

Konsten att lida mindre

– en filosofisk stresshanteringsbok



Patrik Elmqvist &
Kent-Inge Perseius

Förord

Du kanske känner dig stressad, mår inte så bra? Du är inte ensam!

Människan i västvärlden får det materiellt sett bättre och bättre, fler och fler sjukdomar kan förebyggas och behandlas. Trots det ökar den psykiska ohälsan i västvärlden. Vi får det allt bättre men lider allt mer – det är en slags ”hälsans paradox”. Som om vi människor av någon anledning måste ha lidande och plågor kring oss. Och om inte omgivningen med knappa livsomständigheter som brist på mat och rent vatten erbjuder oss dessa utmanande plågor – börjar vi själva producera lidande i oss själva. Inte minst verkar detta lidande skapas när vi kräver allt mera av tillvaron i form av välstånd och lycka. Ju mera krampaktig kamp efter lycka – desto större risk för lidande, verkar det som. Dalai Lama förundras till exempel över oss västerlänningar som jagar lyckan i materiella ting till den grad att vi förlorar hälsan på kuppen, för att sedan lägger de pengar vi tjänat på att försöka köpa hälsan tillbaka.

”Tänk positivt och lyckolitteraturen” har haft boom ett tag nu. Dock menar lyckoforskningen att bara en tredjedel av befolkningen har fallenhet för att känna lycka, en tredjedel är neutral i sammanhanget och en tredjedel har fallenhet att istället faktiskt känna sig svartsynta och olyckliga. För denna sistnämnda grupp, som vi författare för övrigt själva verka tillhöra, blir denna typ av litteratur lätt ett hån.

Filosofi är för många ett torrt, tråkigt ämne som man tvingades läsa i skolan. Vi menar dock att filosofi både kan vara väldigt trevlig och praktiskt användbar. I den här boken söker vi efter förklaringar till mänskligt lidande i såväl filosofi som modern vetenskap - medicin, neurovetenskap, psykologi mm. Svaren på vad *man själv* kan göra åt det söker vi dock framför allt i filosofin - västerländsk som österländsk. Urgammal ofta litet bortglömd kunskap kring hur man kan stå ut med sitt människoliv.

Patrik Elmqvist & Kent-Inge Perseius

www.elmqvistochperseius.se

Del I: Den lidande människan

”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.

Sjuk	Mår dåligt
Frisk	Mår bra

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 klämäckta 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 Hanh* (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*.

Med denna inledning hoppas vi att vi fångat dig som läsare så pass mycket att du vill följa med på några nedslag i filosofihistorien.

Olika filosofers syn på livet och lidandet

“Än har ej funnits någon filosof som varit tålig då han haft tandvärk”

- William Shakespeare

Shakespeare hade uppenbarligen inte filosofen *Epiktetos* (55-135 f kr) i åtanke när han skrev ovanstående rader i sitt skådespel ”Mycket väsen för ingenting”. Epiktetos som var stoiker (vilket vi skriver mera om nedan) menade att; *man ska bry sig om sin själ och försöka leva ett gott liv, man ska inte låta sig beröras av sådant som man inte kan göra något åt.*

Att han levde som han lärde finns det flera som vittnar om. Som ung hölls han som slav och då inträffade en händelse som på ett tydligt sätt visar att han med all säkerhet också klarade av tandvärk. Hans husbonde spände en dag fast hans ben i ett ”tortyrredskap” för att han upplevde att hans slav hade varit olydig. Istället för att skrika och vråla av smärta sade Epiktetos lugnt; - ”Snart brister mitt ben”. Strax därpå gick benet mycket riktigt av, varpå han lika lugnt konstaterade - ”Vad var det jag sa!”.

Lao Tze

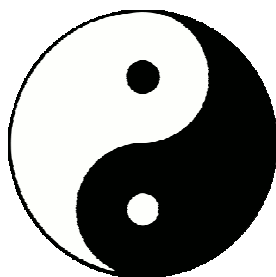
Lao Tze (600-talet f kr) vars identitet och till och med existens är omstridd underströk vikten av harmoni och balans för att undvika lidande. Den åskådning han grundade kallas för daoism och skulle kunna översättas med ”*läran om vägen*”. Harmoni och balans för Lao Tze innebär att vi lever i enlighet med ”vägen” dvs Dao. Läran är inriktad på att erbjuda människan metoder för att själv skaffa sig kunskap och insikt för att finna denna väg.

Om vi ska lyckas med detta måste vi våga släppa taget om vårt inrotade sätt att betrakta tillvaron. Avsikten är emellertid inte att vi ska försjunka i världsfrånvändhet – dao ska ”levas” och det är i vardagslivet som vi gör de viktigaste erfarenheterna. En viktig del av den livsvisdom daoismen förmedlar handlar om öppenhet och icke-dömande i förhållande till vad tillvaron bjuder. Det finns ingen anledning att lägga in några värderingar på saker och ting eller skeenden, utan bara acceptera det som det är. Man kan rentav säga att tålmod och avvaktande icke-handlande ses som ett ideal – när värmen kommer gror gräset av sig självt. ”*Go with the flow*” på kinesiska med andra ord. Daoismen är på så sätt litet passiv som filosofi där man exempelvis menar att det är bättre att vara som vatten än ett högre träd.

Vattnet är mjukt och anpassningsbart medan det stolta trädet lätt knäcks av en vind. På samma gång är vattnet kraftfullare än sten, som det kan urholka – på lång sikt. Det finns en gammal kinesisk berättelse som kan belysa det hela:

Det var en gång en mycket fattig kinesisk bonde som på en av sina vandringar i bergen råkade på en flock vildhästar. Han lyckades fånga in ledarstoet och ledde det hemåt. Hela flocken följde efter. Plötsligt fann han sig ha 15 vackra hästar. Grannarna kom och förundrades över vad som skett. Fanatiskt det som skett, tyckte de – du är ju numera en rik man. Om man är rik eller fattig i långa loppet vet man aldrig, tyckte bonden som var daoist. Vad detta för med sig vet ingen, sa han. Bondens enda son blev förtjust i hästarna. Han försökte tämja dem och rida in dem. En dag föll han dock av en häst, slog i ryggen och blev förlamad i benen. Grannarna kom ånyo och beklagade högljutt den olycka som skett. Om det är dåligt eller bra i långa loppet vet man aldrig, tyckte bonden. Vad detta för med sig vet ingen. Kort därpå hamnade landet i krig. Kejsaren behövde soldater till sin armé. Alla byns unga män blev tvångsrekryterade för att försvara landet. Man hade dock ingen nytta av vår bondes son – som ju var förlamad...

I daosimen betonas också att motsatser kompletterar varandra, vilket i österländsk filosofi brukar betecknas med begreppen Yin och Yang, som är två olika delar av en helhet. Både Yin och Yang behövs för att det ska bli en balanserad helhet.



Inom daoismen menar man att vi ska försöka vara naturliga och försöka samarbeta med livet. Vi är en del av världen och det är svårt att finna fördragsamhet med den om vi betraktar den som helt skilda från oss själva. Ge efter litet, släpp taget. Det finns ett antal vanliga svenska ordspråk som rymmer denna visdom; ”*det ordnar sig med skridskor, bara det blir is*” och ”*när värmen kommer gror gräset av sig självt*”.

Siddharta Gautama

Siddharta Gautama (548 f.kr – 483 f.kr), eller *Buddha* (=den upplyste) som man gärna kallar honom, var en Indisk prins och levde i lyx och överflöd i en skyddad miljö tills han smet ut och fick se verkligheten med lidande, död och sorg på nära håll. Han lämnade då hemmet för gott och vandrade runt, fick undervisning av berömda lärare, mediterade och ägnade sig under en tid åt asketiska övningar. Enligt myten satte han sig en dag ned vid ett träd för att meditera. Han satt där ända till kvällen då Mara, mörkrets demon och härskare över lustarnas världar, angrep honom. Siddharta besegrade Mara i kraftmätningen och när morgonen grydde hade han nått en viktig insikt. Det sägs att han tillbringade de följande sju åren mestadels sittande under trädet i meditation. På detta sätt blev han Buddha, den upplyste.

Buddha menade att vi alla genom meditation kan uppnå en insikt i tillvarons yttersta verklighet och på så sätt bli befriade från lidandet. Han sammanfattade denna insikt i de så kallade fyra sanningarna:

1. Det finns lidande i världen
2. Orsaken till lidandet är begäret
3. Begäret kan och måste utplånas
4. Vägen till att släcka begäret är den åttafaldiga vägen

Den åttafaldiga vägen kallades också för mittens väg, eller medelvägen, något som ansluter till vad den grekiske filosofen Aristoteles förespråkade (se nedan). Den åttafaldiga vägen sammanfattas under tre rubriker; etik, meditation och visdom och kan då delas upp på följande sätt:

Etik: <ul style="list-style-type: none">• rätt tal• rätt handlande• rätt livsföring	Rätt tal innebär att avstå från svordomar, förtal, och lögner. Rätt handlande innebär att inte döda, ljuga, stjäla, leva osedligt eller använda droger. Rätt livsföring betyder att leva rent och avstå från handel med vapen, gifter, droger, slaktdjur och människor.
Meditation: <ul style="list-style-type: none">• rätt strävan	Rätt strävan innebär att utveckla det goda och bekämpa det onda.

<ul style="list-style-type: none"> • rätt uppmärksamhet • rätt koncentration 	<p>Rätt uppmärksamhet - i livet i allmänhet. Att vara medvetet närvarande i nuet och att vara uppmärksam på kropp, känslor och tankar.</p> <p>Rätt koncentration dvs i meditation.</p>
<p>Visdom:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rätt förståelse • rätt tanke 	<p>Rätt förståelse innebär kunskap om de fyra sanningarna.</p> <p>Rätt tanke innebär att vara vidsynt, generös och osjälvisk, ge alla kärlek och medlidande.</p>

Genom att följa denna väg kan man lära sig att behärska sina sinnen, handlingar och tankar. Man lär sig att koncentrera tanken genom meditation och på sätt och vis kan man säga att utgångspunkten är att vi själva kan välja och har ett ansvar för hur vi uppfattar, eller uppskattar vår egen verklighet. När man ha arbetat bort alla sina begär (efter sådant som rikedom, makt och sex) så kan man slutligen nå Nirvana – utslocknandet.

Sokrates

Sokrates (470-399 f.Kr) var en man som dog för sin övertygelse att sökandet efter vishet är viktigare än allt annat. ”Känn dig själv” löd en av inskriptionerna i förtemplet hos Oraklet i Delphi. Samma orakel som för övrigt hävdade att Sokrates var världens visaste människa. Sokrates var inte böjd att hålla med. Han var en fritänkare som ofta hävdade att det enda han med visshet kunde säga var att han ingenting visste.

Sokrates mamma lär ha varit barnmorska och han sa sig använda samma sätt att förlossa kunskap som en barnmorska använder sig av för att hjälpa en kvinna att föda. Liksom den havande kvinnan bär vi alla kunskapen inom oss, men vi behöver hjälp att föda fram den. Det är dock vi själva som föder fram kunskapen. Vi kan dock ha hjälp av rätt ställda frågor. Sokrates gav, vilket är ganska typiskt för filosofin, inga definitiva svar utan ställde öppna frågor för att hans diskussionspartners skulle kunna resonera fram sina egna tankar. Sokrates kallar själv sin metod för maieutik eller förlossningskonst. Var och en borde med andra ord kunna betraktas som auktoriteter på området är hur vi själva känner och upplever världen. Fast ibland tänker vi fel och då kan filosofin hjälpa oss på traven. För tydlighetens skull ska man påpeka att Sokrates inte alltid hjälpte sina diskussionspartners att ”föda fram” sin

kunskap. Gentemot meningsmotståndare kunde han vara nog så sarkastisk - något som idag kallas sokratisk ironi. Andra gånger kunde han locka sitt "offer" att motsäga sig själv och på så sätt bevisa sin egen ståndpunkt. Sokrates blev till slut för obekvämt för den politiska ledningen i Aten. Han dömdes till döden för att ha, som det hette, "förlett ungdomen och försakat gudarna". Han lär ha fått chansen att få gå fri om han tog tillbaka allt han hade sagt sig stå för, men han valde att hålla fast vid det och ta straffet. Han påstås själv ha tömt bågaren med gift, baserat på odört.

Aristoteles

Aristoteles (384-322 f. Kr), filosofisk mångsysslare och "superkändis" redan på sin egen tid hävdade att vägen till lycka framför allt består i att undvika ytterligheter i tanke och handling. Han hyllade den gyllene medelvägen och balans. Han verkar således litet svensk till kynnet och skulle nog inte ha tvekat att instämma i talesättet "lagom är bäst". Ofta ser vi hyllandet av den gyllene medelvägen som något negativt, för att inte säga trist och lite fegt. Fast om man tänker litet närmre på saken har de många av oss erfarenheter som stämmer med talesättet "*att för litet eller för mycket skämmer allt*". Eller för att vara väldigt konkret - föredrar de allra flesta att temperaturen i vårt badvatten är lagom och inte iskallt eller kokhett.

Lycka, enligt Aristoteles, är att utforma sitt liv i samverkan med andra. Människan är ett socialt djur, en samhällsvarelse. Att odla sin vänskap med andra människor skulle följaktligen vara centralt i att uppnå harmoni och välbefinnande.

Stoicism

Stoikerna ansåg att ett liv i överensstämmelse med förnuftet var det högsta goda. Genom att alltid följa förnuftet kunde man frigöra sig från de oförnuftiga känslorna och uppnå det orubbliga jämnmod och den självbehärskning som kännetecknar en klok människa.

Kroppsliga sensationer som smärta är t ex inget man behöver bry sig om. Lätt att säga - svårt att göra, kanske, men Epiktetos, som vi stiftade bekantskap med tidigare, verkade ju klara av det.

Kända stoiker som *Seneca* (4 f. Kr-65 e. Kr), *Marcus Aurelius* (121 – 180 e kr), filosofen som också var kejsare över Romarriket en period och *Boethius* (480-524 e kr) var alla män av börd, men stoicismen handlar inte om klasstillhörighet vilket fallet med Epiktetos visar.

Gemensamt för dem alla var att de ansåg att vi måste motstå de impulser som ges av våra drifter – det är helt enkelt ovärdigt att leva ut sina lustar och antipatier. De ansåg också att man ska lära sig skilja på sådant som man kan förändra och sådant man inte kan förändra. I det senare fallet har vi att med självbehärskning bara acceptera det som sker. Det enda vi alltid kan förändra är vårt förhållningssätt till det som sker. *”Det går upp och ner i livet”* som Boethius konstaterade när han satt i sin dödscell, dömd till döden för högförräderi.

Epikureism

Epikuréerna, som lite felaktigt ofta anses vara stoikernas raka motsats, menade att det högsta goda var lusten. Då avsåg man inte nödvändigtvis sexuella utsvävningar eller något liknande, utan snarare sinnesro och frihet från fruktan och smärta. *”Vad vi menar med njutning är att icke känna smärta i kroppen eller oro i själen”* är ett citat som uttrycker ett av lärens huvudstycken. I första hand är budskapet alltså att försöka minimera olust och lida så litet som möjligt. I grund och botten handlar det om trygghet och balans. *Epikuros* (341-270 f.kr) själv som grundade läran, värdesatte exempelvis vänskap som ett medel för att uppnå lycka. Kan man inte uppnå detta ska man åtminstone undvika fiendskap. Det är värt att notera att Seneca som ju var en framstående företrädare för stoicismen, var av den mening att Epikuros moral var ren och oklanderlig.

Epikuros ansåg också att psykisk smärta är värre än fysisk, eftersom den senare avtar och kan kontrolleras med sinnet, såvida den inte resulterar i död. Fast då är ju så vitt vi vet smärtan inget problem längre. Den psykiska smärtan som ångest och oro ansåg han vara en hårdare nöt att knäcka.

Skulle man summera vad epikurismen står för får det bli något i stil med att undvika olust och sträva efter lust, i nu nämnd ordning. Men, hur når man trygghet och balans och hur kan man exempelvis hantera psykisk smärta? För Epikuréerna är filosofin i sig svaret. Filosofi som aktivitet - att tänka och stilla sin nyfikenhet är i sig lustfyllt och hjälper oss att förstå och betrakta saker som de är.

Kvinnliga filosofer

Hypatia (död 415 e. Kr), är en av få kvinnliga filosofer som är någorlunda välkänd idag. Det beror naturligtvis inte på att kvinnor inte skulle vara lämpade för den sortens sysselsättning. Det vittnar väl snarare om hur kvinnor förvägrats möjligheten att uttrycka sina tankar offentligt. Hypatia blev känd för sin lärdom och snillrikhet men också sin skönhet. Hon mördades av ett gäng kristna fundamentalister vilka tydligen ansåg att hennes verksamhet som filosof var olämplig för en kvinna.

Just i en bok som denna, är dock Hypatia mindre lämpad att representera sitt kön eftersom hennes forskargärning mera handlade om matematiska problem än etiska och psykologiska. Därför kastar vi istället våra blickar mot den som kan göra Hypatia äran stridig när det gäller det kvinnliga kändisskapet i sammanhanget, nämligen *Hildegard av Bingen* (1098-1179). Hildegard av Bingen var bildad och väldigt mångsidig. Hennes verk omfattar religion, etik, dikter, filosofi, mystik, medicin och kosmologi. Hildegard sysselsatte sig gärna med naturmedicin och undersökte den medicinska användningen av många olika örter och växter. Hon utvecklade en egen näringslära med utgångspunkt från en helhetssyn på människan och sjukdomar. Kärnan i hennes verk är tanken på *enhet och balans*. Människan består av kropp, själ och ande och denna helhet måste vara i balans, annars uppstår sjukdom. Enligt Hildegard kan man i behandling inte skilja på kropp, själ och ande. För att kroppen ska få kraft att läka måste behandlingen stödjas av andliga aktiviteter – som t ex meditation, en väldigt modern tanke, således.

För Hildegard var sinnesstämningar som förtvivlan och melankoli att betrakta som syndiga och följaktligen skulle de bekämpas med botgöring. Denna tanke är kanske mindre modern men innan man avfärdar den bör man betänka vilken tid och samhälle hon verkade i. Det var kyrkan som hade tolkningsföreträde i de flesta frågor på den här tiden och själv var hon abbedissa i ett kloster. Hildegard var också en betydande tonsättare av kyrkliga sånger som spelas än idag. Precis som för många andra tänkare ända sedan antikens dagar ansåg hon att musiken är betydelsefull för vår sinnesstämning och vår hälsa. Kanske inte så konstigt att man i den grekiska mytologin gav just musikens musa namnet Euterpe – glädjeskänkerskan.

Vår egen *drottning Kristina* (1626-1689), vars börd gjorde att hon hade det lite lättare än sina samtida systrar, skrev en rad tänkespråk som visar prov på stor djupsinnighet, vad sägs exempelvis om: ”*Det är sant att själen inte har något kön*”.

Kant

Immanuel Kant (1724-1804) sysselsatte sig en hel del med att försöka visa att vi människor har ett val, en fri vilja. De samtida naturvetenskaparna var upptagna med att försöka bevisa att allt i naturen följer fasta lagar och att allt som sker är en del i en kedja av orsak och verkan – sk determinism. Då blir det kanhända svårt att se att vi skulle kunna påverka någonting av det som sker oss, eller hur? Nej, svarar Kant. Världen som den framstår för oss när vi undersöker den med våra sinnen är inte samma sak som världen är i sig själv. Det är i världen som den framstår för oss som naturlagarna äger förklaringskraft. Världen i sig (tinget i sig) kan vi av uppenbara skäl aldrig förstå eller ens uttala oss om. Våra sinnen och vårt förnuft är helt enkelt inte gjorda för detta. Med detta resonerande lade han också grunden för att det blev väldigt omodernt med sk gudsbevis dvs att på logisk grund försöka bevisa guds existens. Enligt Kant så har vi som människor alltid ett val, en fri vilja, vi är aldrig bara hjälplösa offer för ett okänsligt öde.

