

# Vad ska man göra av sitt liv?

Många av oss har i tonåren drömmar om ett stort och spännande liv, och förhoppningar om att livet ska bli något speciellt. Alltför sällan blir det så. De flesta fångas förr eller senare in av vardagens stilla lunk, går rutinmässigt till sina arbeten, fördriver alltför många kvällar i soffan framför TV:n och ser drömmarna om det stora livet sakta tyna bort.

Materiellt har vi i västerlandet nått ett välstånd som har mycket lite mer att önska, men själsligt och socialt borde våra liv vara rikare. Vi har nått en materiell standard som gjort det möjligt för oss att skapa ett samhälle där människor är lyckliga, har möjlighet att utveckla sig själva, njuta av livet och leva i gemenskap med varandra. Men samhället är inte sådant. Alltför många känner sig ensamma och vilsna i tillvaron, och många går omkring med en gnagande känsla av att något fattas i deras liv.

Detta häfte vill förklara och visa på att livet skulle kunna vara så mycket rikare och fullödigare. Jag menar att vi lever i en exceptionell tid, att människan har kommit till en nivå i utvecklingen där vi har möjlighet att radikalt utveckla oss själva och få det spännande och helgjutna liv vi alla innerst inne drömmer om.

Jag tror att alla människor har en oerhörd kapacitet inom sig som aldrig eller väldigt sällan kommer fram. Egentligen borde alla människor besitta ett lugn, en klarhet och en inre harmoni, ha förmåga att uppleva tillvaron djupt och starkt, känna sig fria och självständiga, och äga en självklar pondus och självkänsla.

Jag håller det inte för otroligt att alla människor skulle kunna vara musikaliska som Beethoven, intelligenta som Einstein, ha förmåga att lära sig ett nytt språk helt flytande på ett par månader eller kunna prata inför 10.000 människor utan att vara minsta osäker. Men detta är förhållandevis oväsentligt. Det allra viktigaste måste vara att känna en lätthet och livsglädje inom sig, ha en genuin självkänsla och ha förmågan till djup och nära kontakt med andra.

Detta menar jag borde vara alla människors naturliga tillstånd, och jag menar att alla som har haft en någorlunda dräglig uppväxt har förmågan att nå detta. Därmed inte sagt att man kommer att leva i ständig lycka. Om man råkar ut för en olycka, om en nära vän går bort eller liknande kommer man knappast känna lycka. Men man har fortfarande kvar självkänslan, förmågan att uppleva starkt och känna sig samlad och integrerad - vara en hel människa.

En del håller med om att man ibland, korta stunder, korta perioder, kan nå starka upplevelser av harmoni och självkänsla - om man till exempel är nykär, vinner på tipset eller är inne i ett flow - men få eller inga tror att man ständigt skulle kunna leva i detta tillstånd.

Men jag menar att om det så bara är korta perioder som man upplevt detta tillstånd, visar det att kapaciteten finns inom en, och om omgivningen bara är tillräckligt gynnsam, borde man alltid kunna ha den känslan.

Men det tragiska är att omgivningen väldigt sällan är så gynnsam. Vi lever inte i ett samhälle med äkta och djupa relationer där vi alla känner gemenskap och tillit till varandra, där det är självklart att vara ärlig och öppen mot varandra, och att vi alla tillsammans hjälps åt att skapa den bästa av världar. Många gånger är det snarare tvärtom – det här kan vara ett rätt tufft samhälle där det många gånger krävs vassa armbågar, och alltför många känner sig ensamma, utlämnade till sig själva och letar efter en mening i sitt liv.

## **Varför är vi så långt ifrån vår egentliga kapacitet?**

Jag menar alltså att vi människor har en oerhörd kapacitet inom oss som alltför sällan kommer fram. Alla barn, i alla fall om de är välskapta, har förutsättningar att växa upp till fria, harmoniska människor. Men det är väldigt få som gör det. Kortfattat och mycket förenklat kan det förklaras med att de har fel föräldrar och lever i fel samhälle. Få föräldrar äger den självkänsla, mognad och närhet som krävs för att kunna ge barnet det genvägar det behöver för att utvecklas till en genuint harmonisk människa. Och det här samhället är inte inriktat på att utveckla dess medborgare till öppna, självständiga individer. De dominerande levnadsmålen i vårt samhälle är knappast att nå visdom, klarhet, att få djup och nära kontakt med andra, att utvecklas till fria, självständiga individer. De

ideal som de flesta har som ledstjärna är snarare att vara lättsam, social, populär, vara underhållande och givetvis att vara attraktiv och framgångsrik. Även om det absolut finns mer seriösa ideal i dagens samhälle, är dessa senare helt dominerande. De förmedlas överallt - via TV, filmer, sociala medier, tidningar, reklam, genom kompisar, föräldrar - och formar oss alla medvetet och omedvetet.

Föräldrarnas betydelse för barnets utveckling kan knappast övervärderas. Under de första åren är barnet helt beroende av föräldrarna och formas efter det gensvar det får. Detta ställer förstås stora krav på föräldrarna. Även om föräldrarna vill väl och gör allt för barnet är det inte alltid tillräckligt. Få vuxna har den självkänsla, inre trygghet och förmåga till närhet som krävs för att ge barnet ett äkta gensvar. Det är få nyfödda barn som har lyckan att se in i ett par vakna, klara ögon, höra en varm, omsorgsfull röst, känna föräldrarnas varsamma händer och harmoniska rörelser och känna en genuint trygg atmosfär. Och detta är helt avgörande för det nyfödda barnets utveckling. Får det inte ett riktigt gensvar väcks inte det starka, fina inre som finns hos alla nyfödda, utan barnet sluter sig delvis inom sig själv.

Givetvis är det väldigt stor skillnad på föräldrars förmåga att ta hand om sina barn. En del är direkt olämpliga och borde absolut inte ha skaffat barn, medan andra är jättefina mot sina barn. Det vanligaste kanske är föräldrar som är rätt snälla mot sina barn, vill väl men inte alltid har ork eller förmåga att ge barnen den närhet, uppmärksamhet och genuina kärlek som egentligen behövs.

De flesta barn i dagens Sverige växer trots allt upp till förhållandevis friska ungar som springer omkring och leker. Ytligt sett ser man inte att något är fel, men ändå saknas något hos många – en inre harmoni, en förvissning om att vara förbehållslöst älskad, längtan efter nära, förtrolig kontakt och förmågan att se omgivningen nyanserat - att gå med öppna ögon genom livet.

Men även om många barn i dagens samhälle inte får den genuina kärlek och närhet som de skulle behöva, anser jag absolut inte att detta samhälle är speciellt barnfientligt jämfört med tidigare tider. Tvärtom. Förr agades och tuktades många barn för att helt böjas efter föräldrars och auktoritetens vilja. Det som gällde, utom för ett litet fåtal i överklassen, var att så snabbt som möjligt bli stor nog att kunna hjälpa till med familjens försörjning. Det fanns inte plats för någon egen utveckling eller önskemål.

