

## ***Kroppen, hjärnan och själen***

Den mänskliga kroppen består av celler, det har vi gemensamt med det mesta annat levande på denna planet, inte bara andra däggdjur utan även med reptiler, insekter och träd. Det behövs dessutom rätt många celler för att göra en människa – ca 100 billioner (100 000 000 000 000) närmare bestämt. Vi består av ett helt mikrokosmos av celler. Alla dessa celler samarbetar på ett väldigt funktionellt sätt. Ett samarbete som är så komplext att det är helt förunderligt att det fungerar så väl som det faktiskt gör. Muskelcellerna samarbetar med varandra och med en mängd nervceller som i sin tur är förbundna med hjärnan för att vi ska kunna röra oss. Sinnesorganens celler (syn, hörsel, känsel, lukt och smak) samarbetar med andra nervceller och andra delar av hjärnan för att vi ska kunna orientera oss i tillvaron.

Tar man ytterligare ett par steg in i mikrokosmos hamnar vi på atomnivå. Så vitt man vet är allt vi kan se omkring oss och allt vi består av (celler t ex) uppbyggt av atomer, ytterligt små men allestädes närvarande. Atomerna sitter ihop med andra atomer och bildar molekyler. Molekylerna sitter ihop med otaliga andra molekyler och bildar luft på samma sätt som de bildar celler i din kropp. Atomerna i sig är mycket solida konstruktioner med väldigt lång ”livstid” – ca tio miljoner år eller mera. Utifrån ett atomperspektiv är var och en av oss alltså i princip odödlig.

Efter denna utsvävning ”i det mycket lillas värld” tar vi oss tillbaka till kroppen.

Nervsystemets funktion är att med centrala nervsystemet (hjärnan och ryggmärgen) som överordnad princip ta emot, bearbeta och överföra information. Mer än 100 miljarder celler, en hel galax, deltar i det arbetet. Vår hjärna är så vitt vi vet det mest avancerade i den vägen som finns. Vår i jämförelse med andra däggdjur extremt stora hjärnbark (cortex) med miljarder extra nervceller har genom historien givit oss stora fördelar. Det är i hjärnbarken det unikt mänskliga anses vara lokaliserat i fysisk mening - medvetande, tänkande och vilja. Det är hjärnbarken som gör att vi förmår reflektera över oss själva och vår situation, och att vi har utvecklat sk ”metatänkande” – dvs förmåga att tänka och reflektera över vårt eget tänkande.

Huruvida det specifikt mänskliga vilket man ibland benämner ”själen” och själslivet - är en egen substans som existerar ”vid sidan av” kroppen har det historiskt och kulturellt rått delade meningar om. Själen och själslivet har också ansetts ha förbindelse med det gudomliga. Ibland talar man om denna dimension som ”ande” och andlighet. Avvikelser från det ”normala” själslivet har därför i vissa kulturer satts i samband med kontakten med gudarnas eller andarnas värld. Många av de förklaringsmodeller till lidande i form av psykisk ohälsa som funnits i folktron är präglade av detta synsätt. Ordet ”galen” kommer t ex av att den drabbade ansågs vara utsatt för trolldom – någon hade läst ”galder” (förbannelser) över henne eller honom. Hur det än kan förhålla sig med det andliga väljer vi dock att i denna bok betrakta själen som summan av en individs tänkande, kännande, trosföreställningar och sätt att bete sig, med hjärnan och centrala nervsystemet som överordnande princip. *Själen kan man alltså i detta sammanhang beskriva som hjärnans funktion.*

### ***Hjärnan är smart men lat – går gärna på automatik***

Trots vår hjärnbark och vår förmåga till reflektion går mycket av vårt tänkande och beteende helt automatiskt. Det går av sig självt – utan att vi egentligen reflekterar över det. Ett exempel är hur vi reagerar på andras irritation och ilska – många blir per automatik irriterade och ilska själva, medan andra har tendens att bli rädda eller ledsna. Bakgrunden till vår automatik har sannolikt både med biologiskt arv och med inläring att göra. Precis som vårt stresssystem är vår tendens till automatik väldigt ändamålsenlig. Det är den som gör att vi kan gå, cykla och köra bil utan att vi egentligen medvetet behöver tänka på vad vi gör. När något är nytt och ovant måste vi vara medvetet närvarande i varje litet moment och varje detalj, men så snart vi blivit vana kan vi göra väldigt komplicerade saker och samtidigt tänka på annat. En helt fantastisk process om man tänker på det. När vi skapar en vana har hjärnan börjat använda andra delar än de som används för att medvetet utföra uppgiften, hjärnbarken har helt enkelt delegerat uppgiften. Så kallade ovanor blir också lätt automatiska. Hjärnan har t ex ett särskilt belöningssystem som medverkar till att skapa olika typer av beroenden – alkohol-, narkotika-, spel- och sexberoende. De två sistnämnda har blivit definierade som medicinska problem bara de senaste 10 åren. Att göra beroenden av olika till medicinska problem kan så klart diskuteras – att gilla sprit, trav och sex bör på ett sätt kanske betraktas som tämligen normalt. Människan har sedan urminnes tider haft behov av att berusa sig på olika sätt. *Konsekvenser i*

*form av eget eller omgivningens lidande är det som bör känneteckna ett icke-funktionellt beroende – som man behöver söka hjälp för. Vissa människors belöningssystem verkar istället för sprit och sex gå igång på renlevnad och asketism.*

Den nya renlevnads- och träningstrenden skulle för vissa kunna betraktas som beroende. Ett socialt accepterat beroende som gör att man i bästa fall hamnar på folkhälsoinstitutet istället för på psyk om man ska raljera litet. Eller för att travestera poeten Charles Baudelaire som var verksam i mitten på 1800-talet: - *Man måste berusa sig, det är allt, på vin, poesi, passion eller dygd.*

Hursomhelst, tendensen till automatik kan bli problematisk för oss på flera sätt. Om stora delar av vårt tänkande och beteende sker automatiskt utan att vi egentligen är medvetna om det – hur blir det då med den så kallade fria viljan som sägs vara en unik egenskap hos oss människor? Det ligger i hel rad fällor i att agera oreflekterat och automatiskt. Automatiken skapar lidande därför att vi senare eventuellt ångrar det vi sagt eller gjort på ren automatik. Det ger oönskade sociala konsekvenser på kortare eller på längre sikt. Det dåliga samvetet dyker upp och dränerar oss på energi. Hur du kan jobba med din automatik kan du läsa mera i avsnittet om ”medveten närvaro”.