Ska man sammanfatta Kants syn på livet och moralen räcker det med ett enkelt citat som på många sätt liknar Jesu gyllene regel, det kategoriska imperativet: ”*Handla alltid så att dina handlingar skulle kunna upphöjas till allmän lag*”. Kant menade vidare att det var plikten och att leva ett moraliskt liv som gav livet mening. Lycka bör man endast söka när det är ens plikt, inte när man längtar efter den. Med andra ord gör han dygden central.

Då kan man fråga sig hur Kant ställer sig till lidande och hur vi ska hantera livet. Som den pliktetiker han var, att alltid göra det moraliskt rätta som en mänsklig plikt, menar han att vi i grunden är förpliktigade att försöka hålla oss vid liv. När vi hatar våra liv och inte önskar något mer än döden – först då lever vi av plikt (förutsatt att vi inte tar livet av oss utan fortsätter att gnetta på). Då får våra handlingar ”en moralisk halt”. Att lida och att våga vara i lidande rymmer enligt Kant en slags moralisk storhet. Storheten i att lida alla helvetes kval men ändå envist gnetta på i sitt liv kan vara värd att begrunda.

Schopenhauer

Arthur Schopenhauer (1788-1860) ansåg att verklighetens och människans innersta väsen är ”en blind vilja” som innebär begär och behov och när dessa behov inte blir uppfyllda leder det till olust, leda och lidande. Inte så upplyftande, men samtidigt finns det enligt honom olika sätt att hantera och komma till rätta med denna blinda vilja. Likt stoiker och viss indisk filosofi som t ex buddism menade han att eftertanke i stillhet och ökad kunskap kan lindra detta lidande. Även konstformer, framför allt musik, och en strävan efter medmännisklighet och solidaritet - att försöka minska medmänniskors nöd bidrar till att lindra lidandet. Moderna behandlingsformer för t ex Parkinson-, demens- och strokepatienter inkluderar ofta musikterapi och det med gott resultat enligt vetenskapen. På detta område var således Hildegard av Bingen och Schopenhauer föregångare tillsammans med den romerske skalden Horatius. ”*Man kan alltid lindra vemod med visor*” som han uttryckte det.

Kierkegaard och Sartre

Sören Kierkegaard (1813-1855) var föregångare till existentialismen och menade att vi blir de vi är genom de val vi gör. Existentialismen i allmänhet och *Jean-Paul Sartre* (1905-1980) i synnerhet betonade också människans fria vilja och hävdade att vi själva bör ansvara för vårt eget öde. Vi kan inte förvänta oss någon hjälp från högre makter. Denna frihet skapar samtidigt ångest hos människan och de som inte är litet mera stoiska av sig försöker, menar Sartre, att dölja sin ångest eller fly från den. ”*Ångest är vår arvedel*” för att använda den svenske författaren Per Lagerqvists ord, som ju väldigt influerad av existentialismen. Ångest är enligt existentialismen en slags förutsättning för mänskligt liv. Kierkegaard ger tankarna central betydelse. Våra tankar och vårt förhållningssätt påverkar allt vi gör och vilka vi är. Detta synsätt föregriper den kognitiva psykoterapin med mer än hundra år.

Nietzsche

Friedrich Nietzsche (1844-1900), menade som ett eko från stoikerna att det man inte kan undgå får man vackert finna sig och storsint acceptera. Schopenhauers idéer om viljan till liv stöpte Nietzsche om till ”viljan till makt”. Den äger makt som har förmågan att acceptera livets realiteter – om än hårda. Denna förmåga ger en makt över ens eget liv. I motsats till sin föregångare, Schopenhauer, som i viss mån manade till verklighetsflykt via musik och konst, menade Nietzsche att en stark människa ska klara av att hantera den bistra verkligheten utan

att fly. Verklighetsflykt såg han som svaghet, vilket han föraktade. Själva fick han uppleva både med- och motgångar. Från att vara sedd som akademiskt underbarn när han som väldigt ung lyckades bli professor i klassiska språk under 1870-talet, till att vara någon slags profet under 1880-talet, till att slutligen leva den sista delen av sitt liv stämplad som mentalsjuk. Han har delvis fallit i vanrykte då Nazisterna i Tyskland exploaterade hans filosofi under mitten av 1900-talet. Dem hade dock Nietzsche själv sannolikt avfärdat som varande ”inskränkta flockdjur”.

Slutsatser...

Vad har vi då lärt av denna kortkurs i filosofihistoria omfattande 2 500 år av mänskligt filosoferande. Märk väl att detta bara är ett fåtal nedslag i tankarna hos några av de filosofer som gjort intryck på författarna av denna bok.

- Harmoni och balans är ”vägen”. Människor behöver vara aktiva själva för att skaffa sig kunskap och insikt för att finna sin egen väg.
- Vägen till lycka består framför allt i att undvika ytterligheter i tanke och handling. Den gyllene medelvägen ger balans.
- Gräv inte ner dig i självömkan och besvikelse över sådant som du inte råder över. Använd förnuftet för att uppnå jämnmod och självbehärskning.
- Försök minimera olust och maximera lust i vardagslivet.
- Människan består av kropp, själ och ande och denna helhet måste vara i balans, annars uppstår sjukdom. För att kroppen ska få kraft att läka måste medicinsk behandling stödjas av andliga aktiviteter – som t ex meditation.
- Att lida och att våga vara i sitt lidande rymmer moralisk storhet.
- Eftertanke i stillhet och ökad kunskap kan lindra lidande.
- Konstformer bidrar till att lindra lidandet.
- En strävan efter medmännisklighet och solidaritet bidrar till att lindra lidandet.
- Du blir den du själv väljer att vara. Det fria valet leder ofta till ångest. Det är tungt att själv bära det fulla ansvaret för hur man förvaltar sitt liv.
- Den har makt som har förmågan att acceptera livets realiteter – om än hårda.
- Var och en kan betraktas som auktoriteter på området hur vi själva känner och upplever världen. Klokskapen och vägen för oss själva finns inom oss själva.

Avslutningsvis låter vi Lou Marinoff åter ta till orda. I sin analys av villkoren för oss människor säger han: - *Hur fritt vi tillåts leva beror i första hand på det politiska system vi lever i, hur länge vi lever beror i första hand på våra gener och vår sjukvård, hur väl vi lever beror på vår filosofiska hållning till livet.*

Del II: Människan som biologisk och psykologisk varelse

Vårt hem - universum

Vårt hem – jorden, eller Tellus är en av åtta planeter som kretsar kring en liten stjärna (solen) i utkanten av en galax i universum. Bara i vår egen galax, Vintergatan, räknar man med att det finns mer än 100 miljarder stjärnor (100 000 000 000). Vår galax verkar dessutom vara en av mer än 100 miljarder galaxer i Universum. Jorden är den tredje i raden av de fyra förhållandevis små och steniga planeter som ligger närmast solen (Merkurius, Venus, Tellus och Mars). De fyra följande är jämförelsevis stora och bestående av mestadels av gas (Jupiter, Saturnus, Uranus och Neptunus). En vän av ordning undrar förstas vart den nionde planeten Pluto tog vägen. Den har på inte sätt försvunnit – den finns där fortfarande, bortom Neptunus, men räknas numera till de sk dvärgplaneterna. De senaste decennierna har man upptäckt flera av dessa sk dvärgplaneter. De är fem till antalet – tre av dem finns dessutom bortom Pluto, allra längst ut i solsystemet.

Även om vårt solsystem endast är en högst oansenlig, för att inte säga futtig, del av universum är avstånden inom vårt solsystem i högsta grad ansenliga – mätt med mänskliga mått. Vår närmaste granne i solsystemet är som bekant vår egen måne. Avståndet dit är ca 40 000 mil, det motsvarar tio varv kring jorden. Vi människor var på månen 1969. Fast efter detta har man i viss mån tappat ambitionen att verkligen åka ut i rymden med mänsklig besättning. När den svenske astronauten Christer Fugelsang åkte ut i rymden 2006 åkte han knappt 4 mil upp, till International Space Station, ISS, som ligger i omloppsbanan runt jorden strax utanför atmosfären. Avståndet från jorden till solen är ca 15 miljoner mil, vilket motsvarar ca 3 700 varv runt jorden. Det tar ljuset från solen 8 minuter att nå oss. Och då uppnår ljuset den häpnadsväckande hastigheten av 300 000 km / sekund. Från solen till den avlägsnaste planeten i solsystemet, Neptunus, är det ca 450 miljoner mil. Det tar drygt fyra timmar för solljuset att ta sig dit ut. Om vi fortsätter utanför solsystemet är avståndet till vår närmaste grannstjärna, Alfa Centuari, 400 miljarder mil eller ca 4 ljusår. Till vår närmaste granngalax Andromedagalaxen är det 2,2 miljoner ljusår. Universum är verkligen ofattbart stort.

Rörelserna i solsystemet upplever vi för det mesta som långsamma, välbekanta och harmoniska. Jordens roterande kring sin egen axel vilken vi upplever som solens gång på

himlen och skiftningarna mellan dag och natt. Jordens bana kring solen, vilken vi upplever som årstidernas växlingar under året. Långsamheten i detta är dock en illusion. I själva verket går det undan ordentligt. Vid ekvatorn motsvarar rotationen runt jordens axel 1 600 km i timmen. På Sveriges breddgrader motsvarar den ca 900 km i timmen. Vill man ha litet vila från denna karusell får man åka till nord- eller sydpolen där farten är noll. Farten i jordens rörelse i sin bana kring solen kan man inte vila från och den är än mer dramatisk. Vi färdas med 30 km per sekund på vårt klot genom rymden, eller 108 000 km i timmen. Detta innebär strax över två och halvt varv runt jorden på en timme. Man kan bara hålla tummarna för att inget kommer i vägen för oss på vår interplanetariska motorväg. På ett år färdas vi över 90 miljoner mil i vår bana kring solen. Under en livstid på 80 år hinner vi att färdas över 7 miljarder mil i rymden! Fast allting är relativt – med den farten skulle vi bara ha kommit drygt en tiondel av sträckan till vår närmaste grannstjärna Alfa Centauri.

I ett futtigt solsystem, i en avlägsen del av en galax i ett ofattbart stort universum kretsar en 4 miljarder år gammal, oansenlig planet på så välavvägt avstånd från sin stjärna att den lämpar sig för liv såsom vi känner det. På någon miljard år har otaliga slumhändelser och det naturliga urvalet i evolutionens gigantiska laboratorium lett till att enkla encelliga organismer utvecklats till avancerade flercelliga livsformer som reptiler, fåglar och däggdjur som vi. När vi tittar upp mot stjärnhimlen och beundrar dess skönhet är det gammalt ljus vi ser. Det har färdats alltifrån 4 år till 2 miljoner år för att nå våra ögon.

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”.

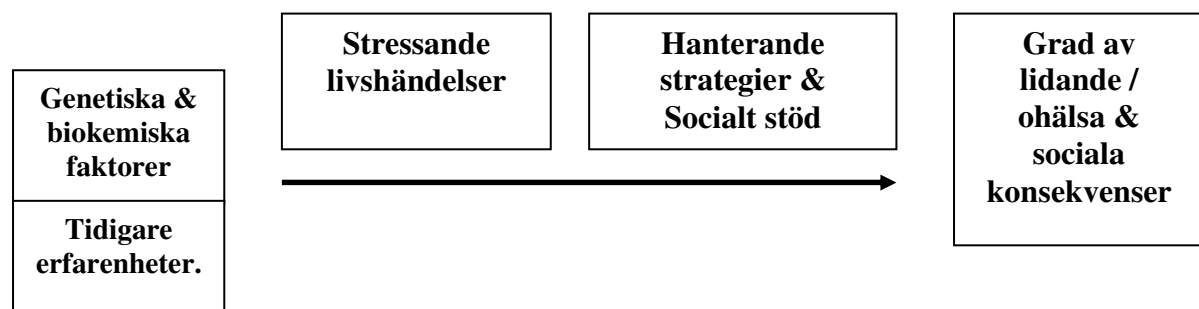
Spegelneuron och empati

I mitten på 1990-talet jobbade ett gäng Italienska forskare på att bättre förstå vad som händer i hjärnan vid mera avancerade rörelser. Man forskade på apor, Makaker närmare bestämt. Det var på den tiden vedertagen kunskap att nervsystemet indelas i tre delar; i en motorisk del (som styr rörelser), en sensorisk (som styr känsel) och en autonom (som styr grundläggande funktioner som andning, puls, blodtryck mm), varken mer eller mindre. De Italienska forskarna hade kopplat sensorer till apornas huvuden för att kunna avläsa de elektriska impulser som nervsystemet skapar när det är i aktivitet. Saken var nu den att de hade glömt att ta av sensorerna på en apa som satt inaktiv och tittade på när hans kamrater var motoriskt aktiva och gick fram till en skål för att hämta frukt. En annan version är att det var en av forskarna själva som hämtade en frukt ur skålen. Det kan vara hur det vill med det för det är resultatet som blev intressant. Det hände något som forskarna tyckte var mycket märkligt - den inaktiva apan producerade samma typ av elektrisk aktivitet på monitorn som hans motoriskt aktiva kamrater hade gjort tidigare. Först trodde forskarna att det var något fel på utrustningen, men så gjorde de om experimentet gång på gång. De bytte sensorer och aktiva / passiva apor men fick ändå samma resultat. Vad Giacomo Rizzolatti, Leonardo Fogassi och Vittorio Gallese vid universitetet i Parma hade upptäckt är det vi idag kallar ”spegelneuron” vilka sannolikt spelar en avgörande roll för bland annat vår empati. Det vill säga att vi kan känna in andra individer med bas i vårt eget nervsystem. I mötet med en annan människa läser våra spegelneuron in mängder av information som ökar vår förmåga att samspela. Vi får snabbt en förmåga av hur den andra känner. Spädbarn lär sig genom att härma och anstränger hårt sig för att härma oss när vi t ex räcker ut tungan. Och omvänt; när vi matar en större baby gapar vi ofta själva när vi för fram skeden med mat på, liksom för att hjälpa till. Att imitera andra människors handlingar och beteenden för att öka empati och samarbetsförmåga verkar vara en grundläggande drivkraft hos människan förmedlad av spegelneuroner. Vidden spegelneuronens upptäckt vet vi inte än, men vissa menar att det är den viktigaste upptäckten inom neurovetenskapen på femton år, med uppenbar Nobelprispotential.

Stress, stressreaktioner och sårbarhet

En stressreaktion är både en psykisk och en kroppslig fysiologisk reaktion. Den fysiologiska stressreaktionen kan närmast beskrivas som en kroppslig alarmfunktion som påverkar flera av kroppens system vid upplevt hot eller fara. Det som förenklat händer är att centrala nervsystemet via stressreaktionen förbereder kroppen för att slåss eller fly för att hantera ett upplevt hot – ett urgammalt, primitivt överlevnadssystem. Sannolikt har våra kroppsliga system inte förändrats nämnvärt de senaste 50 000 åren. Stressreaktionen gör att stresshormoner (främst adrenalin och kortisol) frisätts, puls och blodtryck stiger, muskler spänns, aktivitetsnivån i centrala nervsystemet, med hjärnan som motor, ökar med förhöjd vaksamhet som följd. Vid lagom stresshormonspåslag gör detta oss mera uppmärksamma och koncentrerade, vi blir ”taggade”. Om stressen tilltar ytterligare kan aktivitetsnivån bli allt för hög - hjärnan skenar och de kroppsliga reaktionerna gör detsamma. Detta leder i sin tur till att vi tänker sämre, får en mängd obehagliga kroppsliga sensationer och reagerar mindre ändamålsenligt. I grunden är stress helt normalt och stresssystemet oundgängligt för oss. Att i bokstavlig mening slåss eller fly var helt ändamålsenliga reaktioner i en forntid när människan levde som jägare och samlare, men att takt med att samhället blivit allt mera komplext är dessa beteenden i dess ursprungliga form inte längre socialt gångbara. I de flesta fall är ju våld numera kriminaliserat. Man kan tänka att man skulle vilja slå till chefen – men man riskerar åka in på kåken om faktiskt gör det.

Historiskt sett har stresssystemet hjälpt oss att överleva som art, men i ett komplext samhälle måste vi lära oss nya strategier för att leva med dessa urgamla kroppsliga system. Idag vet vi att ett stresstillstånd som varar mycket länge kan vara skadligt för oss och ge risk för ohälsa. Stressrelaterad ohälsa har på senare år blivit ett stort folkhälsoproblem, såväl i Sverige och stora delar av västvärlden, vars komplexitet gör att det är svårt att hantera och komma till rätta med.



Det är dock oftast inte bara graden av stress och belastning som skapar ohälsa. Den individuella sårbarheten är en annan viktig faktor. Vår sårbarhet är sammansatt av komponenter som biologiskt arv, barndomsupplevelser och inlärd föreställningar och beteenden. Ett stress – sårbarhetstänkande erbjuder en förklaringsmodell som är gemensam för mycket av lidande och ohälsotillstånd. Vissa är mera sårbara, andra mindre. En påfrestning som för en person innebär ringa stress kan för en annan innebära en kris och för en tredje få närmast förödande verkan. Vissa livshändelser kan dock i sig vara så traumatiska att man inte behöver vara speciellt sårbar för att drabbas av t ex psykisk ohälsa. Att drabbas av nedstämdhet gränsande till depression när någon närstående dör hastigt och oväntat behöver man inte vara särskilt sårbar för, medan det i andra fall kan vara så att någon med stor sårbarhet kan drabbas av psykisk ohälsa utifrån tämligen vanliga och vardagliga livshändelser – som t ex en konflikt med någon annan. Många stressande livshändelser under kort tid är förstås också en riskfaktor även om den enskildes sårbarhet inte är speciellt stor. Andra faktorer som också spelar in är vilka hanterande- eller copingsstrategier (se vidare del IV) en person har tillgång till och hur det sociala stödet ser ut.

Personlighet

Definitionerna av begreppet personlighet är otaliga och varierar i olika psykologiska teorier. De har också varierat historiskt sett. Under senantiken och medeltiden var det vanligt att man i tänkandet kring personlighet pratade om ”temperament” som anknöt till läran om elementen – dvs jord, luft, eld och vatten, vilket sin tur hade starka kopplingar till såväl astrologi som alkemi. I detta tänkande finns det fyra olika grundpersonligheter; melankoliker (djupsinniga och svartsynta), koleriker (hetsiga och hetlevrade), sangviniker (livliga och sorglösa) och flegmatiker (lugna och sävliga). Dessa anknyter i sin tur till varsin kroppsvätska som man ansågs ha extra mycket av. De olika temperamenten fick sedan helt enkelt sina namn efter de grekiska eller latiniska namnen på dessa kroppsvätskor som var; svart galla (melan chole), gul galla (chole), blod (sanguis) och slem (flegma). Det intressanta i detta är att nästan var och en av oss kan känna igen sig själv i ett eller flera av dessa temperament. Och att det måste finnas något tilltalande och tidlöst i detta sätt att tänka kan kanske visas av att det i viss mån lever detta kvar i språket än idag när pratar om att någon är t ex kolerisk eller melankolisk.

I en mera modern tappning kan personlighet sägas vara alla de väl invanda och stabila mönster av tankar, känslor och beteenden som är förknippade med en individs unika livsstil och anpassning. Olika personer har mer eller mindre av olika personlighetsdrag, t.ex. kan man vara mer eller mindre oberoende eller beroende, vara mer eller mindre tillitsfull eller misstänksam, kontrollerad eller impulsiv osv. En ofta använd modell kring personlighet är femfaktormodellen, eller "the big five", där man delar in personligheten i fem övergripande personlighetsdrag: 1) orolig, spänd, blyg och skuldbenägen; 2) social, lättsam, dominant, självsäker och äventyrslysten; 3) noggrann och pålitlig, 4) estetiskt sinnad, fantasirik och nyfiken samt 5) osjälvisk och samarbetsinställd. Den speciella kombinationen av dessa personlighetsdrag hos var och en av oss anses vara en central del i det som gör oss unika som människor. Via studier av enäggstvillingar har man kommit fram till att det genetiska bidraget till personligheten är mellan 40 och 60 procent, vilket innebär att biologin och miljön, det så kallade sociala arvet, bidrar med ungefär lika andelar till ens personlighet.