I Sverige och även i andra länder har det varit en otrolig frigörelse senaste 50-100 åren. Barnen är för de allra flesta nyblivna föräldrar det allra viktigaste i deras liv och de flesta gör allt de kan för att barnen ska få en trygg värld och fin uppväxt. Även den etablerade barnpedagogiken nuförtiden

menar att det viktigaste är att ge barnen så mycket kärlek, trygghet och uppmärksamhet som man bara kan.

Där är en klar skillnad mot förr då den dominerande pedagogiken menade att det viktiga var att lära barnen veta sin plats och att få dem att lyda vuxna, annars skulle de bli helt oregerliga. Barnen skulle i tidig ålder lära sig självkontroll och fick absolut inte skämmas bort. Och många resonerade; ”lite stryk i uppfostrande syfte har ingen mått dåligt av, minsann”.

Barnen har en helt annan plats nuförtiden och får väldigt mycket mer omtanke, uppmärksamhet och respekt. Många barn idag har också en självkänsla och trygghet som aldrig tidigare och har definitivt förutsättningar att utvecklas till fria, självständiga människor.

Om barnen har det lättare nuförtiden, är det nog värre för tonåringar. Inte för att tonåringar behandlas sämre än mindre barn. Även tonåringar behandlas i allmänhet med både omtanke och respekt av vuxna. Däremot känner säkert många tonåringar att det ställs så stora krav på dem. Dels har många krav på att nå framgång i skolan, att komma in på rätt gymnasium och ännu viktigare, rätt högskolelinje. Och dels och kanske ännu värre än kraven på framgång är nog för många kraven på hur man ska vara som person. Det är inte tillräckligt att bara vara sig själv, utan man måste vara på ett visst sätt för att duga. I alla fall om man vill tillhöra de som räknas i skolan måste man visa att man är någon, visa att man vågar ta plats, vågar sticka ut, vågar ta för sig. För killar är det förstås viktigt att vara cool och lite småtuff och charmig, gärna centralpersonen som alla samlas kring. Och som tjej ska man vara tilldragande, lite småsexig, gärna ha bra självförtroende och kunna ta för sig. Och det gäller både för killar och tjejer att platsa i den rätta gruppen.

Alla försöker inte hänga med i den här tävlingen, men alla påverkas av dessa mallar, man bedöms efter dem och man bedömer säkert sig själv efter dem. Ens självkänsla och självförtroende i dessa år beror väldigt mycket på hur man lyckas leva upp till de ideal som är dominerande hos tonåringar.

Om föräldrarna till mycket stor del formar barnet under de första åren, får samhällets normer, värderingar, samhällstrender och kompisars inflytande allt större betydelse för barnets utveckling ju äldre barnet blir.

Tonåren är den period då barnen ska frigöra sig från föräldrarna och gå från en relativt oansvarig tillvaro där föräldrarna alltid funnits som stöd, till att bli en vuxen, självständig individ. Det borde vara en period som karaktäriseras av eftertanke, vidgade perspektiv på tillvaron, allvarliga samtal

och funderingar kring livets mening. I dagens samhälle är det nog snarast tvärtom. Så många tonåringar tycks helt okritiskt hoppa på senaste trenden och anamma och lägga sig till med värderingar och beteenden utan minsta eftertanke eller avsikt att växa som människa. Behovet av att bli omtyckt, accepterad och bli bekräftade av andra tycks vara så starkt att många helt överger ett kritiskt, självständigt tänkande.

Många tonåringar upplever säkert tillvaron som full av frågetecken och ovisshet, men få har någon att fråga eller någon att fundera tillsammans med, framförallt inte i de allra viktigaste, personligaste frågorna. Kanske en del flickor har någon bästis eller sin mamma som de kan vara förtroliga till, men få killar. I den situationen är det lätt att man rättar sig efter de förväntningar som man uppfattar att andra har och lägger sig till med ett sätt, en stil, för att känna sig accepterad.

En del lägger sig till med den allra trendigaste och coolaste jargongen, andra är mer diskreta, men de flesta försöker nog "bättra på" sitt beteende och forma sig efter vad man tror går hem. Killar kanske försöker prata med lite grövre, myndigare röst, sträcka på sig för att verka längre, gå på ett mer manligt sätt och ge intryck av att ha självförtroende och pondus. Tjejer kanske tänker på att röra sig och gå graciöst, ta bort det flickaktiga och vara lite kvinnliga och gärna lite kaxiga och charmigt utmanande. Många börjar gestikulera med armar och händer för att verka mer lediga och spontana, och lägger sig till med ett mer entusiastiskt tal för att inte uppfattas som tråkiga eller ointressanta. Viktigt är att framstå som positiv, lättsam och utåtriktad, att se till att det alltid finns ett leende på läpparna och kanske ett skratt som låter spontant och fritt. Och framförallt gäller det att inte bli betraktad som osäker, tystlåten eller grubblande och komplicerad.

I början när man lägger sig till med en viss stil eller försöker visa en mer fördelaktig bild av sig själv, är man säkert medveten om att det är något tillagt. Men allteftersom tiden går kommer det mer och mer automatiskt, det integreras och känns efter några år som något helt eget. Så bygger man upp en falsk identitet. Man skapar ett jag som egentligen inte är en själv, men som man uppfattar som det.

För många är tonåren en jobbig tid, men jag tror inte att det är själva ansvaret som tynger, att man ska bli vuxen och stå på egna ben, utan att man konfronteras med så många krav och värderingar som man förväntas leva upp till. Man duger inte om man bara är sig själv, utan tvingas vara på ett sätt som delvis går emot ens inre övertygelse.

Man kanske kan tycka att de som fått en bra start i livet, som haft föräldrar som verkligen brytt sig och haft förmågan att ge barnet gensvar, att dessa borde ha tillräckligt självförtroende för att vara sig själva och inte behöva hänga på trender och forma sig efter andras förväntningar.

Jag tror nog att dessa personer oftast inte inser att de är så speciella. De har säkert lätt för sig i skolan, är omtänksamma och sympatiska och säkert omtyckta av många. Men jag kan också tänka mig att de har lätt att bli grubblande, känna sig vilsna och osäkra i tillvaron, och få en bild av sig själva som lite färglösa och ospontana.

De som får ett starkt självförtroende är många gånger de som saknar djupare funderingar, som är lite egotrippade, egoistiska och inte bryr sig speciellt om andra, utan satsar på sig själv och lägger sig till med en säljande attityd.

De som har lite större perspektiv på tillvaron, som har ett allvar och en längtan till en djupare tillvaro, som inte tycker att det viktigaste är att skvallra om killar eller tjejer, prata om häftiga fester, om fotbolls- och hockeymatcher eller smink och kläder, känner sig nog många gånger utanför. Kanske de fylls av en ensamhetskänsla, tror att det inte går att nå andra och att det inte finns plats för dem i denna värld. En del överger nog sitt sökande, det omsorgsfulla, gör sig lika andra och lägger sig till med ett konventionellt, glatt, utåtriktat sätt för att slippa känna sig annorlunda och ensam. Fast lika vanligt är nog att de vänder sig ifrån andra, kanske försjunkar i böckernas värld, ägnar sig åt konst, musik eller annat.

