

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