Vi människor lär vara till 99,9 procent genetiskt lika varandra och till 98,5 procent genetiskt lika våra nära släktingar schimpanserna, vidare till ca 50 procent genetiskt lika grodor. För övrigt lärde oss kartläggningen arvsanlagen "the human genome project" att vi har cirka 40 000 gener dvs ungefär lika många som ett vanligt ogräs, vilket blev en stor besvikelse för dem som velat se oss som väldigt "högstående" varelser. Eventuellt har vi ett unikt och sofistikerat system för dessa förhållandevis fåtaliga gener att samverka på, som man nu försöker kartlägga i gigantiska forskningsprojekt, men det är en annan historia. 0,1 procent genetisk variation kan tyckas litet, men det tillsammans med kulturella och miljömässiga skillnader ger en otroligt rik verklig variation oss emellan. Så pass stor variation faktiskt att man knappast kan förstå sig på en annan människa utifrån att man förstår sig på sig själv. Att ändra sin personlighet är svårt. Det enda man kan göra är nog att försöka förändra i det lilla, slipa på det man själv upplever vara de vassaste kanterna. *Att mogna och utvecklas som människa innebär nog att man mest får jobba på att acceptera och respektera sig själv ungefär som man är. Acceptera i det stora – förändra i det lilla.*

Känslor

Visst är det väl underbart att få känna lycka och kärlek, och visst är det fruktansvärt att känna skräck, skam eller äckel. Biologen *Charles Darwin* (1809-1882), grundaren av evolutionsteorin, menade att känslors funktion är att öka våra chanser att överleva som art eftersom då de är en slags signaler som hjälper oss att skapa lämpliga reaktioner inför olika situationer. Känslolivet blir på detta sätt intimt förknippat med kroppens stressystem. Känslor som oro, rädsla, skräck och äckel (negativa emotioner) triggar kroppsliga stressreaktioner som i sin tur (vilket vi var inne på i föregående kapitel) förbereder oss för att slåss eller fly. Känslor som glädje, ömhet och lycka (positiva emotioner) triggar ett kroppsligt antistresssystem med Oxytocin som centralt hormon, vilket hjälper oss att bli lugna och avslappnade. Detta fysiologiska antistresssystem är för övrigt precis som spegelneuronen en tämligen ny upptäckt som man bara vetat om och forskat på de senaste 20 åren. Många filosofer och psykologer har menat att det finns ett begränsat antal grundkänslor (affekter) som sedan blandas för att konstruera vårt rika känsloliv – våra emotioner. Filosofen *Barauch Spinoza* (1632-1677) föreställde sig tre huvudaffekter; - lust, olust, begär. Han tänkte sig att om dessa affekter är möjliga att finna hos sk lägre stående organismer så ökar det sannolikheten för att de skulle vara grundläggande även för oss. Och faktum är att just lust-olust går att spåra hos t ex reptiler och till och med flercelliga organismer såsom maskar. Mycket talar för att stora delar av känslolivet har sin bas i de djupare liggande delarna av vår hjärna – den så kallade reptilhjärnan.

I de flesta fall ger oss känslorna viktig och relevant information - signaler som vi kan använda för att reagera ändamålsenligt, men lång ifrån alltid. Känslor tar fel ibland och vi bedömer en riskfylld situation som ofarlig eller tvärtom. Turligt nog för oss griper då hjärnbarken med sin förmåga till logik och reflexion in och korrigerar. Tanken och den kognitiva förmågan är i bästa fall överordnad känslolivet och hjälper oss att reagera rationellt när våra känslor vilseleder oss. När man är i en situation av stor belastning i livet finns det dock risk att denna korrigerande kognitiva förmåga är nedsatt. Det öppnar för att känslor triggar stressreaktioner på ett icke ändamålsenligt sätt – istället för information ger oss känslorna och stressystemet desinformation. När systemet går i baklås kan man bli skräckslagen av i grunden ofarliga företeelser – man drabbas kanske av panikångest eller fobier.

Mestadels verkar dock känslorna vara funktionella, i annat fall skulle de ju knappast ha befrämjat överlevnad för oss Homo Sapiens och vi är onekligen väldigt framgångsrika som art. Så som någon slags grundläggande förhållningssätt kan det vara klokt att förhålla sig till sina känslor som bärare av information, dvs att de är någon slags signal som det lönar sig att lägga energi på att försöka förstå. Man bör dock vara öppen för att känslor har fel. Till detta kommer att vissa känslor sannolikt inte har något budskap alls, de kommer och går som molnen på himlen. *Att förhålla sig neutral till sina känslor – att bara observera dem och acceptera att de är där är en egenvårdsstrategi som man övar sig på i Mindfulness.*

Samvete och ”idealjag”

I när förbund med vår personlighet finns det man i viss psykologisk litteratur kallar ”överjag”. Överjaget kombinerar den idealbild vi har av oss själva och hur vi skulle vilja vara, ”idealjaget”, med en slags polisiär funktion ”samvetet”, som talar om för när vi gör något som idealjaget inte gillar. När vi gjort något i våra egna ögon mindre bra slår samvetet till och får oss att må dåligt. I bästa fall lär vi oss av detta att inte göra om det. Som det mesta annat är även detta väldigt funktionellt, då det hjälper oss att fungera i sociala sammanhang. Gott och väl kan man tycka. Men som med mycket här livet – för litet eller för mycket skämmer allt. Ett för dåligt utvecklat överjag leder till svårigheter att anpassa sig till rådande normer för socialt samspel, vilket i sin tur ofta leder till att man tenderar att bara tänka på sig själv och inte drar sig för att bättra på verkligheten med hjälp av lögn eller bete sig bedrägligt mot sina medmänniskor. Ett dåligt utvecklat överjag kan i sämsta fall leda till brottslighet och klammeri med rättvisan. I de mest uttalade fallen brukar man tala om psykopati och sociopati. Människor med för dåligt utvecklade överjag lider kanske inte så mycket själva, däremot får de omgivningen att lida genom sin hänsynslöshet. Tack och lov är detta tämligen ovanligt. Å andra sidan; ett för strängt överjag gör att man tenderar att ställa för höga krav på sig själv, och man dömer sig själv stenhårt om man inte lyckas leva upp till de högt ställda kraven. Ett för väl utvecklat överjag är desto vanligare, och det leder ofta till eget lidande i form av t ex social hämning, känslor av otillräcklighet och stor känslighet för vad omgivningen kan tänkas tycka om en. I vissa fall leder det t o m till en självbild som präglas av föreställningar om oförmåga att fungera på egen hand eller ett kontrollbehov som närmar sig tvångsmässighet.

De tidiga erfarenheternas tyranni

Inom psykologin finns det inriktningar som gör barndomens upplevelser till det mest centrala för hur vi utvecklas personlighetsmässigt och förhåller oss till olika saker i livet som vuxen, t ex nära relationer. Man har utvecklat samtalsmetoder (psykoterapi) som bygger på detta antagande. Det vill säga att det lidande du upplever som vuxen är direkt kopplat till dina barndomsupplevelser och att för att åter raljera litet – det är din mammas och pappas fel om du inte blir framgångsrik eller mår dåligt. Om man ser till modern forskning i form av tvillingstudier stämmer inte detta – det biologiska inslaget är lika stort eller större. Sedan har du ju själv genom dina val påverkat hur ditt liv som vuxen utvecklar sig. Fast om du vill kan du ju såklart skylla även detta på dina föräldrar – då ju dina gener kommer direkt från dem och genom att argumentera för att dina dåliga val beror på dina föräldrars menliga inverkan på dig.

Oavsett om det är biologi, socialt arv eller egna val som format din person och ditt liv mest så är det sociala arvet onekligen en kraftfull faktor. En del människor har riktigt otäcka barndomsupplevelser i form av fysisk och / eller psykisk misshandel eller sexuella övergrepp. Då kan det vara extra lätt att fastna i dessa upplevelser – de blir till en tyrann som styr ens liv, fast man inte vill det. Men tyranner kan störtas och de tidiga erfarenheternas tyrann kan du arbeta på att störta på egen hand. Lätt att säga kanske, men inte alltid lätt att göra. På ett plan är det dock så att oavsett vilken typ av barndom just du har haft kan du faktiskt välja hur du ska förhålla dig till den som vuxen. Mera om hur du kan jobba med dig själv på olika sätt finner du i avsnittet om metoder. *Frihet skulle kunna ses som - det vi själva gör med det som har gjorts med oss. Eller med andra ord; du behöver inte låta din historia bestämma vem du är, men om du vill kan du låta din historia påverka vem du kommer att bli.*

Självkänsla, självrespekt och självförtroende

Självkänsla skulle kunna beskrivas som en slags grundläggande upplevelse man har av sig själv. En grov skiss i sitt eget huvud på vem man är, vad man står för och vad som är viktigt i livet. Självkänslan har stark bäring på hur man hanterar livet och hur man mår. Självkänsla är också kopplat till självrespekt. En väl utvecklad och stark självkänsla gör ofta att man kan respektera sig själv bättre, även sådana sidor som man inte är så förtjust i. En stark självkänsla

och hög grad av självrespekt innebär att man är övertygad om att man duger i sig själv på ett grundläggande sätt, oavsett vad man presterar. En stark självkänsla gör att man kan ha fokus på långsiktiga mål, att man vågar göra nya val, knyta nya kontakter och kan säga både ja och nej till saker. Har man problem med självkänslan och självrespekten kan det tvärtom leda till att man avstår ifrån att göra sådant man egentligen skulle vilja och kanske gör saker man egentligen är tveksam till för att bli accepterad eller omtyckt av andra. Alla jämför sig med andra, men ju starkare självkänsla och högre grad av självrespekt man har desto mindre intressant blir detta jämförande. En person med stark självkänsla har också lättare att ”skaka av sig” tillfälliga tillkortakommanden än en person med mindre stark självkänsla.

Självförtroende är mera av färskvara än självkänsla och självrespekt och är knutet till ens prestationer. Självförtroendet är som en burk med hål i botten. Om man i sina egna ögon har presterat väl, eller för den delen får beröm av andra, fylls burken på. Eftersom den har ett mindre eller större hål i botten rinner självförtroendet dock efterhand ut, om det inte fylls på av nya prestationer, lyckanden och beröm. Självkänsla, självrespekt och självförtroende hänger ihop. Man skulle kunna säga att självkänslan och självrespekten är kopplade till hur stort eller litet hålet är i botten på självförtroendets burk, även om t ex dagsformen också spelar in. Har man en stark självkänsla och hög grad av självrespekt är hålet mindre och man kan behålla sitt självförtroende längre. Man kan dessbättre träna upp sin självkänsla och sin självrespekt.

Ego och rädslor

Ego är latin och betyder ”själv”. Ego är väldigt intimt förknippat med ens självkänsla och självrespekt. I detta sammanhang ska ego-begreppet ses som en slags vakt vars funktion är att försvara din självkänsla och självrespekt. – ett näraliggande begrepp är ”prestige Vi har alla en sådan vakt av tuffare eller vekare slag. Ju större och tuffare ego desto bättre kanske man kan tycka. Ego hjälper dig att försöka nå upp till ditt idealjag – att nå dina mål. På så sätt är det en viktig motor. Behöver din självkänsla mest av allt en Porsche för att du ska må bra - så kommer ditt ego att försöka hjälpa dig skaffa en Porsche. Fast det finns en påtaglig baksida med att ha ett ego som är alltför stort. Problemet är att ego är alldeles för lojalt, vill alldeles för väl och inte drar sig för att ”dra en vals” om det tycker det behövs för skydda din

självkänsla. Om du har ett stort ego och inte lyckas skaffa den där Porschen finns risken att ditt ego kommer att slå till och försöka ”uppfinna” en Porsche i ditt liv. Ego kan få dig att ljuga helt enkelt. Även om man har en tämligen god självkänsla och respekterar sig själv tämligen väl kan ett stort ego vara rätt så försåtligt. Ego kan få en att vilja hävda sig på olika sätt och skryta om sina bedrifter. Ego kan t o m få dig att tillrättalägga verkligheten så den ska passa dina behov.

Ego hatar dessutom när du är rädd, vilket kan tolkas som svaghet. Då kommer ditt ego försöka förvanska verkligheten för dig. Ego kommer att förklä sig – gärna i form av principer. Sådant som anses vara en motsats till rädsla - sånt som kan betraktas som dygd. När du väljer att undvika eller fly från något, eller för den delen gå med på något du egentligen inte vill kommer ego få dig att tro att du reagerar som du gör - inte av rädsla utan av princip. Hamnar du i en dispyt kommer ditt stora ego kategoriskt mena att den andre har fel, är korkad, feg eller oärlig – allt för att ingen skuld ska falla på dig och försvaga din självkänsla och självrespekt. Ego kommer också att försöka skydda din självkänsla och självrespekt i relationer. Inte minst finns det risk för att ego bråkar om du riskerar att förlora någon du tycker om – t ex någon du har en partnerrelation till. Ego kan få dig att blåsa upp proportionerna på förlusten och få dig att må riktigt dåligt. Ditt kränkta ego kan få dig att börja tycka illa om personen i fråga på ett sätt som inte relevant och kanske t o m få dig att göra saker för att försöka hämnas. Det kan alltså vara bra att vara vaksam på skillnaden mellan verklig förlust och egoförlust. *En del i att utvecklas och mogna som människa är sannolikt att lära sig syna sitt ego och hålla det i ”kort koppel”.*

Kvinnligt och manligt

Kvinnor och män är olika. Inte bara i det att vi är olika könsligt sett. Våra kroppsliga system fungerar olika och våra hjärnor gör det också i viss mån. Precis med det mesta är även detta påstående relativt och beroende på vilket perspektiv man tar – dvs om man väljer att ha fokus på likheter eller olikheter. Sedan finns det krafter i samhället som av rena värderingsskäl och politiska skäl vill se kvinnor och män som *helt lika varandra* undantaget våra könsorgan. Att inte erkänna olikheter, utan till varje pris se oss som lika blir i sin tur i dessa sammanhang någon slags missriktad bevisföring för att kvinnor och män ska vara jämlika. Detta ligger en

fara i detta synsätt som i en förlängning också menar att vi *bara* kan vara jämlika om vi är helt lika varandra och stöpta i samma form. Hudfärg, religiös övertygelse och kulturellt ursprung är andra aspekter där vi människor är olika. Eftersom det som är främmande ofta blir skrämmande kan antagandet att "*bara lika kan vara jämlika*" bli inkörsport till diskriminering. Självklart kan man och ska man arbeta för att alla människor oavsett olikheter (i enlighet med god svensk lagstiftning) ska vara jämlika samtidigt som man vågar se till våra olikheter, biologiskt och psykologiskt – detta gäller även kvinnor och män. Hur man i ett samhälle hanterar olikheter och olik tänkande av skilda slag skulle till och med kunna ses som en måttstock på hur demokratiskt och humanitärt välutvecklat det är. Bristande demokrati och diskriminering kan ses som ett utslag av primitivitet.

Ett utslag av kvinnors och mäns olikhet är att vårt lidande tar sig olika uttryck. Oro, ångest och depression är ett av västvärldens våra största folkhälsoproblem, såväl bland ungdomar som vuxna. Dessa problem är upp till tre gånger vanligare hos kvinnor än hos män. Medan t ex alkoholberoende är betydligt vanligare hos män än hos kvinnor. Även om man tar med klasskillnader i beräkningen består skillnaden mellan kvinnor och män. Skillnaderna visar sig tydligast i åldrarna kring puberteten och blir otydligare i åldrarna kring klimakteriet. Eftersom man inte vet exakt vad som ligger bakom dessa skillnader kan man tänka sig att det rör sig om biologiska orsaker eller att det hänger ihop med socialt arv, dvs hur kvinnor och män förväntas förhålla sig till sig själva, sin miljö och påfrestningar av olika slag. Eller att det handlar om en kombination av dessa orsaker. Tydligt är dock att tjejer från tidiga tonår verkar oroas sig mer än killar för hur de ter sig i omgivningens ögon; för sitt utseende, sin kroppsvikt och sina relationer. Vidare vänder sig tjejer oftare till andra när de upplever påfrestningar, medan killar har en tendens att hantera psykologiska problem och döva psykisk smärta med hjälp av alkohol eller andra droger.

Under de senaste tjugo åren har psykiska besvär blivit mycket vanligare allmänt sett, särskilt bland unga. Denna ökning är likartad bland män och kvinnor. Det är därför inte troligt att orsakerna till denna s k tidstrend ligger i könsspecifika faktorer. Forskning pekar istället på övergripande förändringar på arbetsmarknaden och i utbildningsväsendet med ökade krav och ökad stress som följd.

Obalans i livet och obalans i kroppen påverkar varandra ömsesidigt

Människan är som vi varit inne på i detta avsnitt ett väldigt komplext system såväl biologiskt som psykologiskt. Vi formas i samspel med vår omgivning, och den biologiska delen av oss samspelar med den psykologiska och sociala. En katastroftanke eller ett ord från en medmänniska kan sätta igång kraftfulla kroppsliga reaktioner i oss. Samtidigt påverkas våra tankar, känslor och reaktioner av det som pågår i kroppen. Man skulle kunna säga att obalans i livet och obalans i kroppen påverkar varandra ömsesidigt. Om vi är hårt belastade psykosocialt under en längre tid kommer det sannolikt att ge en obalans i kroppen och påverka dess fysiologi på många olika nivåer. Mediciner mot psykiatriska tillstånd som t ex depression, har för att ta ett exempel sin verkan genom att försöka återställa obalans mellan olika ämnen i nervcellernas koppling till varandra där nervimpulser förs vidare med hjälp av en kemisk reaktion (de s k synapserna). Orsaken till depressionen kan i och för sig kanske finnas i livet och bero på att man drabbats av en förlust, men genom att på medicinsk väg påverka obalansen som uppkommit i nervsystemet kan man få litet draghjälp att återfå balans i livet. Och omvänt kan modern neurovetenskap visa på hur hjärnan och kroppen påverkas av våra tankar, känslor och föreställningar ända ner på molekylnivå.

Inom smärt- och stressforskning har man på senare år skapat en modell för hur ”kropp och själ” hänger ihop. Eftersom medicinen som vetenskap har tendens att använda ett krångligt språk (kanske för att det ska bli litet likt magi – som när man under medeltiden predikade i kyrkorna på latin) kallas den ”psyko-neuro-endokrino-immunolog” modell, ofta förkortat PNEI. Det modellen i korthet säger är att information som tas emot av och påverkar hjärnan och centrala nervsystemet också i olika mån kommer att påverka alla våra andra kroppsliga system; perifera och autonoma nervsystemet, hormonerna och det endokrina systemet samt immunsystemet. Detta förklarar varför stress och belastning i livet kan ge rent kroppsliga symtom.

Del III: Människan som filosofisk varelse

Vår stora hjärnbark och ffa pannloben har på gott och ont givit oss förmågan att reflektera över oss själva och vår situation. Vi människor har under historiens gång utvecklat först talspråket, sedan förmågan att uttrycka oss i skrift, i vissa kulturer redan för mer än 5 000 år sedan. Senast har vi med hjälp av tekniska hjälpmedel som boktryckarkonsten på 1400-talet, etermedia, datorer och Internet på 1900-talet erövat förmågan till masskommunikation. Vår sofistikerade förmåga till reflexion och kommunikation gör oss till filosofiska varelser - funderande över de stora, svårlösta och eviga frågorna. En del har funderat mera än andra – och eventuellt har vi något att lära här som ett led i konsten att lida mindre.