Men borde det inte vara så att de med lite större perspektiv skulle finna varandra och bli starka tillsammans. Delvis är det väl så, men det är inte alltid lätt att hitta någon annan som har förmåga att ge gensvar, och dessutom kanske det inte är tillräckligt med en enstaka kompis. Man vill ju leva, få ett spännande liv. Och det är förföriskt och lockande med fester, coola människor, förälskelser, karriär och framgång. Det är så lätt att tro att livet finns där och att man formar sig för att kvala in i det man uppfattar som de framåt och lyckade människornas värld.

## **Vad är ens naturliga, riktiga jag?**

## **Vad är det att vara sig själv?**

De flesta människor anser sig nog vara sig själva, i alla fall de som hittat sin plats i tillvaron, som har vänner, kanske familj och ett arbete de trivs med. Men jag menar att de flesta människor

troligen inte vet hur de egentligen är, hur deras riktiga, naturliga jag ser ut. Det man i vanliga fall kallar för ens personlighet, eller sig själv, är till stor del olika sätt som man under årens lopp formats av, reagerat på eller anpassat sig efter omgivningen. Det är inte alls säkert att detta ska betecknas som vårt riktiga jag. Det riktiga jaget kan mycket väl ligga outvecklat inom oss.

Under uppväxten påverkas barnet på en mängd olika sätt. Om barnets föräldrar till exempel är lite auktoritära är det väldigt troligt att barnet blir antingen överdrivet artig och väluppfostrat eller motsträvt och obstinat. Om föräldrarna saknar djupare empati, känner barnet troligen att föräldrarna inte vill förstå barnet och sluter sig inom sig själv och försöker inte heller nå andra. Om föräldrarna är överbeskyddande är risken stor att barnet får svårt att ta ansvar och fatta egna beslut. Om föräldrarna är ängsliga och försiktiga färgar det antagligen av sig på barnet. Om man har en dominerande storasyster kanske man blir tillbakadragen. Om man inte får uppmärksamhet och omtanke som liten är risken stor att man inte begär så mycket av livet utan bara hänger med och låter livet gå utan att ställa några större krav. Om jämnåriga under uppväxten visar att de gillar en och ofta söker ens vänskap, är det troligt att man får en stark självkänsla och en ljus framtidstro. Om andra tvärtom inte alls visar intresse för en, aldrig bjuder en på fester, aldrig väntar utanför klassrummet efter lektionen, är det troligt att både ens självbild och framtidstro blir dystert. Om man inte har någon riktig kompis när man växer upp utan är mycket för sig själv, kanske man får en drömmande, inåtvänd läggning. Om alla ens kompisar är småtuffa, sportintresserade och ickereflekterande är risken stor att man själv blir det. Och så vidare...

På detta sätt formas vi under uppväxten. Vi kan ha personlighetsdrag som initiativlös, överdrivet vänlig, inåtvänd, självgod, egoistisk, osäker, drömmande osv. Men det viktiga att förstå är att de här dragen inte är vår riktiga personlighet, fastän man alltid tar det för det, utan en anpassning till omgivningen. Vårt riktiga, naturliga jag ligger nedtryckt, eller i alla fall outvecklat, under de här försvarsreaktionerna eller anpassningsmekanismerna.

Det är alltså två grundläggande faktorer som formar oss som människor. Den ena faktorn är föräldrarnas förmåga att ge barnet gensvar och tillit under de allra första åren. Det avgör om den inre äkta kärnan får möjlighet att utvecklas och om barnet kommer att gå med öppna ögon genom livet, nyfiket och undrande se sig omkring och söka efter nära kontakt med andra. Eller om barnet fylls av en känsla att ingen riktigt förstår det eller egentligen bryr sig, och att det förtränger sitt inre jag och inte söker efter djupare kontakt med andra utan nöjer sig med ytlig, alldaglig kontakt och ett liv där underhållande prylar och lustfyllda sysselsättningar blir huvudsaken.

Den andra faktorn är anpassningen under barndomen och tonåren, att man lägger sig till med mer eller mindre omedvetna försvars- och anpassningsmekanismer eller att man mer medvetet, framförallt i tonåren, försöker göra sig lättsam, populär, attraktiv, osv. Påverkan under tonåren är kanske inte så djupgående, men i och med att den fortgår dag efter dag under många år, sätter den djupa spår i personligheten. Framförallt gör den att man inte utvecklar någon egen personlighet utan mest blir som alla andra.

Jag tror att man kan beskriva det som att när man kommit upp i 20-årsåldern och börjat bli vuxen, har de flesta anammat och anpassat sig efter normer och värderingar och efter vad man tror förväntas av en, att det är svårt att säga vem man egentligen är. De flesta har nog mer eller mindre förlorat sitt riktiga jag eller i varje fall undvikit att utveckla något eget jag. Alltför många har blivit en kopia av tidsandan.

Många håller nog med om att tonåren kan vara en speciell och många gånger rätt yttlig tid, men menar att det bara är en parentes, en period som går över när man börjar bli vuxen och kompisgängen inte är så viktiga. Men jag tror inte att det bara är en parentes, utan en process som fortsätter allteftersom åren går, men istället för att lägga sig till med olika tonårsattityder, lär man sig att vara vuxen, att gå upp i en vuxenroll. Och förr eller senare menar jag att detta leder till att de allra flesta ”stelnar” till vuxen. Med att ”stelna till vuxen” menar jag att man mycket väl kan vara trevlig, sympatisk, vara ansvarstagande och insatt i saker, men det man har förlorat är längtan, drömmarna och det tillgivna och förtroliga som finns hos de allra flesta barn och hos många tonåringar.

När man stelnat som vuxen är det inte längre viktigt att förstå livet, att växa som människa, känna längtan efter nära kontakt med andra, att få en nära vän eller längta efter ett stort liv, ett meningsfullt liv.

Det allra flesta vuxna vill slå sig till ro, leva ett bekvämt, tryggt liv, gärna tjäna skapligt med pengar så att man kan köpa diverse prylar, äta god mat, underhålla sig och resa hit och dit i världen. Och har man bara sin partner, är det fullt tillräckligt att emellanåt träffa bekanta eller släktingar och småprata om senaste semesterresan, den varma sommaren, någon trevlig restaurang man suttit på, någon rolig episod man upplevt eller liknande. Mer behov av nära kontakt och förtrolighet har nog inte de flesta vuxna.

Jag menar alltså att hur man behandlas som barn och kanske framförallt hur man påverkas och formas som tonåring, gör att man inte utvecklas till en helgjuten människa med förmåga att känna



en riktig harmoni och frihet inom sig - man tappar bort sig själv på vägen. Istället för att utveckla sig själv till en självständig individ, anammar de allra flesta utan att reflektera samhällets levnadsideal: att det viktiga är att skaffa en partner, skaffa ett trivsamt jobb, gärna göra karriär, underhålla sig med exotiska resor, prylar, god mat och lägga sig till med ett positivt, socialt lättsamt sätt. De allra flesta glömmar att livet har en djupare mening än att bara kortsiktigt må bra.

Det behöver förstås inte vara fel att ha en partner, ett trivsamt jobb, att skaffa sommarstuga, mm, men först måste vi bli mogna som människor, och vi måste förstå livet vi lever, vad livet innebär, förstå samhället, andra människor. Sen kanske vi kan slå oss till ro?

