

## **”Vilse i pannkakan”**

Dagens samhälle är präglad av föränderlighet och dynamik, snabb teknikutveckling, intensivt informationsflöde, högt tempo och höga krav på prestation. Inte konstigt att så många av oss människor, som i grunden är stenåldersvarelser, känner oss litet vilsna och känner att vi inte riktigt räcker till.

I mitten på 1990-talet ökade stressjukligheten i Sverige dramatiskt. Ingen förstod egentligen vad som hände när sjukskrivningssiffrorna skenade bortom all kontroll. Många ansåg att detta var något helt nytt. Men historiskt intresserade forskare kunde visa att nytt var det minsann inte. Samma typ av fenomen uppträdde också kring sekelskiftet 1900. När vi då gick från ett litet lugnare och fast reglerat bondesamhälle in i ett mera hektiskt och dynamiskt industrisamhälle utmanades vår anpassningsförmåga på samma sätt som i slutet på 1900-talet. Då vi inte längre befann oss i ett välbekant industrisamhälle utan hade gått in i ett postindustriellt informationssamhälle, eller vad man nu vill kalla det.

Sömnpblem, yrsel, ångest och koncentrationssvårigheter kallades vid förra sekelskiftet psykisk insufficiens, dvs psykisk otillräcklighet. Det är samma typ av symtom som vi idag benämner utbrändhet, utmattningssyndrom, utmattningsdepression eller kroniskt trötthetssyndrom. Oavsett vad man nu vill kalla så handlar det om kroppens tecken och signaler på att vår anpassningsförmåga är utmanad och att vi håller på överutnyttja våra individuella resurser. *Symtomen har alltså något att berätta för oss – om vi är beredda att lyssna.*

Namnen på tillstånden har förändrats precis som den kulturella statusen. Dessa förändringar sker dels över tid men också utifrån vilka grupper i samhället som drabbas. I vissa perioder har det varit chict att vara depressiv och melankolisk, i andra perioder har det varit ett tecken på svaghet. Från att ha präglats av hög status när män i överklassen drabbats, har det snabbt devalverats när det spridit sig till andra grupper. Devalveringen har ofta varit extra stor när det spridit sig till kvinnor.

Filosofin är förfader till både psykologin och medicinen. Den kan inte bota sjukdomar men kan få en att tänka till och hitta nya perspektiv på tillvaron, vilket i sig kan skänka tröst och lindring. *Hippokrates* (460-370 f kr) som brukar kallas "läkekonstens fader" var också filosof, vilket avspeglas i hans sätt att se på medicinens möjligheter; *bota – sällan, lindra – ofta, trösta – alltid*. Vi vill försöka visa att filosofin inte bara en torr akademisk disciplin utan i högsta grad är användbar och aktuell som hjälp i konsten att lida mindre.

Filosofin har ägnat ett par tusen år åt frågan om hur vi bäst lever våra liv. Jämför vi med psykologin och medicin så har filosofin och dess tänkare lite försprång när det gäller tiden som lagts ned på frågan. *Sokrates* (470-399 f.Kr) menade att vi alla bär en mängd kunskaper inom oss, men vi behöver hjälp att locka fram den. Väl ställda frågor är det som hjälper oss. *Lou Marinoff* (född 1949) som är professor i filosofi och pionjär för verksamheten med filosofisk vägledning brukar säga att *vi ibland behöver dialog snarare än en diagnos* eller åtminstone dialog som komplement till diagnos och behandling. Vi kommer att återkomma till dessa båda.

Att känna sig förvirrad och olycklig är ju inte nödvändigtvis detsamma som att vara sjuk. Alla av oss drabbas ibland av motgångar och kriser. Kris är ingen sjukdom utan det är en naturlig del av livet. Likväl kan den få en att må väldigt dåligt – och den kan faktiskt under ogynnsamma omständigheter glida över i en regelrätt depression, som är ett sjukligt tillstånd. Fyrfältstabellen nedan kan kanske ge en liten överblick kring hur förhållandet mellan välbefinnande och sjukdom kan te sig.

<b>Sjuk</b>	<b>Mår dåligt</b>
<b>Frisk</b>	<b>Mår bra</b>

Följande kombinationer är möjliga:

- *Sjuk – Mår dåligt* (behöver kanske inte kommenteras vidare – man behöver vård)
- *Sjuk – Mår bra* (trots att man har en kronisk sjukdom som t ex diabetes kan man vara symtomfri och må bra)
- *Frisk – Mår bra* (Ok, fint – lyckliga du!)
- *Frisk – Mår dåligt* (en allt större grupp i västerlandet – för vilka denna bok ffa är skriven)

Tillhör man den sistnämnda gruppen kan man med fördel vända sig till filosoferna för att se om de har några goda råd att ge. Och vi talar inte om klämkläcka tillrop i stil med ”tänk positivt”, utan om hjälp att på ett allsidigt och inträngande sätt fundera över vad det innebär att vara människa, hur man kan förstå sitt lidande och hur ens människoliv kan levas.

Tillhör du någon annan grupp ovan är det förstås inte förbjudet att läsa vidare. Lider man av någon allvarlig sjukdom är dock ”filosofisk inspirerad egenvård” inget alternativ till vård, men det kan kanske hjälpa till litet med välbefinnandet. Översiktligt kan man kanske säga att hur vi mår, hur mycket eller litet vi lider är beroende av två faktorer – *hur vi har det i livet, och hur vi tar det*. Och det är kanske framförallt i det sistnämnda som filosofin kan göra skillnad. *Thich Nhat Hahn* (född 1926) är en vietnamesisk buddistmunk, numera verksam i Frankrike, som brukar uttrycka det hela ungefär såhär; *smärta i livet kan man inte undgå – men hur mycket man lider av den är delvis ens eget val*.