Livet, döden och kärleken

Om man kommer nära, helt nära

står man där och darrar, valhänt

Vet inte vad man ska ta sig till

Perseius

Livet

En av de mest grundläggande filosofiska frågan är kanske frågan om *varför vi finns*. Precis som de flesta filosofiska frågor så har frågan om varför vi finns inget entydigt svar. Det innebär naturligtvis inte att man avstått från att fundera över saken, tvärtom. Den mest cyniska tanken kring detta är att det hela är *en enda väldigt lång rad av slumpartade, totalt meningslösa händelser*. Detta sätt att tänka verkar dock litet för hårdsmält för de flesta. En populärare tanke som förs fram i olika varianter är att *vi finns till för att universum ska kunna bli medvetet om sig självt*. Man kan också, precis som *Carl von Linné* (1707-1778), vända på det och hävda att *människans syfte och mål just är att begrunda och för all del beundra naturens och universums fullkomlighet*. Detta sätt att resonera påminner om det som brukar kallas den antropiska principen; d v s att det är ett måste att förhållandena i universum är förenliga med existensen av intelligenta observatörer som människor vilka kan reflektera över det. Principen som sådan för gärna tankarna till författaren *Douglas Adams* (1952 – 2001) bok ”Liftarens guide till galaxen” där hela jorden och mänsklighetens funktion egentligen är att

vara en slags en gigantisk dator sysselsatt med att räkna ut svaret på den yttersta frågan om "livet, universum och allting". Svaret på frågan ges för övrigt också i boken (42, kort och gott) men detta förefaller så kryptiskt att man istället börjar fundera över om man verkligen ställer rätt fråga.

Låt oss fundera lite närmare på det här med hjälp av fysiken och matematiken. Om man tar talet för den kraft som håller samman en atom (för att dess elektroner som går i bana runt kärnan inte ska ge sig iväg) delat med kraften hos gravitationen i universum så blir det uttryckt i siffror ett gigantiskt tal; en 1:a följd av 36 nollor. Gott och väl kan tyckas att det finns mycket sammanhållande kraft i universum. Men saken är bara den att om någon enda nolla hade saknats eller det skulle ha varit en nolla mer hade inte universum kunnat existera som det gör. Det hade i ena fallet expanderat alldeles för snabbt, i det andra fallet hade det dragit ihop sig och kollapsat in i sig självt. Livet och evolutionen skulle vara omöjliga. Sådana fakta levererade av vetenskapen tas ibland som intäkt för att det finns ett syfte med skapelsen. Filosofen *John Leslie* (född 1745) använder en liknelse som svar till dem som har svårt att se det märkvärdiga i denna delikata balans, utan mera vill se det hela som uttryck för slump. Tänk dig att du ska avrättas av 50 skarpskyttar och alla missar. Hade du inte alla gjort det skulle du av naturliga skäl knappast behövt bry dig, så för resonemangets skull missar verkligen alla. När krutröken då lagt sig skulle du knappast undgå att vara förbluffad och försöka finna en högre orsak till det inträffade, eller hur? På samma sätt är det förståeligt att ett så extremt finstämt universum faktiskt kan få de mest vetenskapligt upplysta och moderna människor att betrakta hypotesen om en skapare på fullt allvar. (Åtminstone den korta tid man har på sig innan skarpskyttarna hunnit ladda om, som en äkta cyniker förmodligen skulle ha genmält.)

Ett helt annat förhållningssätt till det här ämnet handlar mera om att vi kanske mår bättre av att inse våra sinnens och vårt intellekts begränsningar och rikta ansträngningarna mot att *hitta en mening i vårt eget liv istället för en mening med livet som sådant*. Immanuel Kant (1724-1804) menade att vi aldrig kan få kunskap om hur världen är beskaffad dvs någon slags objektiv verklighet, det han kallade "tingen i sig", därför att våra sinnen och vårt intellekt inte ger oss dessa förutsättningar. I samma anda skriver *Ludwig Wittgenstein* (1889-1951) i sin berömda avhandling "Tractatus logico philosophicus" : "*Om det man inte kan tala, därom måste man tala*". En mera positiv hållning företräds av *Tenzin Gyatso* (född 1935), den

nuvarande Dalai lama d v s ledare för den Tibetanska buddhismen, som menar *att meningen med livet helt enkelt är att försöka vara så lycklig som möjligt.*

Varför finns vi - hypoteser i kortformat

- Universums självmedvetande
- Det är ingenting vi ska bekymra våra små hjärnor med
- Ren slump
- Gud har en plan

Döden

Rent förnuftsmässigt vet vi alla att vi en gång ska dö, men hur ofta är vi helt införstådda med detta faktum utan att skjuta det åt sidan? Givetvis kan man tänka att det är möjligt att "just jag är odödlig". Ingen som är vid sunda vätskor törs emellertid handla utifrån detta milt sagt osannolika påstående i sitt dagliga liv. Å andra sidan vore det omöjligt att alltid och i alla sammanhang vara fullt ut närvarande i tanken på en förestående död. Det skulle onekligen påverka vår förmåga att planera för framtiden, vi skulle i princip bli helt handlingsförlamade. "Ska vi träffas i morgon och ta en fika?", "Nej, jag kanske är död då, så jag vill inte planera in något"... Det blir helt enkelt absurt. Det är egentligen bara om man lider så mycket i tillvaron att man har självmordstankar så upptagenheten kring döden finns där hela tiden.

Som troende kristen borde man kunna ta tanken på döden med litet ro. "*You get pie in the sky when you die*" - förutsatt att man skött sig förstås. Tittar vi på Islam så har man där även i nutid ett icke föraktfullt antal martyrer som utan att till synes tveka kunde lämna jordelivet för en i deras tycke god sak och löftet om det goda livet efter detta. Gemensamt för judendom, kristendom och islam som religioner är inte bara att de delvis håller samma böcker för heliga (bibelns gamla testamente) utan också hoppet om ett bättre liv efter döden. Mot detta kan man ställa Buddhismen med det totala utslocknandet som mål och högsta goda. Här föds man förvisso på nytt gång på gång - men bara för att samla poäng inför det slutliga utslocknandet, Nirvana. Det medvetna livet är således något man inom Buddhismen helst klarar sig utan. Därför bränner man i denna tradition kvarlevorna av dem som dött – den gamla kroppen är inget man längre har bruk för.

Inom stora delar av de religioner som brukar kallas ”bokens folk” (Judendom, Kristendom och Islam, för att nämna dem i kronologisk ordning utifrån när de uppstod) tror man på att man faktiskt kommer att återuppstå i sin gamla kropp, vilket kan vara ett bra skäl att hålla reda på den även efter döden – utan kropp, ingen återuppståndelse. Att återuppstå i sin egen kropp har sina komplikationer. Alla som arbetat på en kyrkogård (vilket en av författarna faktiskt har gjort) vet att man där har ett ganska praktiskt förhållningssätt till kroppar av döda människor, och att det därför i en förlängning kan vara litet svårt som död att hålla reda på alla sina kroppsdelar, framför allt om man varit död väldigt länge. Albert Engström (1869-1940) illustrerade det hela ungefär såhär i en skämtteckning vid förra sekelskiftet: En i dåtid känd biskop som på yttersta domens dag var kallad att återuppstå insåg att han inte kunde hitta sitt huvud. Han klagade då över sitt tillstånd till Sankte Per som av Gud hade fått den otacksamma uppgiften att övervaka detta event, varpå Per svarade surt (då han förmodligen var stressad och hade alldeles för mycket att göra); - *Om du inte kunde nyttja ditt huvud på ett vettigt sätt i livet, har jag svårt att se att du skulle ha någon nytta av det nu.*

Hur ser då vetenskapen på döden? På sätt och vis lovar den oss evigt liv eftersom våra minsta beståndsdelar atomerna i princip är odödliga – eller åtminstone har en ansevärd livslängd på några tiotals miljoner år. Vårt liv är bara en liten del av ett evigt kretslopp. Vi blir efter vår död till gödning åt växtlighet, mat åt maskar, insekter och mängder av mikroorganismer, vilka upptar våra atomer och sedan i sin tur blir mat och gödning åt andra varelser. Detta ligger nära den så kallade Gaia-hypotesen (Gaia = moder jord) som funnits i olika kulturer och myter genom tiderna. Denna går ut på att hela skapelsen skulle vara en enda organism. Biologen Richard Dawkins (född 1941) menar att det som driver den biologiska delen av detta kretslopp (dvs när atomerna ingår i något som lever) är generna och deras strävan att överleva och föröka sig. Man brukar i dessa sammanhang prata om ”den själviska genen”. Meningen med livet blir här livet självt och funktionen hos människor, djur och växter är att vara en slags behållare för gener.

Men även om vi på detta sätt av vetenskapen utlovas evig existens är det något som fattas – vårt medvetande. Vilket ju kan vara trösterikt om man är troende buddist då det vetenskapen verkar utlova är just en slags nirvana – men för oss andra då? I vår skönlitterära roman ”Om träd”, vars underliggande tema faktiskt är just döden, utspelar sig följande dialog mellan en av huvudpersonerna Alexander och en filosofiskt intresserad bifigur, Olsson:

”- Det finns varken himmel eller helvete. Det finns inget slut. Livet är bara en fas, en underbar och värdefull fas i och för sig, men ändå bara en fas. En del av resan mot något som liknar fullkomligheten. Och missförstå mig inte, jag tror inte det finns något slutmål, det är bara evolutionsprincipen som driver oss. Förr eller senare slutar kanhända det hela i ett bästa möjliga tillstånd, annars vore det ju inte det bästa, sa Olsson och drog på munnen. Jag vet att jag kan låta som en kunglig hovleverantör av gudsbevis, men missförstå mig rätt och försök se skönheten i systemet. Precis som med det guld som alla betraktar som så värdefullt är också våra atomer, allt vi består av, smidda i stjärnornas smältugnar. De atomer som bygger din kropp har befunnit sig i mängder av andra varelser, vattnet i dig har fuktat strupen på åter andra. Enligt fysikens lagar kan ju mängden energi varken öka eller minska, bara omvandlas. Materia och energi är alltså utbytbara, det var för övrigt Einstein som släppte ifrån sig det kornet, utan att det ens var överenskommet. Vi lever i ett ordnat universum, till och med i kaos är det ordning. Utifrån sådana fakta är det egentligen enkelt att dra slutsatsen att vi alla är en del av ett kosmiskt kretslopp som en dag utmynnar i något ofattbart.

- Men jaget då, personligheten, medvetandet? Utslocknandet är mera skrämmande än vad den sortens kvasifilosofiska klyschor kan råda bot på, sa Alexander.

- Lustigt att alla utan kunskaper om filosofi samtidigt känner sig så väl skickade att skilja den äkta varan från den falska. Vad jag försöker säga är att liv och död bara är aspekter av samma kretslopp. Lidande i dess olika former är inte mer än en biprodukt och när allt kommer kring handlar plågorna bara om en typ av information, som dessutom fyller funktionen att se till att livsfasen upprätthålls så länge som möjligt. Men säg så här, är du rädd för att sova? I vissa kulturer ser man döden och sömnen som syskon.”

Hela första delen av romanen ”Om träd” finns publicerad på webbplatsen;
www.elmqvistochperseius.se

Hotet om utslocknande och att så att säga förlora sig själv är ett skäl till varför de flesta av oss skräms av döden. Det blir inte bättre av det faktum att man för det mesta dör helt ensam. Även om man har andra människor kring sig när man dör så följer de ju inte med dit man är på väg. Till detta kommer förstås hotet om en ond bråd död eller en död i massiv smärta och

så förstås rädslan för "*Det Okända*". Detta okända som både skrämmer och fascinerar. Efter diskoteksbranden i Göteborg 1998 där 63 unga människor dog vallfärdade folk till platsen för att titta och känna in det oerhörda. Den grekiske filosofen Epikuros (341-270 f kr) ansåg dock till skillnad från de flesta av oss moderna västerlänningar att det är onödigt att oroa sig för ett tillstånd man inte vet något om: "*Där vi är finns icke döden. Där döden är finns icke vi*". På många sätt kan väl detta anses vara ett ganska avslappnat sätt att förhålla sig. Ett förhållningssätt som på många sätt liknar Agnosticism dvs ett förhållningssätt där man slår fast att *det enda man med säkerhet vet är att man med säkerhet ingenting vet.*

Vad händer när vi dör – hypoteser i kortformat

På samma sätt som när vi behandlade frågan om varför vi finns kan vi ställa upp en rad hypoteser kring vad som händer när vi dör:

- Vi blir näring åt andra organismer och ingår på så sätt i ett stort kosmiskt kretslopp
- Vi är del av ett större uttänkt system – Gud har en plan. Både tanken på himmel/helvete och reinkarnation kan inrymmas här.
- Det är som att blåsa ut ett ljus – det blir svart. (både tankesystem av typen Buddhism, och tanken att vår existens är en ren slump)
- Vi är alla ett led i processen att göra universum självmedvetet och har tjänat vårt syfte när vi dör.

Kärleken

De flesta kommer vid ett eller flera tillfällen i sitt liv frågat sig vad kärleken egentligen ska vara bra till. Den som är eller har varit olyckligt kär förstår med all säkerhet vad vi menar. *Arthur Schopenhauer* (1788-1860) konstaterade med tanke på kärleken att: "*Det är förvånande att filosoferna nästan totalt har nonchalerat en fråga som i allmänhet spelar en sådan viktig roll i människans liv...*" På sätt och vis satte han kärleken i fokus när han definierade "*Livsviljan*" som själva grunden för existensen dvs människans drift att hålla sig vid liv, vara passionerad och föröka sig.

Mycket av människans inställning till kärlek, sex och samlevnad har förändrats över tid. Det var inte så värt länge sedan som kärlek även i vår del av världen betraktades som helt oviktigt i äktenskapssammanhang. Praktiska, ekonomiska och i vissa fall politiska skäl vägde betydligt tyngre för att bilda en enhet mellan kvinna och man (vilket ju på den tiden var det

enda legitima sättet att leva samman). Det var faktiskt så sent som på 1700-talet, i samband med den tid vi brukar kalla romantiken, som kärleken i modern mening på allvar blev en kraft att räkna med på äktenskapsmarknaden. Begreppet kärlek har alltså skiftat i betydelse över tid och romantik såsom vi känner den började beskrivas i litteraturen först just på 1700-talet som en kombination av köttsliga begär (eros) och ett mera andligt tillstånd (agape), som sådan alltså en tämligen modern ”uppfinring”. *Platons* (427-347 f kr) tankar om kärlekens ursprung skulle dock kunna ses som romantiska i modern mening:

”I begynnelsen bildade en man och en kvinna en helhet och ända sedan gudarna behagade splittra oss i två delar söker vi vår äkta hälft.”

Detta för också tankarna till österlandet, taoismen och dess Yin/Yang-tänkande. Där kvinnligt respektive manligt ses som ett komplementärt motsatspar. Vi behöver varandra för att bli hela. Eller som en bekant en gång uttryckte sig; *”de är lika bra, fast olika”*. Likväl, verkar det under den västerländska antiken ha varit häftigast att vara ”lika” i dessa sammanhang. Åtminstone om man var man. Såvitt man vet hade då de tuffaste grabbarna sex med andra grabbar medan mjukisarna föredrog att vara med kvinnor.

Kärlek och samlevnad är ett ämne som filosofin först under den senare delen av sin historia ägnat mycken tankemöda. Tidigt ansågs det kanske inte vara värt att filosofera över – det var mera något som ”bara var”. Oavsett om man senare diskuterat celibat, prostitution, masturbation, otrohet, monogami eller romantik så handlar det alltid om flera saker ibland var och för sig, ibland samtidigt:

- människans drivkraft att nå sexuell tillfredsställelse;
- vår drift att fortplanta oss;
- vårt behov av andliga upplevelser (tillsammans med någon som står en nära);
- vårt behov av trygghet och en praktisk-ekonomisk enhet.

När en kärleksrelation är som bäst lyckas den kombinera dessa storheter. Det är dock väldigt mycket vi begär av en och samma relation, eller hur. Och vi nöjer ju oss numera knappast med att ge avkall på något. Kanske begär vi för mycket, sett över tid? Skilsmässosiffrorna talar sitt tydliga språk. Seriemonogami verkar vara västerlandets lösning på att försöka förena

passion och familjebildning. Att evigt fortsätta söka den stora kärleken och sin äkta hälft, när det visade sig att den förre inte kunde tillfredställa alla dessa behov samtidigt.

När jag (Kent-Inge) var 15 år frågade jag min farmor om hon hade varit lycklig i sitt liv. Hon var född 1893 och var 85 år när det begav sig. Vi tenderar att få barn påfallande sent i vår släkt, varför det aldrig verkar bli mer än tre generationer på hundra år. De flesta släkter lyckas ju uppnå fyra generationer på samma tid och ett fåtal till och med fem. Nåväl, inför den frågan tittade hon bara på mig på ett sätt som fick mig att tänka att hon nog inte förstod frågan. Så jag försökte igen:

- Jag menar du och farfar har ni varit lyckliga med varandra?

Då spände hon ögonen i mig och sa:

- En sak ska du veta, jag är gift med en karl som alltid har dragit hem pengar till hushållet, han har alltid druckit måttligt och han har aldrig slagit mig. Då får man vara nöjd!

Förnöjsamhet alltså, att inte ha så stora krav och anspråk på livet och kärleken verkade vara hennes modell, och sannolikt ett sätt att hantera det hela för flertalet i hennes generation. Fast de närde säkert vissa drömmar utan att ha möjlighet att leva ut dem. Drygt tio år senare när farmor hamnat på sjukhem och var tämligen dement råkade jag hitta en bild på en för mig okänd man i hennes nattygsbord. Den såg ut att vara tagen runt sekelskiftet 1900. Jag blev nyfiken, visade henne bilden och frågade vem det var. Hon rodnade märkbart och svarade hemlighetsfullt att det var en ”stilig och trevlig karl”. Min far kom precis in i rummet så det blev aldrig läge att fråga vidare. Hans sura uppsyn gjorde det uppenbart att han inte accepterade tanken på att det skulle ha funnits andra män i hans mors liv än hans egen far.

Sex är uppenbart bland det häftigaste och intressantaste vi människor vet. Den enda primat som konkurrerar med oss om titeln "kåtaste apan" är dvärgschimpansen (bonobon). Enligt den filosofiska riktning som kallas hedonism eller etisk sensualism är också sinnlig njutning det högsta goda. Och faktiskt tar inte ens bibeln (som av många anses vara en dygdefull bok) avstånd från sexuell åtrå, eller vad sägs om följande citat ur Höga Visan:

"Ditt sköte är en kupad skål

- må vinet aldrig saknas!

Din mage är en hög av vete,
omgärdad av liljor.

Dina bröst är som två hjortkalvar,
som gasellens tvillingkid."

Vad är kärlek – hypoteser i kortformat

- Det är bara kemi - en slags galenskap framkallat av diverse substanser som fenyletylamin, dopamin och oxytin som frigörs i våra kroppar.
- Det är bara ett behov helt jämförbart med att behöva kissa eller klia sig.
- Det är viktigt att fortplanta sig vilket är kärlekens och sexualaktens enda syfte. (Detta beskriver såväl bibeln som biologen Dawkins.)
- Det är en mänsklig plikt att älska (med) sin nästa.
- Det är något fint med andliga förtecken som händer mellan två människor.
- Det är inget man pratar om, bara tänker på (hela tiden om man är man).

Det sanna, det goda, det sköna

Sedan antiken har filosofer och vetenskapare vid sidan av ”Livet, Döden och Kärleken” intresserat sig för ”*Det sanna, Det goda och Det sköna*”; Det Sanna motsvarar i sammanhanget utforskandet av hur världen är beskaffad. Det Goda handlar om etik och moral – hur vi bör vara mot varandra. Det Sköna handlar om estetiken – det vackra i livet.