## Skillnad mellan ”harmoni” och ”må bra”

Jag menar att det allra viktigaste i livet är att utveckla sig till en mogen människa, att få en helgjuten självkänsla, en harmoni, en frihetskänsla inom sig. Men det är viktigt att skilja mellan harmoni och att må bra/trivas med livet.

För att kunna känna en riktig harmoni inom sig, ha en grundmurad trygghet, krävs en stabil självkänsla, förmåga att vara närvarande, äga självinsikt, ha empati - vara en reflekterande och tänkande människa.

För att däremot må bra/trivas i dagens samhälle är det snarast en fördel att inte vara alltför reflekterande och tänkande utan att rätt oreflekterat gå den konventionella vägen - skaffa partner, utbildning, få skapligt arbete, underhålla sig på diverse sätt, småningom skaffa barn, familj, villa, sommarstuga...och lägga sig till med ett positivt, lättsamt, socialt sätt.

För att må bra/trivas också viktigt att inte bry sig, bekymra sig för mycket om omvärlden - över människor som har det svårt, klimathot eller orättvisor i världen - utan köra sitt eget race, vara lite egotrippad och mest bry sig om sig själv och sin närmaste krets.

Den avgörande skillnaden mellan harmoni och må bra är att vid harmoni bygger man upp sin trygghet, sitt välmående på saker inom sig själv – på att få självkänsla, lära sig vara öppen och ärlig, lära sig nå andra människor, lära sig vara närvarande, känna klarhet och lätthet.

Vid må bra däremot är ens trygghet och välmående uppbyggt på saker utanför sig själv – att få en partner som det funkar bra med, att få trivsamt jobb, att tjäna skapligt med pengar. Hela livet blir en ständig jakt efter saker som får en att må bra och komma ifrån monotonin, tristessen – att planera semester, åka iväg på semester, ny soffgrupp, större storbilds-TV, renovera köket, sommarstuga, shoppa nya kläder, tatuera sig, byta frisyr, osv.

Även om man söker efter harmoni, kan man förstås göra saker som man gillar, livet behöver inte vara tråkigt. Man kan mycket väl åka på semester, skaffa sommarstuga, gå på bio - men ens trygghet och välmående står inte och faller med dessa saker. Har man harmoni inom sig kan det vara tillräckligt bara att gå ut i skogen, träffa en vän, lyssna på musik, läsa en bok eller annat.

## Vi formar oss efter omgivningen.

Jag är övertygad om att det finns en oerhörd okritiskhet och brist på självständigt tänkande i vårt samhälle. Så många människor tycks oreflekterat ha anammat omgivningens värderingar, förhållningssätt, tankar och idéer. Ändå ser de flesta människor sig som självständiga individer. Men hur stämmer det? Hur många har tankar som verkligen är genomtänkta och förankrade i dem själva? Hur många har valt och format sitt eget liv?

Att de flesta tjejer och kvinnor i vår kultur är synnerligen måna om sitt utseende, sitt hår, sin figur har nog väldigt lite med självständigt, individuellt tänkande att göra. Det är samhällets värderingar och ideal som de införlivar. Om inte tidigare så lär det sig i början av tonåren vad som gäller för en ung kvinna, och det är framförallt att vara attraktiv, tilldragande

På sjuttioalet gick åtskilliga killar omkring i naturnära skor, säckiga manchesterjeans, hade långt hår och solidariska åsikter. Bara tio år senare skulle alla vara kortklippta, satsa på sig själv, starta eget och tjäna stora pengar. Bakom dessa förändringar fanns nog inte mycket av självständigt övervägande. Man såg på andra, rockstjärnor, kändisar och trender i samhället hur man skulle se ut och vara, sen formade man sig själv efter det.

Att killar som växer upp i Sydamerika och många andra ställen försöker bli häftiga machomän är förstås inte ett uttryck av moget, självständigt övervägande. De formar bara sin personlighet efter vad de tror förväntas av dem och kommer att göra dem populära och få bekräftelse.

I till exempel Iran tror så gott som alla människor att Allah styr deras värld, och den viktigaste profeten heter Muhammed. I Italien tror man att Gud skapade världen och att Jesus är Guds son. Buddisterna däremot har inga gudar alls. Det är knappast en slump att muslimer, kristna respektive buddister återfinns på skilda ställen. Givetvis är det inte ett självständigt beslut som avgjort den religiösa övertygelsen, man har bara okritiskt anammat den tro som den närmaste omgivningen har. Och dessutom i många fall gjort det till något oerhört viktigt som till stora delar styr deras liv.

För hundra år sedan skulle en kvinna från en finare familj bli modfärdig om hon såg sig själv i spegeln och märkte att hon blivit solbränd, medan en kvinna nuförtiden skulle vara högst belåten. Många lärare på trettioalet skulle koka av ilska om eleverna tilltalade dem med du eller med förnamn, medan det är helt självklart i dagens skola. Föräldrarna till en tjugoårig ogift dotter i ett muslimskt land skulle troligen bryta ihop eller bli fullständigt rasande, om de fått reda på att deras dotter haft samlag med en kille, i Sverige skulle de flesta föräldrar se det som naturligt.

Varför människorna i de här exemplen reagerar så olika, beror förstås på att de växt upp i olika miljöer, kulturer. Och det tycks vara tillräckligt för att deras beteende och även deras känsloliv blir helt annorlunda. Många kanske invänder att djupt troende människor och folk för hundra eller femtio år sedan okritiskt anammat omgivningens värderingar, men att människor i dagens moderna samhälle är mer upplysta och består av självständiga individer. Någonting kan väl ligga i det, men samtidigt måste man ifrågasätta det.

Vi skrattar åt infödingar som gör hål i näsan och stoppar benbitar genom dem, men tycker det ser naturligt ut när kvinnor gör hål i öronen och sätter ringar och annat i dem. Vi kallar det för vidskepelse när primitiva kulturer tror på andar, troll och solgudar. Samtidigt tror en stor del av Sveriges befolkning fortfarande på någon slags gud, som straffar och belönar oss eller i alla fall håller en vakande hand över oss. En stor del av befolkningen super, knarkar eller röker ihjäl sig. Hur självständigt är det? En stor del av den manliga befolkningen roas av att se på stereotypa actionfilmer där hjältarna och fienderna effektivt misshandlar och skjuter ihjäl varandra. Knappast kännetecknande för ett upplyst samhälle. Folk som anser sig bildade och medvetna kan stå framför en tavla bestående av lite färgklumpar och finger- och fotavtryck och tycka det är en "fascinerande komposition", ett "dynamiskt bildspråk", fastän alla egentligen ser att det är något helt okomplicerat som vilken skolunge som helst skulle kunna prestera. Alltför många lever i en drömvärld och tror att de ska bli lyckliga bara de träffar den rätta personen eller om de vinner fem miljoner på tipset.

Man måste konstatera att vårt moderna samhälle inte alltid är så upplyst och att de flesta människor uppvisar få tecken på att vara självständiga och fritt tänkande individer. De flesta går den väg som anvisas dem och de flestas beteende, tankar och känsloliv är till största delen formade och styrda av omgivningen.