Många filosofer har, som ni såg tidigare, menat att själva meningen med livet och en väg till lycka är att leva ett balanserat och moraliskt liv. En av de mest uppenbara fördelarna är att de flesta av oss upplever lustkänslor av att göra det som vi betraktar som gott. Vår gamle grekiska vän Epikuros (341-270 f.kr) skulle t ex ha heja på oss i vår strävan att försöka vara goda. Västerlandet har på senare tid alltmera hyllat individualism som princip. Man lyfter oftare individens rätt att ”förverkliga sig själv” och sina drömmar än det goda i att vara oegennyttig och solidarisk med andra. Den individualistiska jakten efter lycka är ju dessutom ”big business” – med en marknad som försöker pracka på oss budskapet att man kan köpa lycka. Ju mera prylar man skaffar sig, vilka bekräftar hur framgångsrik man är - desto lyckligare blir man. ”Förverkliga dig själv” litteratur och kurser säljer som aldrig förr. Individualism riskerar dock att slå över i egoism – ”Jag, jag, jag och framför allt Jag”. Men kan man verkligen köpa sig en plats bland de lyckliga? Om man går till filosofin finns det inte mycket stöd för detta. Det är istället tänkare på ekonomins område som t ex *Adam Smith* (1723-1790), en av liberalismens tidiga förgrundsfigurer, som fört fram drömmen om

ekonomisk framgång som vägen till lycka. Att göra något för att hjälpa andra människor, att utveckla oegennyttia, generositet och sin solidaritet har däremot lyfts fram av filosofer ända sedan Epikuros. Tanken är att detta förhållningssätt inte bara har effekter på andras lycka utan också gör oss själva lyckligare på sikt. Epikuros själv värdesatte exempelvis oegennyttiga vänskapsrelationer som ett medel för att uppnå lycka. Tenzin Gyatso (född 1935), den nuvarande Dalai lama, menar *det är vår självupptagenhet och egoism som gör oss ensamma och olyckliga*.

Att utveckla oegennyttia, generositet och solidaritet kan på många sätt också ses en individuell framgångsstrategi. Vi blir kanske uppskattade på ett djupare plan – och kanske slipper alla lissmande och falska bekanta som bara ser till det ytliga. Kanske känner man till och med en tillfredsställelse av att göra ”det rätta”. Det finns poänger med att vi som människor tidigt verkar ha slutit oss samman i samhällen där vi lever efter en uppsättning olika regler som åtminstone de flesta av oss respekterar.

Kanske är det i samma urtid någonstans som det vi kallar etik eller moralfilosofi egentligen uppstår. Vad är rätt och fel? Det finns förenklat sett ett antal olika sätt att tänka kring detta:

- *Pliktetik* - där det finns en uppsättning absoluta regler man har att följa, typ tio guds bud”;
- *Konsekvensetik* - enligt vilken det moraliskt goda är det som leder till bättre konsekvenser än andra alternativ;
- *Sinnelagsetik* – där det är min avsikt med en handling som räknas oavsett konsekvenserna. Att ha goda avsikter är att göra gott helt enkelt;
- *Situationsetik* - där det moraliskt goda avgörs i varje situation eftersom varje situation är unik.

På samhällsfördragsnivå har det som brukar kallas ”utilitarism” förts fram som en viktig etisk princip. Det är en slags konsekvensetik där det moraliskt goda kan sammanfattas som *största möjliga lycka åt största möjliga antal*. Vid en första anblick ser det här onekligen som en god idé. Sedan infinner sig några frågor. Kan man göra vad som helst för att majoriteten skall bli lycklig? Om en stor grupp skulle tycka att det njöt av att en mindre grupp led alla helvetets kval, förföljde dem, trakasserade dem och för att ta extremfallet utförde massmord på dem hade vi i och för sig fixat lyckan för flertalet, men hur lyckliga blir de minoriteter som

drabbas av detta? Hur ska man väga lycka mot umbäranden och lidande? Och hur kommer man överens om vad lycka innebär? Som det gamla slitna skämtet: *Masochisten fullkomligt älskade att ta en iskall dusch på morgonen – därför lät han bli.*

Immanuel Kant (1724-1804) ägnade en hel del tankemöda åt etiska frågor. Hans så kallade ”kategoriska imperativ” är ett exempel på pliktetik - "*Handla alltid efter den princip du skulle vilja upphöja till allmän lag*".

Precis som i fallet med utilitarismen är det lätt att tycka att det hela verkar vara väldigt förnuftigt. Men vad garanterar att just det jag tycker skulle vara det moraliskt riktiga? Att just dessa regler är de rätta? Om två plikter kolliderar, vilken av dem ska man rätta sig efter? Tänk dig till exempel att du gömde en judisk familj undan nazisterna (plikt; rädda liv) och en dag knackar Gestapo på dörren om du känner till var de gömmer sig. Ska du berätta för dem vad de vill veta (plikt; tala sanning) eller ljuga? För de allra flesta av oss känns det gud ske lov rimligt att ljuga i det läget, men hur vi än vrider och vänder på det har vi brutit mot vår ”plikt” att inte ljuga.

Konkurrens, den starkes överlevnad och den svages undergång brukar föras fram som någon slags urprincip för människan natur och samhällets utveckling – inte minst i tider när liberala idéer dominerar det politiska livet. Samarbete och solidaritet har sannolikt i lika hög grad varit centrala principer för våra sammanslutningar i ursamhällen där ”matdelande” och samarbete blev det som säkrade gruppens överlevnad. "Jag ger dig mat nu, så ger du mig när du har" var förmodligen en av de överenskommelser som gjordes tillsammans med - att det inte är så bra om vi skadar varandra. Det är flera filosofer som framlagt teorier om så kallat samhällsfördrag dvs tanken att vi ifrån någon slags oorganiserat uttillstånd, där alla slogs för sin egen överlevnad ingick en överenskommelse att gå ihop, samarbeta och lyda vissa regler. På så sätt kunde man komma runt ”allas krig mot alla”. Ett exempel är *Charles-Louis Montesquieu* (1689-1755). Han var en av de första förespråkarna för den i demokratiska samhällen numera principiellt rådande maktdelningsprincipen dvs att olika personer skulle representera politiska, ekonomisk och juridisk makt. Tillsammans med bl a Immanuel Kant var han inspiratör till USAs första författning. I realiteten verkar det dock som att den ekonomiska makten numera lyckas köra över alla andra - men det ser onekligen snyggt ut på papperet.

Nu ska man ha klart för sig inget system inom etiken klarat sig undan invändningar. Ett förslag till lösning på detta dilemma kan vi få genom att låta oss inspireras av *Friedrich Hegel* (1770-1831) och hans tanke att varje åsikt eller begrepp har en tendens att slå över i sin motsats när det får utvecklas konsekvent över tid, men över ännu längre tid verkar de båda åsikterna begreppen förenas i ett högre begrepp.

Mera formellt ser Hegels system ut på följande sätt:

A, tes: (Pliktetik) Genom att följa vissa regler ex. Tio Guds bud [Normalfall]

B, antites: (Konsekvensetik) Låt det sunda förnuftet avgöra från fall till fall [Extremfall]

C, syntes: Genom att låta A. gälla i normalfallen och B. i extremfallen.

Ett rätt så modernt exempel på Hegels lära är föreningen av liberalism och socialism till socialliberalism. Tanken att det är bra för ett samhälle om individen har frihet att ta sig fram på sina egna vägar, göra karriär och tjäna pengar är betrakta som liberalism = tes. Om man är solidarisk och sörjer för kollektivets möjligheter och samhällets mindre starka grupper anses detta vara socialism = liberalismens antites. Det innebär också att samhället tar ut skatt från medborgarna som går till gemensamma nyttigheter vilka fördelas rätt så lika, typ; vård, skola och äldreomsorg. Om man försöker kombinera individens frihet att ta sig fram på sina egna vägar, göra karriär och tjäna pengar med att försöka förmå människor att också vara solidariska och sörja samhällets mindre starka grupper får vi en syntes = socialliberalism.

Det sanna, Det goda, Det sköna – kan dock användas på ett mera personligt plan om man nu vill ha detta som någon slags rättesnöre för sitt liv:

- *Det sanna* skulle då få innebörden att man försöker lära känna sig själv och försöka vara sann mot sig själv i vilka val man gör och hur man lever sitt liv.

- *Det goda* – handlar då förstås om att försöka göra gott gentemot andra, eller åtminstone försöka undvika att skada andra.

- *Det sköna* avser att försöka uppleva och odla det man tycker är vackert

Tenzin Gyatso (född 1935), den nuvarande Dalai lama, brukar som rättesnöre för ett ”Gott liv” lyfta fram ”The Three R´s”

- *Respect yourself (respektera dig själv)*
- *Respect others (respektera andra)*
- *Responsability for all of your actions (ta ansvar för alla dina handlingar)*

I ännu mera förenklade ordalag skulle man kunna säga att *din frihet slutar där andra människors frihet börjar*. Eftersom vi är så olika varandra innebär detta att vi för att respektera varandra måste ha en ständigt pågående dialog människor emellan på flera olika plan samtidigt; i familjen, i vänkretsen, i skolan, på arbetet och i politiken.

Del IV: Konsten att lida mindre

Att hantera lidande och svårigheter – coping

Man skulle kunna säga att det finns två grundläggande strategier för att hantera lidande och svårigheter i livet – ”att tänka” och ”att göra”. För att det hela ska bli riktigt kraftfullt behöver dessa två grundstrategier kombineras. Dessutom finns en dimension av dessa som skulle kunna beskrivas som – ”att acceptera” och ”att förändra”. Även i denna del verkar det som att en mix av dessa är att föredra. Det blir således en fråga om att hitta balansen som passar dig själv bäst. Modern psykoterapi som t ex kognitiv beteendeterapi, KBT, använder sig av just dessa strategier och dimensioner. Där den kognitiva komponenten avser ”tänket” och den beteendeeinriktade ”görandet” och där vissa varianter som Acceptance and Commitment Therapy, ACT, arbetar med accepterandet som en slags huvudnummer.

Att hitta sin alldeles egna goda modell i detta är en uppgift för hela livet och är enligt vårt sätt att se det själva innebörden av *att utvecklas och mogna som människa*. Fast för att göra detta arbete med sig själv krävs det att man skaffar litet kunskap om hur man kan göra och att man faktiskt tar sig litet tid att pröva dem olika metoder. Det finns så vitt vi vet inga ”goda féer”, ”trollspön” eller magi när det gäller konsten att lida mindre. Det är för det mesta ett envetet och enträget slit med sig själv, men med litet kunskap om olika metoder på området blir ofta slitet med sig själv mera framgångsrikt.

En bra grund i konsten att lida mindre verkar man dock paradoxalt nog lägga genom att acceptera och våga vara i sitt lidande. Man kan se det som att lidandet är en del av en själv och när du accepterar lidandet accepterar du också dig själv och dina känslor. *Det går upp och ner i livet*, som filosofen *Boethius* (480-525) torrt konstaterade när han satt i sin döds cell efter att han under många år levt ett gott liv. Det finns faktiskt en stark tendens att lidandet mildras om man accepterar det man står inför och inte kämpar så hårt för att till varje pris förändra sin situation. Det ligger onekligen något i de stoiska filosofernas förhållningssätt att storsint acceptera alla livets vändningar. Att acceptera kan lätt låta som att man ger upp, men det är inte den betydelsen acceptans används här – utan mera att man konstaterar att *så här är det nu* och *det kan få vara som det är just nu*. *Franciskus av Assisi* (1181-1226), den heliga Franciskus kallad, lär ha lärt ut en bön som sammanfattar detta på ett bra sätt. Den används

numera på skilda håll, inte minst inom självhjälpsrörelsen t ex Anonyma Alkoholister (AA):
Gud ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden.

Att odla en accepterande och icke-dömande hållning till sig själv, till sin omgivning och till livets vändningar och hitta balans kan man med fördel lägga som en slags filosofisk grund i konsten att lida mindre. Detta har stöd i såväl västerländsk som österländsk filosofi. På olika sätt går det mesta av de metoder vi går igenom nedan ut på just detta.

Nedan kommer vi att gå in på metoder och tekniker man kan använda för att lida mindre. De flesta är dessutom generella och användbara på många olika typer av lidande: ”En kortkurs i stresshantering”; ”Mindfulness”; ”Qi-Gong och akupressur” samt ”PEACE”. Sedan går in på några mera specifika vi in på hur man kan tänka och göra vid olika specifika typer av lidande, som t ex: Sömnproblem; Smärta; Beroendeproblem; Nedstämdhet och Ångest.

Stresshantering – en snabbkurs

Som vi var inne på tidigare i så har man inom smärt- och stressforskning på senare år skapat en modell för hur kropp och psyke hänger ihop; ”psyko-neuro-endokrino-immunolog” modell, ofta förkortat PNEI. Modellen säger att information som tas emot av och påverkar hjärnan och centrala nervsystemet också i olika mån kommer att påverka alla våra andra kroppsliga system; perifera och autonoma nervsystemet, hormonerna samt immunsystemet. Detta förklarar varför stress och belastning i livet kan ge både psykiska och kroppsliga symtom. Vi gick också in på hur ett stress – sårbarhetstänkande erbjuder en förklaringsmodell som är gemensam för mycket av lidande och ohälsotillstånd. En bra utgångspunkt i konsten att lida mindre kan därför vara stresshantering i praktiken.

Det finns mer eller mindre konstruktiva sätt att hantera stress. Det som kan verka bra på kort sikt är inte så sällan destruktivt i långa loppet. Den första strategin vi presenterar verkar logisk och är väldigt välanvänd - men är inte så bra i långa loppet. Vi har givit den namn efter en av Sallys Santessons deviser. Ni vet, hon, bibliotekarien från Göteborg som många tyckte var ”himla rolig” när serien gick i TV.

Det går inte att bromsa sig ur en uppförsbacke – mindre god stresshantering

- Sluta känna efter – kör hårt
- Be aldrig om hjälp – det är ett tecken på svaghet
- Skjut inte upp till ett annat tillfälle - sådant som du kan göra på natten
- Säg aldrig nej – tänk om de märker att du inte är oumbärlig
- Drick mera kaffe – för att hålla dig uppe
- Drick sprit för att somna
- Ät syra-hämmande medicin för att hålla magen i schack

Många känner säkert, på gott och ont, igen i denna typ av ”stresshantering”. Dessvärre blir just detta sätt att hantera stress mest på ont. Framför allt om man praktiserar strategierna långsiktigt och envist.

Sten i skon – bättre tänk kring stresshantering

Hur gör du när du har fått en sten i skon? Går vidare och i farten liksom försöker lirka in den mellan tårna så den inte ska skava så mycket? I så fall är det kanske ett tecken på att du över huvud taget i livet kör på hårt utan att vara lyhörd på varningssignaler.

Ett bättre sätt är att hantera stenar i skon är att göra enligt följande:

- Man inser att det inte är trevligt och kanske till och med kan vara skadligt att gå omkring med stenar i skon.
- Man tar därför en paus, sätter sig ner och känner efter.
- Man tar av sig skon, identifierar var stenen är – och så tar bort den.

När jag (Kent-Inge) kört detta – en sten i skon - för deltagare i stresshanteringskurser har de berättat att de aldrig tar en paus för att ta bort en sten i skon. Jag har då litet skämtsamt sagt att jag hittat en verklig ”stressmarkör”. Stressmarkörer man är ute efter när man forskar på kortisolnivåer, som man ganska lätt kan mäta i saliv. Fast det är ju ännu enklare att fråga människor om de går runt med stenar i skon, eller hur. Vi tar det steg för steg och litet mera ingående.

Steg 1 – att förstå hur stress fungerar

Inom psykologiska behandlingar som kognitiv beteendeterapi brukar man kalla denna centrala och grundläggande del för ”pedagogisk förklaring”. I själva verket är det ofta en ren självhjälpsdel som innebär att man som patient på egen hand får läsa in sig på litteratur. *Det fina i kråksången för din del är att om du läst del 1 i denna bok har du redan med dig detta första steg i stresshantering.*

Steg 2 – att identifiera faktorer som bidrar till stress i ditt liv

Hur har du det, egentligen? Att inventera dessa faktorer är ett arbete du behöver göra med dig själv. Se det som en investering för framtiden. Vissa faktorer kan man ofta ganska snabbt och enkelt hitta, medan det kan vara litet svårare med andra. Antingen är de i det senare fallet inte så uppenbara eller så kan de vara ”laddade” och komplexa. Det är kanske sådant som du någonstans i ditt eget huvud skapat förbud och tabu kring (kanske till följd av ”de tidiga erfarenheternas tyranni”. Inte så sällan kretsar dessa laddningar kring personer som man någonstans förväntas enbart ha ett positivt och ”rosaskimrande” förhållande till, t ex; sin partner, sina barn eller föräldrar. Personer eller delar av livet som är förknippade med starka känslor helt enkelt (eller brist på starka känslor för den delen). Det kan ta emot att vilja eller våga identifiera sin man, sina barn och sina föräldrar som ”faktorer vilka bidrar till stress”. I denna kartläggning är det dock konstruktivt att man vågar vara så rak och ärlig mot sig själv som bara är möjligt. I det här skedet är det just bara en kartläggning du gör för dig själv för att få en klarare bild och förstå bättre. Du behöver inte dela den med någon om du inte vill, och du behöver inte göra något åt de faktorer du hittar.

I själva verket är det så att du i detta steg *inte ska göra något åt det* - inte just för tillfället i alla fall. Innan du tar nästa steg i stresshanteringen försöker du här skapa överblick genom att identifiera så mycket av dina stressfaktorer som möjligt. Ibland kan det vara lättare att få ”ordning på tankarna” om man gör en lista över sina stressfaktorer med hjälp av papper och penna eller något dataprogram som lämpar sig att skriva text med. Nedan är en lista med faktorer som allmänt sett bidrar till stress – använd gärna den som utgångspunkt när du tittar över hur du har det.

- Överbelastning av arbete och / eller ansvar
- Brist på kontroll och / eller beslutsutrymme
- Lugn och ro brist
- Brist på uppskattning – positiv återkoppling / feed back
- Kritiska, dömande attityder från omgivningen
- Konflikter
- Bristande socialt stöd
- Mycket förändringar på kort tid
- Förluster

Steg 3 – att identifiera faktorer hos dig själv som bidrar till ökad stress

Hur tar du det, egentligen? Som vi varit inne på i del 1 tidigare så är det inte bara graden av stress och belastning som skapar ohälsa. Din individuella sårbarhet är en annan viktig del. Vissa är mera sårbara, andra mindre. En påfrestning som för en person innebär litet stress kan för en annan innebära en kris och för en tredje få närmast förödande verkan. Vår individuella sårbarhet är i sin tur sammansatt av komponenter som biologiskt arv, barndomsupplevelser och inlärd föreställningar och beteenden. Vissa av dessa saker kanske inte göra så mycket åt – mer än att acceptera, andra saker kan du arbeta på att förändra. Nedan är en lista med faktorer som allmänt sett bidrar till ökad sårbarhet för stress – använd gärna den som utgångspunkt när du tittar över hur du funkar.

- Starkt engagemang - plikt känsla, kall
- Envishet - kämpa in det sista, inte lyssna på varningssignaler
- Självkänsla som regleras av prestation - jag duger bara om jag är duktig
- Svårt att prioritera egna behov och säga ifrån – man trugar bort sista kakan fast man vill ha den själv
- Höga krav på sig själv - pedanteri – perfektionism
- Själv dömande attityd

Som du märker är flera av dessa är ansedda som positiva och eftertraktade mänskliga egenskaper. I platsannons står det ju nästan alltid att man söker engagerade och ambitiösa medarbetare – man ser mera sällan att man söker dem som är oengagerade och lata. Fast när

det gäller stress verkar som det ibland kan bli för mycket av det goda. Vissa är engagerade och ambitiösa till den grad att de blir sjuka av det.

Använd dig också gärna av del 1 och kanske speciellt *avsnittet om personlighet* när du gör denna inventering av din sårbarhet. Precis som när det gäller ”omgivningsfaktorerna” i steg 2 kan det vara laddat att se och erkänna vissa saker hos sig själv. Se det som en övning där du förhåller neutral och icke-dömande till det du upptäcker.

Steg 4 – gör en ”Franciskus”

Den heliga Franciskus bön som sammanfattar nästa steg på ett bra sätt: *Ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden.* Innebärande att av det du funnit i steg 3 och 4 - försöker identifiera vad som låter sig förändras och vad som sannolikt inte gör det – eller åtminstone är väldigt svårt att förändra. Lägg till detta som en notering på din lista (som du nu antingen har i huvudet, på papper eller i datorn).

Steg 5 – välj fokus och gör en plan

I detta steg är det bara att använda sig av den information man samlat i de tidigare stegen för att välja var man ska ha sitt fokus och göra en plan. Tänk på att det är ett långsiktigt arbete att bli bättre på att hantera stress. Var öppen för att omvärdera saker i ditt liv. Följande kan vara bra att tänka på när du gör dina prioriteringar och genomför dina planer:

- Ta några få saker i taget och sätt inte målen för högt till en början.
- Öva dig på några mindre och enklare saker först – innan du tar itu med det du ser som de större problemen. Välj då också gärna saker du kan arbeta med själv utan att behöva ta din omgivning i anspråk.
- Är du en ständig ja-sägare? Har du svårt att prioritera egna behov och säga ifrån? Då kan det allmänt sett vara bra att öva sig på att göra just detta. Öva dig på att inte alltid säga ja med automatik – prova att säga ”jag ska tänka på saken” och sen gör du det.
- Om din plan för att minska stress innebär att du behöver ta allvarliga samtal med människor i din omgivning – ta dig mod och gör det. Om du tycker det känns väldigt

svårt - öva dig gärna på det samtalet innan ”skarpt läge” tillsammans med någon du har förtroende för och tycker att du kan prata med.

- Ge dig själv positiv feed-back när du gör något bra eller når dina mål – men döm inte dig själv när det går mindre bra
- Oavsett hur det går – fundera över vad som var dina motkrafter och dina medkrafter i att det gick som det gick.

Att hantera akut stress – gör något NU

Kortkursen i stresshantering ovan är som tidigare nämnts ett långsiktigt, litet envist arbete med sig själv. För att hantera akut stress och försöka må bättre på mera kort sikt är det istället andra saker man bör tänka på. När man har akut höga halter av stresshormoner kroppen får man problem med sin kognitiva förmåga – man tänker helt enkelt inte så bra. Då blir det svårt att tvinga sig till långsiktighet, att göra prioriteringar och val. Då måste man få hämta andan.

Ta en paus!

- Gör tillfälliga omprioriteringar
- Ta dig tid för dig själv – tillåt dig att ”bara vara”
- Vila – sov. Har du svårt att sova – dra dig inte för att söka hjälp hos läkare. Unna dig t ex att äta sömnmedicin en begränsad period om det erbjuds som alternativ.

Mindfulness - medveten närvaro

Mindfulness är en urgammal österländsk metod som går ut på att öva sig i att vara medvetet närvarande i nuet, som alternativ och komplement till att hela tiden leva mitt i tankeströmmen av minnen, farhågor kring framtiden, alla ”borden” och ”måsten” och alla tankar om vad andra kan tänkas tänka om en. Det handlar om att öva sig i att kunna sätta sig vid sidan av, ”på stranden” av tankeströmmen – betrakta utan att dras med. Att se det enkla men svåra – att på ett plan är tankar bara tankar och känslor bara känslor och inget man egentligen måste göra något av. I den här traditionen ser man på livet som en lång räcka av ögonblick. Ögonblick som man missar om man hela tiden är upptagen av grubbel och ältande av det förgångna eller rädsla och förhoppningar inför framtiden. Eller som John Lennon (1940-1980) lär ha uttryckt det hela när han hade varit i Indien och studerat österländsk filosofi: *Livet är det som pågår när vi är upptagna med annat.*

De författare som försökt definiera mindfulness beskriver ett tillstånd av avsiktlig, icke-värderande uppmärksamhet på nuet. Det är denna speciella typ av uppmärksamhet som uppfattas som läkande. I stället för att ryckas med av t ex smärtförmåelser, oro och katastroftankar lär man sig att förhålla sig som en välvillig men opartisk observatör av sina egna tankar, känslor och kroppsupplevelser.

Mindfulness ingår numera i det man brukar kalla ”tredje vågens KBT”, alltså modern kognitiv beteendeterapi. Det finns forskning som stödjer att just mindfulness-teknikerna är centrala för positiva behandlingseffekter, t ex vid KBT vid så allvarliga psykiatriska problem som personlighetsstörning med självskadebeteende.

Andningen är central i mindfulness. Att ha fokus på den är ett sätt att komma i kontakt med sitt autonoma (icke-viljestyrda) nervsystem, då andningen är del både av det viljestyrda och det autonoma nervsystemet. Det senare verkar spela en avgörande roll i vår stressfysiologi.

För att ha användning för mindfulness i vardagen behöver man ägna sig åt formell övning – ungefär som när man lär sig att cykla. När man väl satt grunderna blir man bättre och bättre ju mera man cyklar. Det finns ett antal tekniker för formell träning i mindfulness;

- sittande eller liggande meditation
- kroppsscanning
- meditation i rörelse.

Det sistnämnda är ett samlingsbegrepp som man kan använda på t ex lättare former av yoga och qi-gong, tai chi, basal kroppskänedom och vissa sjukgymnastiska övningar. Det handlar helt enkelt om olika tekniker och system för att träna ”medveten närvaro i kroppen”. Det sistnämnda kommer i denna bok ha fokus på Qi-Gong. De olika teknikerna syftar alla till att uppnå denna speciella, fokuserade men avspända uppmärksamhet. Målet med träningen är att få större sinnesro, minska sitt lidande, få större självinsikt och kunna hantera vardagen och vardagliga situationer mera effektivt. sig själv möjlighet att kunna stanna upp inför situationer i vardagen och välja hur man ska förhålla sig, istället som så ofta reagera rent automatiskt.

Pröva att hejda dig i allt görande, oroande och planerande för ett ögonblick och unna dig att ”bara vara”. Hejda dig, slå dig ner och följ med i din andning då och då under dagens lopp.

Ta fem minuter eller bara fem sekunder. Följ din andning. Försök inte ändra på någonting dessa under dessa ögonblick. Andas och låt allting vara som det är. Vad händer?

Nedan kommer texter som konkret beskriver hur du kan gå tillväga för att öva. De innehåller korta självinstruktioner som du kan lära dig utantill. Ta det bit för bit. Ta tid på dig att testa. Gör det kanske tillsammans med någon eller några så kan ni turas om att läsa. Den som läser kan ju också unna sig att följa instruktionen. Vill du verkligen unna dig att pröva vad detta kan göra för dig bör du öva varje dag i sex till åtta veckor. Efter det kan du med viss erfarenhet bedöma om detta är något för dig och värt att fortsätta med. Ibland kan det vara lättare att börja med en talad instruktion. Dessa finns som CD-skivor som går att köpa på t ex apoteket eller i bokhandeln. Nyckeln kurs- och kompetenscenter för hälsopedagogik har en hemsida (Landstinget i Kalmar län), där finns en resurssida för mindfulness. Här finns bl a en MP3-fil med mindfulness meditation som du kan ladda ner gratis; www.ltkalmar.se/nyckeln.

Mindfulness meditation - övning

Vid sittande:

Sitt med fötterna stadigt i golvet. Sitt rak i ryggen – men avspänt. Låt armarna och händer vila på dina ben eller i ditt knä. Blunda gärna – men om det är svårt kan du välja att fixera blicken någonstans istället.

Vid liggande:

Ligg helst på rygg med armarna längs kroppen och benen litet ifrån varandra och låt fötterna falla naturligt till sidan. Om det är svårt hitta den ställning som passar dig. Blunda gärna – men om det är svårt kan du välja att fixera blicken någonstans istället.

1. Att andas och bara vara och låta allting vara som det är - självinstruktion

- Du ska inte gå någonstans, du ska inte göra något just nu
- Bara ligg / bara sitt.
- Du går över från ditt vanliga ”vara på väg - läge” till att ”bara vara” här och nu, du går över i ett ”vara – läge”
- Nuet - är sinnesro och tidlöshet.
- Just nu kan du unna dig att ”bara vara”.

- Följ din andning - känner du hur luften passerar din näsborrar – in och ut. Luften som kommer från lungorna är litet varmare än luften du andas in och Utandningen varar lite längre än inandningen
- Du kan också komma i kontakt med andningsupplevelsen i magen – varje gång du andas in är det som en liten ballong längst ner i magen fylls med luft och varje gång du andas ut tömmer den sig igen. Du kan lägga ena handen strax under naveln och känna din andning med handen.
- Neutral uppmärksamhet på andningsupplevelsen kan vi kalla ditt ”andningsankare”. Andningsupplevelsen är det ankare som förmår att hålla oss förankrade – i nuet.
- Just nu kan du unna dig att släppa taget om allt annat och bara följa din andning – andetag för andetag.

Om du försvinner bort i tankevärlden eller håller på att somna lägger du lugnt handen på magen (vid sittande: rätar du lugnt på ryggen) och kontaktar ditt andningsankare igen. Det för dig tillbaka till nuet.

2. Hantera tankar

Om det dyker upp tankar i ditt medvetande medan du sitter där eller ligger där – försök inte stoppa dem. Tankar är oundvikliga - försöker du stoppa dem blir de ofta bara starkare. Tankar kommer och går och de lever sitt eget liv. Det du kan göra är att observera dem, att observera tankarna kommer att lugna ner dem. När en tanke dyker upp – observera den med neutral uppmärksamhet, lägg ingen värdering i om du tycker om den eller inte. På ett plan är tankar just bara tankar - de kommer och går av självt – som molnen på himlen.

Hantera tankar - självinstruktion

- När en tanke dyker upp – stanna upp, observera tanken, acceptera att den är där och sedan släpper du taget om den och låter den gå.
- STOPP, OBSERVERA, ACCEPTERA OCH LÅT GÅ... S-O-A-L
- STOPP, OBSERVERA, ACCEPTERA OCH LÅT GÅ... S-O-A-L

3. Hantera ljud och stimuli

Oftast kan man inte vara på en helt stilla plats och utföra sin uppmärksamhetsträning. Det kommer att förekomma ljud. Bli inte irriterad på ljuden. Använd dem istället i din medvetenhetsträning; ingen irritation – bara meditation. Även ljuden observerar du lugnt med neutral uppmärksamhet. De kommer och de går igen.

Hantera ljud - självinstruktion

- När ett ljud dyker upp – stanna upp, observera det, acceptera att det är där och sedan släpper du taget om den och låter den gå.
- STOPP, OBSERVERA, ACCEPTERA OCH LÅT GÅ... S-O-A-L
- STOPP, OBSERVERA, ACCEPTERA OCH LÅT GÅ... S-O-A-L

Ljuden tillhör nuet. Ljuden kommer från stillhet och går tillbaka till stillhet. Kan du vara i stillheten, kan du höra stillheten...?

4. Hantera känslor

I vårt medvetande dyker det också upp känslor – leda och nedstämdhet, irritation, ångest, känslor av att inte räkna till och duga. Naturliga reaktioner, inget konstigt egentligen – utan en naturlig del av livet och den situation man befinner sig i. Också dessa känslor man hantera med hjälp av S-O-A-L. Öva dig i att observera dina känslor med neutral uppmärksamhet, lägg ingen värdering i om du tycker om dem eller inte. Känslor är bara känslor - de kommer och går av självt.

Hantera ljud - självinstruktion

- Stanna upp, observera lugnt, acceptera att känslorna är där och sedan släpper du taget om den och låter den gå.
- STOPP, OBSERVERA, ACCEPTERA OCH LÅT GÅ... S-O-A-L
- STOPP, OBSERVERA, ACCEPTERA OCH LÅT GÅ... SOAL

5. Hantera kroppsupplevelser och smärta

Inte bara tankar utan också signaler från kroppen kommer att dyka upp i medvetandet – alla slags kroppsupplevelser – stelhet, styvhet, värme, kyla, tarmrörelser, smärta – kan dyka upp i medvetandet. De skiftar i styrka i karaktär, skiftar från ställe till ställe – ingenting är

oföränderligt. Också signaler från kroppen kan du hantera med S-O-A-L. Signalerna från kroppen som t ex smärta kommer att lugna ner sig när du väl observerar dem och accepterar dem, då kommer du också att kunna släppa taget om dem litet så de inte tar så mycket plats. Öva dig i att observera din smärta med neutral uppmärksamhet, lägg ingen värdering i om du tycker om den eller inte. Kroppsupplevelser är bara kroppupplevelser - de kommer och går av självt.

Hantera kroppsupplevelser - självinstruktion

- När en kroppsupplevelse gör sig påmind – Stanna upp, observera den, acceptera att den är där och sedan släpper du taget om den och låter den gå.
- STOPP, OBSERVERA, ACCEPTERA OCH LÅT GÅ... SOAL
- STOPP, OBSERVERA, ACCEPTERA OCH LÅT GÅ... S-O-A-L

Smärtor av olika slag är ofta kroppsupplevelser som tar plats i vårt medvetande. Vi har ofta en bestämd uppfattning om smärta, vi tycker inte om dem. Därför försöker vi göra oss kvitt dem så snabbt som möjligt. Men vi vet ofta väldigt litet om hur våra smärtor egentligen känns, själva smärtupplevelsen. Under uppmärksamhetsträningen kan man också göra sig mera bekant med sina smärtor. Det är ett sätt att göra dem mindre skrämmande. Välj ett ställe där du har smärta – kanske i ryggen eller ett knä. Är smärtan så kompakt som den brukar vara? Observera och försök beskriv för dig själv – hur känns det; - stickande, molande, pulserande, vibrerande, bankande. Smärta består av många olika energiformer och ingen av dem varar, de kommer och går i sin egen takt. Om man observerar smärtan tenderar den att bli svagare.

Du kan också prova att föreställa dig att du andas in i det område där du har ont, det är som att andas in friskt syre in i smärtan och andas ut spänningarna. Du andas via lungorna in friskt syre direkt i det område du har ont; - positiv energi in, spänningar ut, energi in, spänningar ut.

Med hjälp av uppmärksamhetsträning byter vi roll från att vara offer till att vara observatör och upptäckare. På detta sätt minskar vi rädslan, ångesten och de negativa känslorna kring smärtan och på så sätt klarar vi bättre att acceptera smärtan och stå ut med den. Den tar mindre plats i vårt medvetande.

Avslutningsvis

I mindfulness meditation övar du dig i att använda ditt andningsankare för att få sinnesro och vara i nuet, och du övar dig på att reagera på tankar, känslor och saker omkring dig med SOAL. Du stannar upp och observerar innan du reagerar förhastat, du accepterar de fakta du observerar – för de är ju redan där – när du observerat och accepterat kan du reagera mera effektivt och ändamålsenligt, eller kan du välja att inte reagera, utan acceptera och låta det vara som det är just nu. Med litet formell övning kommer att kunna använda detta när som helst i ditt dagliga liv.

Mindfulness kroppsscanning – övning

Börja gärna med att göra denna övning sittande och med öppna ögon – så du kan läsa och följa instruktionen. Ta det bit för bit. När du övat på detta sätt några gånger och lärt in litet av självinstruktionen kan du gå över till att göra det liggande och med slutna ögon. Behöver du stöd av en talad instruktion – varför inte använda en bandspelare eller inspelningsfunktionen på mobilen och spela in dig själv när du läser texten. Att lyssna till sin egen röst och öva sig på att acceptera den kan ge ytterligare dimension till det hela.

Kroppsscanningen är ofta så effektiv att det är lätt att somna. Detta kan du använda dig av om du har svårt att sova. Om du bara vill uppnå avspänning men ändå somnar så gör det inget, du behöver säkert en tupplur. När du vaknar till kan du bara återuppta kroppsscanningen där du somnade.

När du går över till att göra övningen liggande - ligg på rygg om möjligt. Behöver du inta ett annat läge så spelar det ingen roll, för det är mer din medvetna närvaro i din kropp som är det viktiga. Du börjar på samma sätt som vid mindfulness meditation.

1. Att andas och bara vara och låta allting vara som det är - självinstruktion

- Du ska inte gå någonstans, du ska inte göra något just nu
- Bara ligg / bara sitt.
- Du går över från ditt vanliga ”vara på väg - läge” till att ”bara vara” här och nu, du går över i ett ”vara – läge”
- Nuet - är sinnesro och tidlöshet.
- Just nu kan du unna dig att ”bara vara”.

- Följ din andning - känner du hur luften passerar din näsborrar – in och ut. Luften som kommer från lungorna är litet varmare än luften du andas in och Utandningen varar lite längre än inandningen
- Du kan också komma i kontakt med andningsupplevelsen i magen – varje gång du andas in är det som en liten ballong längst ner i magen fylls med luft och varje gång du andas ut tömmer den sig igen. Du kan lägga ena handen strax under naveln och känna din andning med handen.
- Neutral uppmärksamhet på andningsupplevelsen kan vi kalla ditt ”andningsankare”. Andningsupplevelsen är det ankare som förmår att hålla oss förankrade – i nuet.
- Just nu kan du unna dig att släppa taget om allt annat och bara följa din andning – andetag för andetag.
- För varje gång du andas ut blir du mera avspänd – du sjunker någon millimeter djupare ner i underlaget

2. Scanna av kroppen – från stortå till höfter

- Flytta nu din uppmärksamhet från andningsankaret till *vänster stortå* – kan du känna den?
- Hur känns det? Är där några stickningar? Några pulsationer? Något som skaver eller trycker? Känns den varm eller kall? Om du inte känner något särskilt så är det också helt i sin ordning.
- Signaler från kroppen kommer och går.

Ta kontakt med ditt andningsankare igen. Försök ha kvar den kontakten i bakgrunden av din uppmärksamhet samtidigt som du håller vänster stortå i förgrunden av din uppmärksamhet.

- Kan du känna *vänster stortå*? Kan du även känna *lilltån och tårna emellan*? Kan du känna *alla fem tårna på vänster fot*?
- Nu kan du flytta uppmärksamheten till *fotsulan*, och så *hälen*, och *ankeln...* och så *hela foten*. Kan du känna trycket mellan hälen och underlaget.
- Nu är du klar för att vara uppmärksam på *både vänster och höger fot samtidigt*, båda fötterna samtidigt – hur känns det? Är där några stickningar? Några pulsationer?

Något som skaver eller trycker? Känns de varma eller kalla? Om du inte känner något särskilt så är det också helt i sin ordning.

- Signaler från kroppen kommer och går.
- Nu kan du flytta din uppmärksamhet till *underbenen* – båda underbenen samtidigt. Kan du känna huden mot dina byxor på framsidan...? Kan du känna benen inuti underbenen?

Hela tiden behåller du kontakten med andningsankaret. Ibland har du andningsankaret i förgrunden av din uppmärksamhet och ibland i bakgrunden, men kontakten med andningen finns där hela tiden.

- Kan du känna *knäna*? Huden över knäna, knäskålen, knäets baksida... och inne i knäleden där det finns ledvätska... Kan du känna allt detta?
- Nu flyttar du din uppmärksamhet upp till *låren*... Lårmusklerna är de största i kroppen. Vi är vanligtvis inte medvetna om dem medan vi vilar, men de är enorma energifabriker som gör att vi kan gå och stå. Kan du känna musklernas energi, en energi som just nu är i vila men som ändå finns där som en slags högfrekvent vibration.
- Kan du känna de stora benen i mitten i av låren? Du har faktiskt två kraftiga rörliknande ben i mitten av låren.
- Förflytta nu uppmärksamheten till *ljumskarna*... Kan du känna pulsationerna från de stora blodkärlen som går där? Sedan *höfterna*... och *bäckenet*... och de stora *sättesmusklerna*... kan du känna allt detta?
- Signaler från kroppen kommer och går.

Visualisering och *suggestion* är egentligen inte det vi sysslar mest med i mindfulnessövning – där vi istället tränar oss i att observera tingen som de är, utan att värdera, försöka förändra dem. Men i kroppsscanningen gör vi ett undantag. Vi föreställer oss att vi andas in och ut i olika delar av kroppen för att öka uppmärksamheten och avspänningen. Denna teknik kan också användas för att lindra smärta.