Samtidigt tycks de flesta vara helt omedvetna om omgivningens djupa påverkan, omedvetna om att de förträngt sitt riktiga jag eller i varje fall undvikit att utveckla ett eget jag. Visst erkänner många att de hoppat på någon trend och försökt göra sig lite häftiga, men att de ändå är självständiga individer. Att deras känslö- och tankeliv bottnar i dem själva, tar de flesta för givet.

Men jag tror att de inte förstår vidden av att år efter år låta sig styras av andras förväntningar, av sitt behov av att bli bekräftad och sin egen rädsla för att inte bli accepterad. Börjar man redan i sex-sjuårsåldern eller tidigare kommer det att sätta djupa spår i ens personlighet och läggning.

Några kanske invänder att det är självklart att samhället och omgivningen måste färga och forma individerna i samhället. Det är så själva socialiseringsprocessen fungerar och samhället skulle inte fungera om man inte hade samma koder. Visst måste en del funktioner komma in mer eller mindre automatiskt. Att man talar samma språk, att man kanske får en dialekt, ett sätt att frasera och uttala, att man ruskar på huvudet när man menar nej och nickar vid ja, håller till höger om man möts och annat. Men många av de förhållningssätt och värderingar som i dag anammats okritiskt, borde inte införlivas utan allvarligt övervägande. Alltför många bryr sig aldrig om att utveckla något självständigt tänkande eller egen personlighet utan sneglar på andra och härmar så gott de kan.

Visst finns det en del som kritiskt granskar sig själva och omgivningen och som försöker leva efter sin egen övertygelse. Men de är inte många. De flesta gör vad som förväntas av dem, lär sig att vara sociala och lättsamma, skrattar åt skämt som det förväntas man ska skratta åt, går sin utbildning, sätter på sig slipsen och kavajen, sitter av nio-till-femjobbet, skaffar partner, barn, villa och pool.

## En exceptionell tid

Vi lever i en exceptionell tid, människan har kommit till en nivå i utvecklingen där vi har möjlighet att radikalt utveckla oss själva och få det spännande och helgjutna liv vi alla innerst inne drömmer om.

Går man in i en bokhandel hittar man ett otal böcker med titlar om att finna sig själv, hitta sitt rätta jag, utveckla sina inre möjligheter, självförverkliga sig, bli lycklig, osv. Alla böcker är långtifrån bra, men det intressanta är att de finns, och i den mängd som de finns. För kanske bara femtio år sedan existerade inte dessa böcker. Man kunde nog hitta någon enstaka titel om man letade längst bak i någon välsorterad bokhandel, men de hörde verkligen till undantagen. Tiden var inte mogen för dessa tankar och idéer. Tidigare samhällen har inte varit tillräckligt toleranta och upplysta för att tillåta ett fritt, självständigt tänkande och sökande efter något mer. Det krävs ett modernt, humanistiskt samhälle med upplösning av auktoritära normer och förlegade traditioner och institutioner för att dessa tankar ska komma upp. Den materiella välfärd vi uppnått spelar också en avgörande roll. Folk har fått råd och tid att bekymra sig över andra frågor än att bara överleva.

Om man ser det historiskt tror jag det blir uppenbart att folk tidigare inte haft förutsättningar att utvecklas till självständiga individer.

För några hundra eller tusen år tillbaks i tiden levde så gott som alla människor sina liv i byar eller små samhällen och städer, där en mängd skrivna och oskrivna regler bestämde normer och beteenden för barn, kvinnor, män, härskare och underlydande. Kraven på att följa byns sociala mönster och traditioner var starka och den personliga friheten kraftigt beskuren.

Färdriktningen i livet var till stor del utstakad redan vid födseln. Som äldste son till en bonde eller skomakare, var det snarast tvång att själv bli det. Var man född av fattig torparbörd, var möjligheten till utbildning eller något mer kvalificerat jobb, synnerligen begränsad.

Könsrollerna var starka och tvingande. Männerna skulle vara riktiga karlar och med fast hand styra över familjen, kvinnorna skulle tåga i församlingen och barnen veta sin plats. Om man inte följde de vedertagna reglerna fanns straff. Antingen att bli utfrusen och baktalad av församlingen, men också hårdare - få piskrapp på kyrkbacken, bli fördriven från byn eller kanske bränd på bål som häxa.

Givetvis varierade regler och tolerans väldigt mycket från plats till plats och mellan olika tidsåldrar, men generellt var villkoren betydligt tuffare tidigare århundraden. Den sociala rangordningen, invanda sedvänjor, religion, vidskepelse och bristande kunskap inskränkte på många sätt den enskildes frihet.

Dessutom var de materiella villkoren hårda. Livet var många gånger en kamp för livet. Sjukdomar, undernäring, krig och andra farsoter gjorde att de flesta var fullt nöjda bara de var friska och hade mat i skafferiet. Att fundera över livet var en lyx för ett litet skikt inom härskarklassen och bland de få intellektuella som fanns.

Alltsedan den mörka medeltiden har det så sakteliga vuxit fram ett humanistiskt och naturvetenskapligt synsätt, som banat väg för en frigörelse av människorna. Framförallt handelns tillväxt och industrialiseringen har omformat samhället och fått enorm betydelse för människors värderingar och världsbild. Flyttlassen har gått från landsbygd till stad. Nya normer, värderingar och åsikter har vuxit fram och trängt undan gamla traditioner och invanda sociala förhållningssätt. Skolan har blivit obligatorisk, böcker massframställs och vetenskap och kunskap har spridits till stora grupper. En rationell människosyn och världsbild har vuxit fram och ersatt religion, vidskepelse och förlegade föreställningar. På 1900-talet har tidningar, böcker, radio och TV gjort att ingen längre kan leva i en trygg, isolerad värld, där livet sakta går vidare.

På 50-talet fanns fortfarande en naivitet och okritiskhet, och enkla mallar för hur man skulle leva. Mannen skulle skaffa sig ett rekorderligt arbete, medan kvinnan skulle stå vid spisen och föda

rosenkindade barn. Ett lyckligt familjeliv var målet och stolta fotograferade man sig framför den blänkande Volvo PV:n. Fortfarande trodde man på USA som frihetens rike och demokratins bevarare, och man förlitade sig på politiker, ingenjörer och direktörer som med teknikens hjälp skulle bygga drömsamhället. Att prata om sex, psykiska problem, depressioner eller självmord var något man inte gjorde, och att begära skilsmässa eller vara ensamstående mor var synnerligen skamligt.

På 60- och 70-talet formligen exploderade samhällets sociala gränser, allt ifrågasattes: kvinnans roll, mannens roll, äktenskapet, familjen, arbetet, karriärtänkandet, politiken. Det blev tillåtet att prata om sex, till och med om homosexualitet och incest, om fobier, aborter, mindrevärdeskänslor.

En del vill framställa 60- och 70-talets revolt som en överreklamerad liten studentrevolt, som snabbt gick över. Den var så mycket mer. Den fick en stor del av befolkningen att medvetet eller omedvetet ifrågasätta sina liv och ändra sina värderingar och normer, och mycket av den småstadsmentalitet och jantelag som i århundraden dominerat samhället försvann.

En ny generation växte på 50- och 60-talet upp utan aga och utan förmanande om att "veta sin plats" och drillas till små vuxna. För första gången i historien skapades en ungdomskultur som inte var en direkt kopia av och inkörspport till den vuxna världen. En ungdomskultur som ifrågasatte de vuxnas värderingar, mål i livet och deras stelbenta och inlärd relationer.

1980-, 1990-talet och början av 2000-talet har delvis varit ett bakslag. Återigen betonas det etablerade samhällets normer med karriärstege, övertro på teknikens möjligheter, traditioner och regler för hur man ska vara. Unga män drömmer om karriär och framgång och de unga kvinnorna fingranskar sin spegelbild.

Trots detta tror jag att ungdomar nu på 2000-talet är öppnare, mer kapabla än någonsin tidigare, även i jämförelse med 60- och 70-talet. Men tyvärr är de fångade i en framgångsmyt där det gäller att satsa på sig själv, att synas, att bli något, som får dem att bli stereotypa och ickereflekterande och alltför tidigt stelna till vuxna.

Fastän människan existerat i kanske 300.000 år, är det först de senaste femtio åren som vi varit tillräckligt fria från traditioner, socialt förtryck, vidskepelse, religion och hårda materiella förhållanden, för att ha en reell möjlighet att utvecklas till självständiga, fritt tänkande människor, och inte bara sjunka in i det rådande samhällets normer och värderingar.

Om man ser någon gammal journalfilm från 40-talet eller läser en bok av till exempel Vilhelm Moberg eller Per Anders Fogelström, tror jag man får perspektiv på vilken upplyst tid vi trots allt lever i och så radikalt samhället och människor har förändrats senaste decennierna.

Det är alltså en otroligt spännande tid vi lever i. Aldrig tidigare i historien har samhället förändrats så snabbt både materiellt och socialt, och aldrig tidigare har funnits sådana möjligheter att utveckla sig själv. Synd bara att så få förstår det och utnyttjar sina möjligheter.

## Vi lever på myter.

Det finns två dominerande myter i vårt samhälle, som styr vårt sökande efter lycka och välmående. Den ena är drömmen om kärleken, att hitta en person av motsatta könet att bygga upp sitt liv kring och genom det bli lycklig och harmonisk. Den andra är att bli framgångsrik, att "bli" något, göra karriär, tjäna pengar.

Få saker i vårt samhälle är så omhuldade som kärleken. I stort sett varenda poplåt, varenda roman eller film och säkert en stor majoritet av alla dagdrömmar handlar om detta. I alla fall de flesta unga har oerhörda förhoppningar om att hitta den rätta, hitta någon som får deras liv att blomma och vardag att förgyllas.

Jag menar att tron att en person av motsatta könet ska få ens liv att lyfta är djupt felaktig. Visst är det en angenäm upplevelse att bli förälskad, känna sig lycklig och tillfälligt tro att det riktiga livet har börjat, men de flesta vaknar upp ur sin dröm och ser sin älskade och sitt liv med mer realistiska ögon. Och efter den övergående förälskelsen är man i stort sett tillbaks där man började, vardagen är tillbaks.

Det är viktigt att göra klart att förälskelse och kärlek är helt olika känslouttryck. Förälskelse bygger på drömmar, fantasier, förhoppningar inom en själv. Man träffar en person, blir ihop och känner som att livet börjat – äntligen har man träffat, om inte drömprinsen/drömprinsessan, så i alla fall rätt nära. Men jag tror att ju sämre man är på att tyda hur den andre personen är inombords och ju ensammare man känner sig, ju lättare har man att bli förälskad och ju längre håller tillståndet i sig.

Detta tillstånd måste definitivt skiljas från något man kallar genuin kärlek, som bygger på empati, förståelse för andra, förmåga till djup och nära kontakt – inte bara drömmar och förhoppningar.

De flesta tar för givet att alla kan känna och uppleva kärlek. Det tål definitivt att ifrågasättas. Min övertygelse är att de allra flesta är alldeles för outvecklade som människor, för mycket inne i sin egen värld, har för små ambitioner på livet, vill för lite med sina liv för att kunna uppleva genuin kärlek. För att verkligen kunna känna en genuin och äkta kärlek till andra krävs självinsikt, öppenhet, mognad, en stark längtan och vilja att nå andra och en inre låga, som ytterst få besitter.

Den amerikanska socialpsykologen Erich Fromm skrev på femtiotalet boken *Kärlekens konst*. Där poängterar han att kärlek inte är en fråga om att hitta rätt objekt, utan han ser det som en konst, en förmåga som kräver både träning och färdighet. Han gör en jämförelse med en konststuderande som vill bli duktig på att måla. Denne kan givetvis inte bara sätta upp sitt staffli, vänta på att det perfekta motivet ska komma glidande förbi, och då måla ett mästerverk. För att bli en skicklig konstnär krävs år av träning och förberedelse. Likadant menar Fromm det är med kärlek. Det är inte objektet för ens kärlek som är det allena rådande utan lika viktigt är den egna förmågan, och förmågan kommer inte av sig själv, den måste tränas upp, utvecklas.

Men givetvis kan kärlek vara något väldigt fint, en kärlek som består av närhet, av förtrolighet, värme, ärlighet och uppriktighet mot varandra, och inte bara viskande av ömma ord och blundande för negativa sidor hos den andra. Fast denna kärlek skulle också kunna ges av en vän om man undantar det sexuella. Och kanske jag tror att det senare är ett bättre alternativ.

Att leva i ett fast förhållande för med sig många nackdelar. Man lever så tätt och blir så beroende av varandra att det är svårt att vara helt uppriktig och ärlig och att känna att man kan vara helt sig själv. Det kan vara lätt att man känner sig tvingad att leva upp till en bild av ett förälskat par och visa sig mer förälskad än man egentligen är, kela eller ha sex lite oftare än man egentligen vill, och många saknar säkert att ibland kunna vara helt ensam. Det är också lätt att man har för stora förväntningar på den andre och på relationen, vilket kan leda till frustration och besvikelse när förälskelsen så sakteliga övergår i vardagens stilla lunk. Dessutom försvårar ofta ett parförhållande nära kontakt med andra. Man kan inte träffa sina vänner lika ofta och vänskapsrelationer till nya personer, framförallt av motsatta könet, kan bli problematiska eller helt omöjliga. Det blir svårare att sitta med kompisar och diskutera livet halva nätterna, bestämma att åka ut till skärgården till helgen eller planera för att åka till Irland till sommaren. De flesta måste ta hänsyn till sin partner.



Också en följd av att man flyttar ihop med en partner är att det är så lätt att slå sig till ro, att bli lite bekväm. Man har sällskap hemma och känner inte någon större anledning till att ge sig iväg ut, framförallt inte om man precis har kommit hem efter en lång arbetsdag. Utan att man direkt är medveten om det minskar säkert sökandet efter nya vänner drastiskt, liksom intresset för närmare kontakt med människor man stöter på i vardagen.