Föreställ dig nu att du andas in i båda benen från ljumskarna ner till tårna. Du andas in i båda benen, fyller dem med syre och energi. Och sedan kan du antingen föreställa dig att du andas

ut den vanliga vägen via lungorna och näsan eller så kan du föreställa att du andas ut via tårna... Eller ännu lättare... du kan andas ut direkt genom huden, genom huden på båda benen, som om huden vore helt genomtränglig för luft. Känn efter vad som passar just dig.

- Du andas in i benen... In i benen och ut igen... In med energi, ut med spänningar... In med energi, ut med spänningar...

3. Scanna av kroppen – magen, ryggen och bröstkorgen

- Nu kan du förflytta uppmärksamheten till *magen*. Inte bara till andningsankaret utan du genomlyser hela magen med uppmärksamhetens radar...
- Nederst, bakom blygdbenet sitter urinblåsan... Och så finns det flera meter tarm därinne... kan du känna allt detta? Och levern som väger över ett kilo, den ligger överst till höger, utan den så kan vi inte leva. Kan du känna den?
- Över till vänster sitter mjälten och bukspottskörteln och ännu högre upp magsäcken. Njurarna ligger längst bak alldeles under baksidan av revbenen och ryggmusklerna. Varje organ är ett underverk... Kan du känna allt detta?
- Nu övergår du till att vara uppmärksam på dina långa *ryggmuskler* vid sidan av ryggraden. Du följer dem från ländryggen upp längs ryggraden och vidare upp mellan skulderbladen och upp till nacken. Många människor har ont i ryggen eller nacken - känner du något speciellt där?
- Nu kan du följa dina *revben* ända från deras fästen i ryggraden fram till bröstkorgen och bröstbenet. Känner du hur andningsupplevelsen i andningsankaret är samstämd med hur bröstkorgen höjer och sänker sig?
- Inuti bröstkorgen sitter lungorna och hjärtat. Hjärtat - detta otroliga organ som pumpar runt flera tusen liter blod varje dag och allt utan att vi medvetet behöver hjälpa till. Allt går helt av sig självt.

4. Scanna av kroppen – armar och huvud

- Nu är tiden inne för att uppmärksamma *dina armar*. Börja med *finger topparna*. De är mycket känsliga för beröring och temperatur... kan du känna dem? Så fortsätter du *längst fingrarna till handflatan*, och så *handryggen* och *handederna*...

- Sedan *underarmarna* och *armbågarna*... överarmarna och till slut axlarna och skuldrorna...

För att öka uppmärksamheten och avspänningen kan vi visualisera. Vi föreställer oss att vi andas in i armarna. Föreställ dig nu att du andas in i båda armarna från skuldrorna, via axlarna och armarna, ända ner till fingertopparna. Du andas in i båda armarna, fyller dem med syre och energi. Och sedan kan du antingen föreställa dig att du andas ut den vanliga vägen via lungorna och näsan eller så kan du föreställa att du andas ut via fingertopparna... Eller ännu lättare... du kan andas ut direkt genom huden, genom huden på båda armarna, som om huden vore helt genomtränglig för luft. Känn efter vad som passar just dig.

- Andas in i armarna och ut igen... In med energi, ut med spänningar... In med energi, ut med spänningar...
- Känns det något särskilt i nacken? Många människor plågas av stelhet eller smärtor i nacken? Fortsätt då att visualisera. Andas in med energi, ut med spänningar.

Och så för vi över uppmärksamheten till *huvudet*;

- Bakhuvudet, hjässan, pannan... Kan du känna håret på huvudet? Och så vidare till öronen, tinningarna och ansiktet... Finns det några spänningar i ansiktet, några rynkor i pannan, stramar det runt ögonen? Kan du känna näsan, kinderna, käken, hakan, läpparna och munnen. Kan du känna tungan utan att röra på den, kan du känna gomen? Känns det något i tänderna?
- Signaler från kroppen kommer och går.
- Och så kan du känna var hjärnan är. Finns det egentligen något som kan kännas i hjärnan? Detta ofattbara organ – häftigare än den värsta dator; miljoner av celler som sänder och mottar signaler från alla ställen i din kropp, kan du känna den?
- Till sist fokuserar du *hela ansiktet*, uppmärksamheten gör att musklerna i ansiktet och käkarna blir avspända.
- Nu kan du andas in och ut rakt genom huden ansiktet, in och ut, energi in, spänningar ut...
- Och till slut observerar du hela kroppen samtidigt en stund.
- Ta kontakt med ditt andningsankare igen. Följ din andning 10 andetag till, sedan kan du i din egen takt blinka dig tillbaka.

Andra mindfulnessrelaterade övningar

Att andas i kvadrat

Att arbeta med andningen kan man utveckla på olika sätt. Något som används inom olika meditationsformer är att ”andas i kvadrat”. Inom österländsk medicin betraktar man det framför allt som ett sätt att förbättra sitt chi-flöde (se vidare avsnittet om Qi-Gong nedan). Den här övningen skiljer sig litet ifrån hur man vanligtvis hanterar andningen i mindfulness, då man här faktiskt går in för att påverka andningen istället för att bara följa den och acceptera den precis som den är. Övningen utförs med fördel liggande.

- Dra djupa andetag genom näsan. Föreställ dig att du följer luftens väg. När du andas in är det som om en liten ballong längst ned i magen fylls med luft, och när du andas ut tömmer den sig igen. Att föreställa sig detta kommer att hjälpa dig att djupandas och engagera magmusklerna. Läger du ena handen strax under naveln kan det vara ytterligare hjälp.
- Försök reglera andningen så att inandningen och utandningen blir ungefär lika långa. Gör det genom att räkna – ett, två, tre under inandning och ett, två, tre under utandning.
- Nu kommer vi till själva ”kvadraten”. Läg till en lika lång paus som inandningen tar efter denna, gör samma sak med utandningen. I pausen försöker du bibehålla känslan av inandning respektive utandning fast du egentligen håller andan en stund
- Det vill säga du andas in och räknar (ett, två, tre), gör en paus medan du behåller känslan av inandning och räknar (ett, två, tre). Sedan andas du ut och räknar (ett, två, tre), gör en paus och räknar (ett, två, tre) medan du behåller känslan av utandning. Sedan andas du igen och räknar.
- När du lärt dig tekniken kan du hoppa över räknandet och mera vara i känslan av inandning respektive utandning. Annars behåller du räknandet eftersom som det i sig är ett sätt att hålla störande tankar borta från medvetandet när man behöver slappna av.

Att andas i kvadrat kan vara ett sätt att förstärka avspänning i t ex en mindfulnessövning. Man lägger då in denna som en sekvens i övningen. Men den kan också användas som en fristående teknik. När man väl lärt sig tekniken genom formell övning liggande kan man

tillämpa den egentligen när som helst och var som helst i vardagen – t ex som ett sätt att hantera oro eller irritation.

Annan medveten andning

Övningen går ut på att du ska vara så medveten och närvarande som möjligt medan du gör den. Observera din andning utan att ändra på den. Upplev varje fas av andningen. Känn hur luften strömmar in och ut genom näsan. Munnen ska vara stängd. Känn hur resten av kroppen påverkas av andningen. Bäst effekt får du om du lutar hakan lite mot bröstet, så att du hör ett lätt ”väsande” ljud när du andas.

- Andas in långsamt. Var medveten och vaken. Känn den kallare luften strömma in genom näsan. Räkna till 4.
- Håll andan när du andats in färdigt och gör ett kort uppehåll. Räkna till 2.
- Andas sedan ut långsamt. Känn den varmare luften strömma ut genom näsan. Utandningen ska vara dubbelt så lång som inandningen, det vill säga att du ska räkna till 8.
- När du har andats ut, håll andan, gör en kort paus och räkna till 2.
- Andas sedan åter in långsamt och räkna till 4. Håll andan, räkna till 2 och så vidare. Var helt närvarande i din andning och räkna andningens olika faser 4, 2, 8, 2 om och om igen. (I början kanske du inte kan göra utandningen dubbelt så lång, men om du tränar kommer du att klara av det.)

Märker du att tankarna flyger iväg, låt dem göra det. Förebrå inte dig själv för att du tappar koncentrationen. De tankar som kommer upp, behöver komma ut. Gå bara lugnt tillbaka till din andning och börja räkna igen. Sitt så här i fem–tio minuter eller längre om du tycker att det behövs. Riktigt god effekt ger det om du gör andningsmeditationen två gånger om dagen i minst 15 minuter. Men tre minuter är bättre än inga minuter. Sluta räkna och sitt stilla, fortfarande blundande. Efter någon minut kan du öppna ögonen och sakta återgå till det som ska göras.

Half-smile

Denna teknik har direkt anknytning till våra spegelneuron. En av spegelneuronens uppgifter är att läsa av vår egen ansiktsmimik vilket ger återkoppling på hur vi känner oss. Märker spegelneuronen att vi ler är det en signal till hjärnan och nervsystemet att "det är lugnt". Skaffa dig ett småleende på läpparna medan du gör dina mindfulnessövningar. Observera vad som händer. Formell övning är dock inte så nödvändig i detta fall. Alla kan småle. Du kan praktisera detta när som helst. För vissa kan kännas litet konstlat och ansträngt i början, men det känns snart mera naturligt. Förutom att du förmodligen kommer att känna dig bättre till mods självy, kommer ditt leende säkert att smitta av sig om du har andra människor i din närhet.

Qi Gong och akupressur

Vad är Qi Gong?

Qi Gong betyder helt enkelt "Qi-energi övning" och har utvecklats parallellt med den kinesiska medicinen under tusentals år. Det är alltså ett samlingsnamn på ett flera olika träningsmetoder som utformats för att främja hälsan och används än idag inom den kinesiska medicinen. Rörelserna utförs mjukt och långsamt i takt med och samtidigt som man koncentrerar sig på andningen. Övningarna kan enkelt utföras dagligen och kräver varken dyr utrustning eller något speciellt utrymme, ledig klädsel räcker. Inte heller ålder, kön eller fysisk form är något hinder för att träna Qi Gong. Alla kan alltså göra det.

Qi, kan närmast översättas med "livskraft", energin som finns i allt och som i människan flödar i ett grenverk av kanaler. Hälsotillståndet är beroende av ett fritt flöde och kan påverkas genom exempelvis akupunktur och rörelseövningar som Tai Chi Chuan och annan Qi Gong.

Oavsett hur det förhåller sig med Qi-energi så är de flesta rörande överens om att den här typen av övningar är ypperlig träning för den stressade nutidsmänniskan.

De Åtta Silkesövningarna (Ba Duan Jin)

General Yeuh Fei, som levde under södra Song Dynastin (1127-1279) anses ha skapat *De Åtta Silkesövningarna*, en serie rörelser som befrämjar hela kroppen, för att stärka och förbättra

sina soldaters hälsa. Han sägs också vara mannen bakom Hsing Yi Chuan, en Qi Gong-form och kampkonst som på många sätt påminner om Tai Chi Chuan.

Namnet De Åtta Silkesövningarna har programmet fått därför att det anses vara lika värdefullt som siden. Övningen är en av de populäraste och mest utbredda formerna av Qi Gong i Kina. Det har utvecklats många variationer som ibland kombineras, den som presenteras här är en äldre version som finns återgiven i mycket gamla texter och är något av en standardversion idag. De enskilda övningarna har också fått många varierande och poetiska namn, men i den äldre versionen är namnen snarare beskrivningar än namn i västerländsk mening.

Utgångspunkten är att man synkroniserar sina övningar med den naturliga andningen. Men det finns mera man kan göra för att optimera sina träningspass med hjälp av en kontrollerad andning. Andningen följer nämligen hjärtats rytm. Andningen är det första som reagerar på stress och olika känslor. Att bli medveten om sin andning brukar vara till stor hjälp i många olika situationer. Den ger dig något greppbart att fokusera på. Om vi är rädda, känner ångest eller stress så höjs både puls och andningstakt. Vi andas med korta, snabba andetag högt uppe i bröstkorgen. Om vi istället kontrollerar andningen kan vi i stor utsträckning styra över vår anspänning till avspänning. Försök att dra djupare andetag, ända nere från magen. Dra in luften genom näsan. Att räkna andetagen kan hjälpa och för dessutom med sig det goda att du fokuserar på att andningen och inte på det som du upplevt som stressande.

- Det är bra att ha fokus på sin andning precis som i mindfulness utan att forcera eller förändra.
- Fokusera din andning och acceptera den som den är – det är grunden
- För att stimulera magandning kan du när du andas in föreställa dig att en liten ballong längst ner i magen fylls med luft och när du andas ut tömmer den sig igen.

Under övningens gång kommer du mestdels att ha din kropps rörelser och din balans i förgrunden av din uppmärksamhet och uppmärksamheten på andningen i bakgrunden. Men när du är tillbaka i utgångsläget och innan du påbörjar rörelsen på nytt kan du med fördel låta andningen komma upp i förgrunden av din uppmärksamhet en stund. Samma sak innan du går över till en ny rörelse.

1. *Lyft himmelen* - Den inledande rörelsen är en övning som får kroppens muskler att sträcka ut och slappna av, hjälper den till att förbättra hållningen och påverkar energicirkulationen i de inre organen.



- Stå med fötterna isär, tårna ska peka rakt fram. Låt armarna hänga löst längs sidorna och rikta blicken rakt fram.
- Höj långsamt armarna framför dig, som om du höll en stor boll i famnen. När du når ansiktshöjd vänder du handflatorna så att de är riktade från dig.
- Fortsätt att sträcka upp armarna tills du så att säga "lyfter himmeln". Samtidigt ställer du dig långsamt på tårna.
- Sänk armarna, sjunk ned så att hälen är i marken igen och återgå till ursprungspositionen.

Upprepa sekvensen minst åtta gånger.

2. *Spänn pilbågen* - En rörelse som utöver att vara nyttig för armar och skuldror förbättrar blodcirkulationen.

- Stå med fötterna isär, tårna ska peka rakt fram. Låt armarna hänga löst längs sidorna och rikta blicken rakt fram.
- Stig ut åt sidan till en "ryttarposition" och korsarmarna framför bröstet. Vänster arm ska vara innerst. Böj alla fingrar utom tumme och pekfinger på vänster hand och sträck ut armen. Samtidigt knyter du högerhanden och drar den bakåt som om du spände en pilbåge.
- Gå tillbaka till punkt 1.
- Repetera punkt två men åt andra hållet.



Upprepa sekvensen fyra gånger åt vardera hållet.

3. *Skilj himmel och jord* - En nyttig övning för inälvor och matsmältning.



- Stå med fötterna isär, tårna ska peka rakt fram. Låt armarna hänga löst längs sidorna och rikta blicken rakt fram.
- Lyft högerarmen ovanför huvudet med handflatan uppåt. Pressa samtidigt högerhanden nedåt med handflatan mot marken.
- Gå tillbaka till punkt 1.
- Repetera punkt två men åt andra hållet.

Upprepa sekvensen sju gånger åt vardera hållet.

4. Se bakåt - Stärker nacke, magmuskler och vitaliserar nervsystemet.

- Stå med fötterna isär, tårna ska peka rakt fram. Låt armarna hänga löst längs sidorna och rikta blicken rakt fram.
- Vrid långsamt huvudet åt vänster. Låt blicken följa med i rörelsen och se bakåt.
- Gå tillbaka till punkt 1.
- Repetera punkt två men åt andra hållet.



Upprepa sekvensen sju gånger åt vardera hållet.

5. Cirkla huvud och kropp - Stärker kroppen och är en utmärkt avslappningsövning.



- Stå med fötterna isär, tårna ska peka rakt fram. Låt armarna hänga löst längs sidorna och rikta blicken rakt fram.
- Stig ut åt sidan till en "ryttarposition" och böj i midjan och rotera överkroppen i vänster riktning samtidigt som stussen svänger åt höger.
- Gå tillbaka till punkt 1.

- Repetera punkt två men åt andra hållet.

Upprepa sekvensen fem gånger åt vardera hållet.

6. *Knyt nävarna och stirra med tigerblick* - Bygger upp styrka och energi, förbättrar koncentrationsförmågan.

- Stå med fötterna isär, tårna ska peka rakt fram. Låt armarna hänga löst längs sidorna och rikta blicken rakt fram.
- Stig ut åt sidan till en "ryttarposition".
- Med stirrande blick knyter du nävarna framför dig utan att sträcka ut i armbågarna.
- "Slå" långsamt med höger hand med ovansidan uppåt, samtidigt som du drar vänster hand bakåt med handens ovansida nedåt.
- Repetera från punkt tre men åt andra hållet.



Upprepa sekvensen tre gånger åt vardera hållet.

7. *Rulla på hälen* - Vägörande för ryggraden och inre organ. Förbättrar balansen och kallas också "bota hundra sjukdomar".



- Stå med fötterna isär, tårna ska peka rakt fram. Låt armarna hänga löst längs sidorna och rikta blicken rakt fram.
- Lyft hälna från marken med raka ben tills du står på tå.
- Sjunk långsamt ned igen.
- Gunga bakåt på hälen tills tårna är någon eller några centimeter ovanför marken.
- Gå tillbaka till punkt 3.

Upprepa sekvensen sju gånger.

8. *Håll om tårna* - Särskilt bra för njurar och midja samt stärkande för midja och rygg.

- Stå med fötterna isär, tårna ska peka rakt fram. Låt armarna hänga löst längs sidorna och rikta blicken rakt fram.
- Långsamt och med lätt böjda knän böjer du dig framåt tills du kan röra tårna med fingrarna.
- Res dig långsamt upp igen.



Upprepa sekvensen fem gånger.

Avsluta med att på nytt ställa dig med fötterna isär och tårna pekande rakt fram. Låt armarna hänga löst längs sidorna och rikta blicken framåt. Slappna av i hela kroppen. Och kom ihåg! Att slappna av är inte samma sak som att kollapsa.

Akupressur

Greken Hippokrates(400 f K), känd under epitetet "Läkekonstens fader", skrev; "*Läkaren måste vara erfaren på många områden, men främst gnuggning... För massage kan strama upp en led som är för slapp och lösa upp en led som är för stel.*" När man känner att man är spänd i en muskel masserar man reflexmässigt det onda stället och det känns faktiskt bättre. När man kliver på ungarnas legobitar så gör det ont, men om man håller handen om foten så gör det inte riktigt lika ont längre. Beröring i sig hjälper faktiskt mot smärta eftersom vi har fler beröringssensorer än smärtsensorer. Man skulle kunna säga att de förra överröstar de senare och på så sätt upplever vi inte smärtan lika intensiv som vi hade gjort om vi låtit den få fritt spelrum.

På samma sätt som det ovanstående kan man delvis säga att det förhåller det sig med akupressur. Det är en gammal kinesisk metod för att förebygga och lindra olika besvär. Det fungerar som egenvård i sig självt men fungerar allra bäst som komplement till de Mindfulness och Qi Gong-övningar vi tidigare beskrivit. Inom akupunkturen talar man om olika punkter som reglerar alla kroppens funktioner. Dessa punkter stimulerar bland annat immunförsvar, allmäntillstånd och kan dessutom användas för smärtlindring. Akupressur utgår från samma system som akupunktur som numera är ett ganska vanligt inslag vid vissa

tillstånd även i västerländsk hälso- och sjukvård. Vad det handlar är akupunktur utan nålar – en god nyhet för de av oss som är ”stickrädda”.

Vi kommer inte att gå igenom hela kroppen utan fokusera på fyra punkter (totalt åtta punkter egentligen eftersom varje punkt förekommer på båda kroppshalvor). Det hela är faktiskt väldigt enkelt. Gör så här: Lokalisera punkten, du har träffat rätt när det känns ungefär som en lindrig ”änkestöt”. Tryck/massera med lämplig fingerspets under någon eller några minuter. Tryck så att det känns, men inte så att en spänning uppstår på grund av smärta. Poängen är att lindra, inte att förvärra



Foten (i den mjuka delen framför senfästet mellan stortå och ”pektå”); har enligt kinesisk tradition antiinflammatorisk, smärtlindrande och lugnande effekt.