När en person inleder ett förhållande innebär det ofta att man byter ut sina gamla vänner mot en ny, en partner. Det kan i förälskelsens ögonblick verka självklart, men för ens egen utveckling och välmående på längre sikt är det många gånger diskutabelt.

Om man vill ha barn är det förståeligt om man binder upp sitt liv med en annan person. Att klara av alla praktiska bestyr ensam är inte lätt och man behöver någon att dela ansvaret med. Förutom att det krävs en partner för att få till ett barn!

Men man kan verkligen fråga sig varför folk skaffar sig barn till denna överbefolkade planet. Är det för att man tycker så väldigt mycket om barn eller gör man kanske bara som alla andra utan att ifrågasätta? Tar man helt ofreflekterande för givet att det är livets gång? Eller börjar ens liv kännas tråkigt - jobbet rullar på som vanligt, man kan de flesta turistmål, man har platt-TV både i kök och sovrum och köket är nyrenoverat? Man behöver något nytt i sitt liv, man behöver en nystart och barnet får bli det nya projekt som ska fylla ens liv med innehåll och mening. En tung börda för ett barn.

Men om man inte planerar att skaffa barn varför ska man då hänga upp sitt liv på en annan människa, bli helt beroende av en partner? Om man tycker så mycket om den andra personen att man vill träffa honom eller henne varje dag är det någorlunda förståeligt. Men en partner kan man bara ha en, medan vänner kan man ha många. För sin egen utveckling tror jag att det skulle vara en klart bättre lösning att satsa på vänner, att flytta ihop med några som man tycker väldigt bra om och som man vill leva med, istället för att isolera sig med en enda person. En förutsättning är förstås att vännerna är mogna, självständiga människor som kan ta vara på sig själva och vill engagera sig i andra - alltså inte vilka kompisar eller bekanta som helst.

Kanske man till och med skulle instifta något man kallar vänskapskontrakt. Två eller gärna fler, kanske fyra, fem vänner, skulle kunna ingå vänskapskontrakt - högtidligt lova inför släkt och andra vänner, inför borgmästare eller präst, att engagera sig i, bry sig om och ta vara på varandra tills döden skiljer en åt! Om man inte redan gjort det skulle man flytta ihop (eller eventuellt leva som särbo?), kanske tillsammans skaffa bil, sommarstuga och annat som brukar höra till - alltså leva och

planera sina liv tillsammans, men samtidigt vara fria att delvis kunna gå sin egen väg. Givetvis måste möjligheten finnas att kunna ta ut skilsmässa från varandra om engagemanget tryter, och självklart står det en fritt att ha en älskare eller älskarinna, ifall man så vill. Men vännerna ska förstås komma i första hand!

Det viktigaste för oss människor måste väl ändå vara att ha någon eller några som är oss riktigt nära, att veta att man har en eller gärna flera själsfränder som följer en på livets väg. Om man sen har sex eller inte med någon av dessa personer borde inte spela någon större roll? Själen måste väl ändå räknas förmer än kroppen.

I detta sammanhang borde man också fråga sig vad man menar med vän. De flesta människor, oavsett om man lever i parförhållande eller inte, håller säkert med om att det är viktigt med vänner, och de flesta anser sig nog ha vänner. Men jag tror att många har alldeles för låga anspråk på vad det innebär att ha eller att vara vän. För många är det nog tillräckligt att man träffas någorlunda regelbundet, tycker om att göra samma saker och att man har ungefär samma intressen och livsinställning.

Men jag anser att precis som när det gäller kärlek krävs vissa inre egenskaper för att kunna känna vänskap. För att verkligen kunna vara genuina vänner krävs att bägge har, eller i alla fall strävar efter och söker, en inre självkänsla, är självständiga och reflekterande människor, och har en stark längtan att komma andra nära. Det är nog inte nödvändigt att man nått allt detta, men man måste sträva efter att utveckla sig inom dessa områden, det måste vara det viktiga i livet. Och det måste förstås vara en seriös strävan, inte bara gå en yoga eller meditationskurs, eller läsa en bok om självutveckling.

Samtidigt som jag är kritisk till att flytta ihop och bygga upp sitt liv på en partner, kan jag förstå om man gör det. Det är inte lätt att leva som ensamstående i vårt samhälle och det finns inga reella alternativ till tvåsamheten. Alla tar för givet att man ska skaffa en partner att dela sitt liv med, och ytterst få eller inga satsar på vänskapsrelationer. Alla är införstådda med att förr eller senare kommer ens vänner att hitta en partner och försvinna som närmaste vän. Om man inte själv gör samma sak är risken stor att man förr eller senare får sitta ensam på fredags- och lördagskvällar och även upptäcka att man inte har någon att planera semestern med. I det läget är det rätt förståligt att de allra flesta söker en partner. Men konsekvensen av detta är ofta ödesdigert.

I tonåren har de flesta en stark längtan efter en riktigt nära och förtrolig vän som helt förstår en och som man helt kan lita på. De allra flesta ser nog denna person i form av en partner och har stora

drömmar om att denna person ska förgylla ens liv. Men det är få förunnat att hitta sin drömprins eller drömprinsessa. Efter att den första förälskelsen lagt sig bleknar oftast bilden av ens partner och vardagen är tillbaks, men många accepterar detta och resonerar medvetet eller omedvetet att han eller hon får duga - rädslan för att bli ensam och övergiven är alltför stor. Men i och med att man accepterar en partner som inte lever upp till ens höga förhoppningar, kan man inte längre drömma och fantisera om att träffa sin själsfrände, utan man måste trycka ner längtan efter riktig närhet och förtrolighet, och acceptera att livet inte blev så stort som man hoppats. Detta är ett avgörande steg mot att släcka den riktiga livsgnistan och att sakteliga stelna till vuxen.

Jag tror att det enda sättet att leva med en partner och fortsätta vara en fullt ut kännande människa, kräver att båda parter är inställda att jobba med sig själva, att utveckla sig själva och inte sjunker in i en bekväm må-bra-tillvaro där god mat, gosande i soffan, semesterresor och planerande av bostadsrättsköp förtränger avsaknaden av riktig närhet.

Många skulle förstås invända att man och kvinna är förutbestämda att leva tillsammans, att det sitter i våra gener. Och i dagens sexfixerade samhälle ses ett fungerande sexuellt samliv som något av det allra viktigaste för en vuxen person och beskrivs som ett grundläggande biologiskt behov. Biologiskt är det förstås, men om man ska se det som grundläggande eller som ett viktigt behov kan definitivt diskuteras. Det finns vissa biologiska behov som verkligen är livsviktiga för vår existens. Får vi inte vatten eller mat så dör vi, får vi inte skydd mot kyla lär vi också dö, får vi inte sömn blir vi säkert knäppa eller psykotiska efter ett tag, om vi inte rör på musklerna så förtvinar dom och om vi inte känner närhet och förtrolighet från andra fylls vi av tomhet. Men om vi inte får sex händer inte mycket, annat än att födelsetalen hålls nere. Det visar väl ungefär hur viktigt sexbehovet är. För artens överlevnad är det naturligtvis helt nödvändigt, men för den enskilda individen verkar det inte vara speciellt viktigt.