Knä (fyra fingrar nedanför knäskålen, en fingerbredd åt sidan); är enligt kinesisk tradition immunförsvarshöjande, lindrar oro och nedstämdhet. Lär dessutom kunna motverka ålderssymptom. Under andra världskriget var detta en punkt som japanska soldater på marsch gärna stimulerade för att kunna fortsätta gå när det tog emot rejält.



Hand (djupt in i den ”köttiga” delen mellan tummen och pekfinger); är enligt kinesisk tradition smärtlindande, lindrar förkylningssymtom och oro.



Armbåge (mitt emellan armbågsledshuvudet och armvecket); har enligt kinesisk tradition febernedsättande effekt.



Huvudvärk

För att lindra huvudvärk, som ofta drabbar oss stressade nutidsmänniskor, finns en nyttig punkt belägen en tumsbredd ovan ögonbrynen, rätt ovanför pupillen. Stimulera helst bägge punkterna samtidigt för bästa resultat.

Att använda akupressur för lösa upp stress

Den föregående enkla tekniken för att lindra huvudvärk fungera på en hel del annan stressproblamtik och du kan antingen göra den på dig själv eller på någon annan. Du kan prova att använd den när du har svårt att somna, ältar svårigheter och oförrätter, fastnar i negativa känslor och tankar eller känner oro eller stress eller när du vill visa din omtanke till någon nära som har det jobbigt. Lägg dig eller sätt dig bekvämt, och lägg sedan båda händerna på pannan., tummarna rakt uppåt. Eller ta på någon annans panna. Ta bara lätt på pannan och låt den andra slappna av. Tänk på det svåra. Låt tankar och känslor fara omkring och håll händerna på pannan cirka sju minuter eller tills du märker att det lugnar ner sig. Ofta upplever människor att de efter en stund är förvånade över att de kunde vara så uppjagade över något. Allt blir lugnt.

Men du kan också använda tekniken när ett barn är uppjagat, och har svårt att komma till ro och somna. Om barnet är litet och svårt att nå och orolig i kroppen får du vara kreativ och hitta på något sätt att utan tvång få lägga händerna på pannan. Du kanske kan berätta en saga om något som bara hörs om man har händerna på pannan eller något

Tackla problemen som en filosof

PEACE

Den amerikanske filosofiprofessorn Lou Marinoff har skapat PEACE som bygger på fem delar – *Problem, Emotion, Analysis, Cognition och Equilibrium*, eller på svenska: Problem, Känsla, Analys, Reflektion, och Jämvikt. De fem delarna i modellen är alltså:

1. Problem; 2. Känslor; 3. Analys; 4. Reflektion 5. Jämvikt.

1. Problem: För att ta kontroll över en problematisk situation ska man alltså först ringa in det som verkligen är problemet och beskriva det för sig. Det är långt ifrån alltid lätt att göra det även om det vanligtvis är så att vi känner på oss vad det är som hotar att bli oss övermäktigt. Låt oss i det här fallet göra det enkelt och tänka oss att du står i begrepp att bli uppsagd från ditt arbete.

2. Känslor: Hur reagerar du känslomässigt på den här situationen? Förmodligen blir du både ledsen, arg och nedstämd när din försörjning hotas på det här viset - inget konstigt med det. Fast det är inte heller ovanligt att vi reagerar med att försöka skjuta skulden på någon annan eller försöka förtränga det inträffade när vi drabbas av problem. Det är dock betydligt mera konstruktivt försöka kartlägga och förstå sina känslor än att reagera på automatik. Övar du mindfulness har du redan verktyg för detta – *stanna upp och observera*.

3. Analys: Här utvärderar tänkbara lösningar på problemet. Börja med att tänka fritt – brainstorma med dig själv, eller någon du känner förtroende för. Vad finns det för möjliga lösningar? Använd gärna penna och papper för att få bättre struktur på tankarna. När du / ni sedan kommit fram till ett antal alternativ är det dags att väga för- och nackdelar. I vårt exempel kanske du kommer fram till att söka jobb på annan ort eller att helt enkelt omskola dig. När du väger dessa alternativ mot varandra kanske du inser att du absolut inte vill flytta, eller att det blir tungt att börja studera i din ålder. Å andra sidan kanske fördelarna med att få ett tryggt jobb i grannkommunen väger tyngre eller så kanske du trots allt betraktar studier som en välkommen utmaning. Här kan man behöva fundera en hel del innan man kan bestämma sig för vad som verkar vara den bästa lösningen.

4. Reflektion: I det fjärde stadiet tar man ett steg tillbaka för att reflektera och skaffa sig en god överblick av läget. Nu gäller det att sammanfoga det du kommit fram till i de tidigare stegen och betrakta livssituationen i sin helhet. Du har identifierat det faktiska problem du har att brottas med dvs det faktum att du kanske förlorar ditt arbete. Problemet är inte att personerna i ledningen är dumma – detta är ett uttryck för dina egna känslor. Du har urskilt dina känslor och känslomässiga reaktioner inför problemet och kan se hur de påverkar dig och huruvida de är relevanta i sammanhanget. Du har också utvärderat ett antal möjliga lösningar på ditt problem. I detta skede är det väldigt fruktbart att fundera över hur olika filosofer skulle ha hanterat det hela. Vad är det som är viktigt och värdefullt i livet för just för dig? Vilka konsekvenser kan ett visst beslut ge upphov till? Här är det viktigt att din lösning på problemet är förenligt med dina grundläggande värderingar. Om du är varmhjärtad pacifist är det kanske ingen bra idé att ta ett jobb inom vapenindustrin, även om det är bra betalt.

5. Jämvikt - balans: När du givit dig tillräckligt utrymme för reflektion kommer du att komma till ett stadium där du börjar känna en inre jämvikt. Du har skaffat dig en balanserad syn på din tillvaro, vilket innebär att du varken övervärderar eller negligerar problemen. Då är du redo att fatta ett välgrundat beslut och vidta de åtgärder som krävs för att reda upp situationen.

I många länder som exempelvis som exempelvis USA, Holland och Norge är det numera vanligt med filosofisk rådgivning. Det innebär att man kan gå till en specialutbildad filosof för få hjälp med att gå igenom de olika stegen och framför allt få ett bollplank i sin strävan att utveckla sina tankar och nå fram till en ”livsfilosofi” som passar just dig.

PEACE-modellen har mycket gemensamt med modern kognitiv beteendeterapi, KBT, inte minst sina historiska rötter i filosofin. När det kommer till att försöka hantera aktuella livsproblem spelar dock historien en underordnad roll i dessa modeller, där man istället fokuserar på nuet och framtiden för att åstadkomma förbättring. KBT är som vi ser det väldigt mycket ett system för vägledad egenvård och självhjälp som rör tänkande och beteende. Den form av KBT som kanske ligger närmast PEACE är Acceptance and Commitment Therapy, ACT.

ACT bygger på tre centrala delar:

- *Acceptera* det som du inte kan påverka
- *Välj* det du vill göra
- *Agera* i enlighet med ditt beslut

Och visst känner vi igen tänket från filosofihistorien.

Stegvis problemlösning

Stegvis Problemlösning eller stegvis målformulering (för det fungerar både på problem och på mål i livet) är också en stegvis modell. Den är enklare än PEACE och fungerar därför kanske ännu bättre om man behöver lösa problem snabbt eller om man fastnar i grubblande eller är så stressad att man har svårt att tänka klart. Modellen utgår från kognitionsforskning och hur vår hjärna naturligt tar sig an problemlösning. Fast då sker det ofta jättesnabbt och tämligen omedvetet. Stegvis problemlösning kan också vara ett bra sätt att ta sig an problem i grupper av människor; familjer, arbetslag osv. Om man väljer att arbeta med det i grupp använd gärna en skrivtavla eller ett stort blädderblock.

1. Vad är problemet / målet? Diskutera och beskriv så noggrant och specifikt som möjligt. Tag god tid på dig. Om problemen / målen är flera löser man dem ett och ett.

1 b. Om andra personer är viktiga för att nå målet eller lösa problemet: Vad tycker de? Hur känner de sig? Är det möjligt att de känner eller tycker annorlunda än vad du tror? Vilka kan vara till hjälp?

2. ”Brainstorma” kring förslag till lösningar. Viktigt här är att inte börja värdera lösningsförslagen innan så många lösningsförslag som möjligt kommit upp. Det finns inget som är fel – bara sämre och bättre lösningar.

3. Värdera lösningsförslagen. Gör det ett och ett och i termer av fördelar och nackdelar. Ta upp de viktigaste för- och nackdelarna.

4. Välj ett förslag till lösning. Välj det alternativt som passar bäst, och enklast löser problemet eller når målet helt eller delvis. Om man gör det i grupp är det viktigt att man väljer ett en lösning som alla kan acceptera.

5. Planera för hur det ska genomföras. Hur? Var? Vem? När?

6. Utvärdera – hur gick det? Om det gick bra – vilka medkrafter hade du? Om det gick mindre bra – vilka motkrafter?

Litet råd kring speciella typer av lidande

I detta avsnitt kommer vi kort belysa några olika typer av lidande. Vi kommer att reflektera över egenvård i sammanhanget men också över när det är en god idé att söka vård. När det gäller egenvården vill vi dock åter slå fast att *ökad kunskap är en grund i all egenvård*.

Sömnpblem

Stress är kanske den vanligaste orsaken till sömnpblem. När hjärnan går på högvarv och vi inställda på vakenhet och aktivitet är det kanske inte så konstigt att det blir svårare att sova. Har du problem i livet är det inte heller konstigt om sömnen blir påverkad. Det är ingen fara om sömnpblemen är kortvariga eftersom kroppen klarar en kortare period av mindre sömn. Men varar sömnpblemen mer än en vecka bör du göra något. En egenvårdsstrategi som enligt vår erfarenhet fungerar speciellt väl på sömnpblem är mindfulness – kroppsscanning. Beror sömnpblemen på stress eller livsproblem kan stresshantering eller problemlösning à la PEACE vara att rekommendera. Det finns också ett antal allmänna råd kring sömnhygien, vilka kan vara bra att prova:

- Sträva efter regelbundna vanor. För att skapa en rutin kan det hjälpa att börja gå upp vid samma tid varje morgon, oavsett hur mycket du sovit under natten.
- Dagsljus styr regleringen av melatonin ett ämne som påverkar både sömn och vakenhet. Att vistas minst en halvtimme utomhus mitt på dagen kan därför vara bra.
- Ha mörkt och svalt i sovrummet.
- Ät och drick inte för nära in på sänggåendet
- Försök att varva ner och slappna av i god tid innan du går och lägger dig, ta gärna en lugnande promenad.
- Om du oroar dig kan det hjälpa att skriva en lista på det du oroar dig för. Sedan släpper du det hela för stunden.
- Om du inte kan sova, ligg inte och vrid dig alltför länge. Bryt mönstret genom att gå upp en stund. Ett bra knep är att använda 30 minuters intervall. Har du inte somnat på 30 minuter, gå upp och gör något annat (exempelvis läs en bok i ett annat rum).

Att låta sömnpblem pågå under längre tid utan att åtgärda dem kan leda till att de blir väldigt svåra att göra något åt. I värsta fall kan de bli kroniska. Har du haft sömnpblem i tre

veckor och inga egenvårdsstrategier hjälper – bör du söka hjälp inom hälso- och sjukvården för att se om du t ex behöver sömnmedicin. Sömnproblemen kan också bero på depression och då behöver du kanske behandling för den.

Nedstämdhet – depression

Det är naturligt att humöret växlar och att man känner sig nedstämd ibland. Om man känner sig mycket nedstämd under en längre period kan det bero på att man har fått en depression. Depression är ett vanligt ohälsotillstånd. Nästan hälften av alla kvinnor och en fjärdedel av alla män drabbas någon gång i livet av en depression. Stark stress under längre tid, kriser och andra svårigheter i livet är vanliga orsaker. I mera sällsynta fall kan det bero på att man fått någon kroppslig sjukdom, t ex problem med sköldkörteln. Vissa människor blir dock deprimerade utan någon synbar orsak.

Vanliga symtom på depression är;

- brist på glädje och minskat intresse för det man brukar tycka om att göra
- nedstämdhet
- lättretlighet
- koncentrationssvårigheter och oförmåga att ta itu med vardagliga sysslor
- känslor av misslyckande och otillräcklighet
- oro och rastlöshet
- svårighet att känna känslor och avtagande sexuell lust
- hämmat tal, stel mimik och långsamma rörelser
- ändrad aptit
- sömnproblem
- minskad livslust och självmordstankar
- trötthet
- värk i leder och muskler
- problem magen
- hjärtklappning och andnöd

Flera av egenvårdsstrategierna i denna bok fungerar för att hantera perioder av nedstämdhet och förebygga depressiva besvär; t ex mindfulness. Beror nedstämdheten på stress eller livsproblem kan stresshantering, stegvis problemlösning eller PEACE (se speciellt dessa

avsnitt) vara bra. Om man har varit väldigt nedstämd under två veckor eller mer och har andra symtom på depression enligt listan ovan bör man söka hjälp inom hälso- och sjukvården. Sjukvårdsrådgivningen i ditt område vet hur du bäst går tillväga. Om man mår så dåligt att man har självmordstankar ska man söka hjälp omgående på en vårdcentral eller akutmottagning.

Oro – ångest

Som var inne på i avsnitten om stress - sårbarhet och känslor så är oro och ångest en del av kroppens alarmsystem. Det är en naturlig och oundviklig del av livet. Alarmsystemet behövs för att man ska reagera och agera när man utsätts för hot eller fara, då kroppen rent fysiologiskt förbereder sig på kamp eller flykt. Kroppen börjar producera stresshormoner som gör att hjärnan ökar sin aktivitetsnivå, får hjärtat att slå snabbare, musklerna att bli spända osv. Ångest är ett begrepp som har blivit populariserat på senare år – man pratar om ångest i många olika sammanhang t ex som synonym till ångslan, oro eller skräck. För att skilja på ångest som en naturlig del av livet och reaktioner förenade med ohälsa och något man kanske bör söka vård för brukar man dela in ångest i;

- rationell ångest – en reaktion som det finns en uppenbar orsak till och oftast vet man varför man känner som man känner
- irrationell ångest – då man har svårt att hitta en förklaring till ångestreaktionen

I båda fallen upplever man dock samma typ känslor av spänning, oro eller skräck och får samma typ av stresspåslag i kroppen. Skillnaden är att man i det senare fallet inte förstår varför alarmsystemet är igång. Därför är den irrationella ångesten ofta svårare att uthärda. Det blir då också svårare att ta itu med de problem som kan ligga bakom ångesten. Ångest är ofarligt, men upplevs ofta skrämmande. Irrationell ångest är vanligt förekommande.

Uppskattningsvis har omkring 5 % av befolkningen denna typ av problem. Irrationell ångest kan ta olika skepnader, t ex;

- Panikattacker som är en form av ångest som kommer plötsligt och kan pågå från några minuter till flera timmar. Den kommer oftast utan förvarning och kan kännas mycket obehaglig.
- Generaliserad ångest då man har en allmänt förhöjd ångestnivå och känner sig ängslig och orolig för det mesta.

- Fobier är ångest i förhållande till speciella situationer och speciella typer av upplevda hot t ex irrationell rädsla för spindlar, ormar eller trånga utrymmen.

Stark stress under längre tid, kriser och andra svårigheter i livet kan vara orsaker till att irrationell ångest uppstår. I psykologisk litteratur finns det olika teorier kring irrationell ångest. Den teori som vi särskilt omhuldar, därför att den är enkel att förstå och har en direkt koppling till egenvård, är att det mesta av ångest har sin grund i andningen. Vi andas helt enkelt andas på ett icke-funktionellt sätt – vi andas för fort och för ytligt. Detta är sin tur ofta är följden av stress och påfrestning i livet. Om man andas för fort och för ytligt kommer man att syresätta blodet för dåligt och få det man inom vården kallar hyperventilationssymtom, vilket kan förklara det mesta av obehagliga upplevelser som uppstår vid ångest. Vanliga kroppsliga symtom vid ångest är:

- Hjärtklappning och andnöd
- svettningar och frysningar
- klump i halsen
- muntorrhet,
- muskelsvaghet eller muskelspänningar
- yrsel
- illamående

Oftast tänker man dock inte – *oj, nu andas jag visst för fort och för ytligt igen* – när man känner att paniken kommer. Istället tolkar man upplevelsen i mera eller mindre katastrofala termer – jag håller på att bli tokig, jag är allvarligt sjuk, jag håller på att dö. Det som händer med kroppens fysiologi om man katastroftolkar företeelser är den skenar iväg än mer.

Den självklara egenvårdsstrategin i sammanhanget blir alltså att just tänka - *oj, nu andas jag visst för fort och för ytligt igen*. Sedan använder man sig någon av de andningsövningar som vi presenterat tidigare. Genom regelbunden mindfulnessövning kan man också förebygga och lindra ångest. Inte minst genom att man på detta sätt minskar sin rädsla för ångesten – sk förväntansångest vilken i sig är känd för att tur kan utlösa ångestepisoder.

Om man ångesten är så svår att den påverkar livet kraftigt och inte egenvården fungerar bör man söka hjälp inom hälso- och sjukvården. Har man ångest ihop med kraftig nedstämdhet

och det har varat mer än två veckor kan det vara tecken på en depression. Då är det också en god idé att söka hjälp. Se i sammanhanget också gärna avsnittet om just nedstämdhet och depression ovan.

Långvarig smärta

Smärta är precis som ångest att slags alarm, en varningssignal som talar om att någonting är fel. Smärtan ska få oss att reagera – t ex vila och se till att avlasta om man har stukat en fot. Smärta är också precis som nedstämdhet och ångest en naturlig och oundviklig del av livet som för det mesta är förståelig och går över alldeles av sig självt. Med stigande ålder får de flesta ont någonstans – i ryggen, nacken eller kanske knäna. Det är en slags naturlig reaktion på slitage. Långvarig smärta, som pågår under många månader, beror inte sällan på stress och muskelspänningar men kan förstås också bero på skador eller sjukdomar i leder, nerver eller muskler. Långvarig smärta är nästan alltid psykosomatisk dvs det är en samverkan mellan kroppsliga och psykiska faktorer som samverkar i smärtupplevelsen. Inte minst får smärtan negativa konsekvenser för humöret och för hur man fungerar i livet. Långvarig smärta blir långvarig – just därför att den oberoende av orsak visat sig svår att behandla.

Hur man upplever och hanterar smärtan är individuellt. Själva upplevelsen av smärta varierar mellan människor och ingen annan än man själv kan egentligen veta hur ont man har. Man skulle kunna säga att smärta är en subjektiv upplevelse som ofta får påtagliga konsekvenser. Man kan på grund av långvarig smärta förlora kraft, ork, vilja, socialt liv, arbetsförmåga och kanske till och med livsgnistan.

Det finns aktuell svensk forskning som visar att personer med långvarig smärta som lär sig och använder egenvårdsstrategier regelbundet upplever att de kan hantera smärtan bättre och har större tilltro till den egna förmågan till att vara aktiv än dem som inte gjorde det.

Egenvårdsstrategierna i sammanhanget var;

- att skaffa sig den kunskap man behöver för att bli ”expert” på den egna smärtan
- lära sig avspänningstekniker
- att lära sig lyssna inåt och ”vara” i sin kropp för att använda kroppen på ett funktionellt sätt i aktiviteter

De två sistnämnda blir i termer av det som vi presenterar ovan; mindfulness meditation, mindfulness kroppsscanning och Qi Gong. I den mindfulness meditation som vi presenterar finns ett särskilt avsnitt som handlar om att hantera kroppsupplevelser och här är just smärta ett huvudnummer.

När det gäller långvarig smärta är det bra att själv ha en tanke om vad den beror på. Och det är kanske mest graden av oro och undran man har över vad som händer i kroppen som avgör om och när man ska söka vård. Om man har oklar smärta som inte går över eller som återkommer bör man söka vård. Om man har ihållande smärta i magen, bröstkorgen eller huvudet ska man alltid söka vård. Om man får akuta kraftiga smärtor som man inte förstår orsaken till ska man söka vård direkt på en vårdcentral eller akutmottagning.