Varför sex är lustfyllt är att det är naturens sätt att främja fortplantningen. Om inte de tidiga förmänniskorna upplevt det som angenämt att kopulera skulle det inte ha blivit några avkommor och arten skulle ha dött ut. Men nutidens människor behöver inte den moroten. Vi har kunskapen, vi vet hur man bär sig åt för att få barn. Men den sexuella njutningen lever kvar som en rest från tidigare utvecklingsstadier.

Frågan är om inte sex för människan numera mest är surrogat för den nära, djupa kontakt de flesta av oss inte har förmåga till? Vi intalar oss att sex är något oerhört viktigt för människans utveckling och välbefinnande, men är det egentligen inte bara en tillfällig njutning som vi alla

törstar efter. Vardagen är för många människor rätt innehållslös och utan djupare intensitet och mening, och det krävs ständiga upplevelsekickar och njutningar för att hålla tomheten och liknöjdheten borta - god mat, alkohol, charterresor, häftiga upplevelser, konsumerande av nya prylar och så förstås sex!

Om vi alla hade ett rikt liv, djup och nära kontakt med varandra och lite högre ambitioner än att bara "må bra", kanske vi inte skulle bry oss om sex, förutom då i eventuellt barnalstrande syfte? Tål att diskuteras.

Den andra stora myten består alltså av drömmen om framgång och rikedom – att nå en chefsposition, att bli programledare i TV, erkänd artist, författare, ägare till ett framgångsrikt IT-företag eller bara tjäna stora pengar.

Många unga drivs av viljan att bli en person som hamnar på löpsedlarna, en kändis, någon som man ser i TV. Och om man inte blir kändis, att man i alla fall blir någon som folk pratar om med beundran, avund och respekt. Hur många har inte drömt om att träffa sin gamla gymnasieklass efter fem eller tio år och då kunna visa hur man från att ha varit en som ingen lagt märke till, nu blivit företagsledare eller omtalad skådespelare, och märka hur alla intresseras och dras till en.

Många tror att genom att bli något, att andra ska charmas och imponeras och att ens attraktionskraft ska öka. Givetvis kan något ligga i det. Vid en första presentation ger det säkert större intresse att vara TV-producent än att vara lagerbiträde. Men rätt snart visar det sig hur man är och man bedöms därefter. Tron att man automatiskt blir utåtriktad, spirituell, charmig och en självklar centralgestalt i och med att man når en statusposition, är en illusion.

En del personer har förmåga att dra andra till sig och att hamna i centrum. Men det beror knappast på vad de är, olika bedrifter de gjort, vilket arbete de har, utan på deras läggning, att de har förmågan att vara underhållande och intressanta.

I början av sitt yrkesliv är det lätt att ha stora förhoppningar på arbetet och tro att det ska ge mening och kanske också glans åt ens liv. Men man övervärderar dess betydelse. Jag tror att även de som lyckats i sin karriär och kanske blivit arkitekt, läkare, chefredaktör, hög chef eller liknande finner att deras arbeten rätt snart blir rutin, att vardagen har sin gilla gång och att andra faktorer är avgörande för hur man mår, faktorer som ofta har med relationer till andra människor att göra. Därmed inte sagt att det är likgiltigt vilket arbete man har. Visst kan det finnas anledning att studera

för att få ett intressant arbete. Men man ska inte tro att det är tillräckligt för att lyfta ens liv och ge ett genuint självförtroende och intressant läggning.

Pengar tror jag inte heller ger lycka. Om man levde i ett fattigt land skulle pengar ha en avgörande betydelse. Där skulle det vara helt nödvändigt för att få ett drägligt liv, för att kunna äta sig mätt och slippa leta på soptippar efter mat, för att få möjlighet att gå i skola, lära sig läsa och skriva och utbilda sig, för att få läkarvård och medicin om man är sjuk - överhuvudtaget ha möjlighet att leva ett normalt liv. Men i dagens Sverige lever vi på en så hög levnadsstandard att det materiella är tämligen likgiltigt för vårt själsliga välmående och för våra möjligheter att utvecklas som personer.

En enda riktig, förtrolig vän tror jag har så oändligt mycket större betydelse än aldrig så mycket pengar. Att ha nära vänner, att äga förmåga till förtrolig kontakt med andra och att ha en känsla att göra något viktigt av sitt liv är av sådan avgörande betydelse. Att bo i lyxvilla eller etagevåning i Stockholms innerstad, kunna flyga till Paris under helgen och sitta på flotta restauranger är egentligen helt oväsentligt, även om dragningskraften på de flesta är stor.

Tron på den stora kärleken, sökandet efter den rätta och drömmarna om framgång och karriär menar jag alltså bara vara myter.

Därmed inte sagt att det behöver vara fel att finna någon man tycker väldigt mycket om eller att bli framgångsrik på något område. Felet ligger i att så många tror att de här två vägarna ska leda till att man blir lycklig och att man blir en intressant person. Om man bara lyckas fånga den rätta personen och om man lyckas komma in på den rätta utbildningen eller få det rätta jobbet, ligger livet framför en. Det är en myt. Strävan efter dessa mål leder många gånger snarare bort från en riktig harmoni och lycka.

Det grundläggande för att bli harmonisk och genuint lycklig är vissa inre egenskaper. Att vara vaken, närvarande, att ha en riktig självkänsla, att våga visa sig som man är och äga förmågan att ha djup, nära kontakt med andra. Och detta når man inte genom att träffa den rätta personen eller ha överflöd av pengar.

Visst kan det vara angenämt att bli förälskad, bli antagen till Dramatens scenskola, få en bok utgiven eller vinna några miljoner på tipset. Man kan nog tillfälligt få en lätthet, klarhet, känna som att livet leker och världen är god. Men det är övergående, snart nog kommer vardagslivet ifatt en. Vill man nå en mer bestående harmoni måste man söka den inom sig och genom djup kontakt med andra.

## Rädslan för ensamhet formar oss.

I boken "Kärlekens konst", som jag tidigare nämnt, tar Erich Fromm upp begreppet särskildhet. Fromm menar att människan under utvecklingen har begåvats med medvetande om sig själv, medvetande om att vi är skilda från naturen, skilda från andra människor, att vi kan påverka våra liv och vår framtid. Att uppleva denna särskildhet ger möjlighet att utvecklas till en självständig individ. Men det kan också innebära att vara helt utlämnad, att stå isolerad i världen och vara en källa för djup förtvivlan och sönderslitande ångest. Mycket av människors besynnerliga beteenden går att förstå i ljuset av denna särskildhet.

Fromm menar att enda sättet att leva med sin särskildhet är att möta och nå andra på djupet. Men få har mod eller förmåga att välja denna väg. De flesta gör allt för att förtränga medvetandet om sin särskildhet. De gör sig så lika andra som möjligt, klär sig som andra, lägger sig till med samma beteende och samma normer och värderingar som flertalet har. Många flyttar snabbt ihop med en partner för att slippa konfronteras med sin särskildhet och många söker sig till subgrupper för att känna samhörighet. Ett av de mest destruktiva sätten att fly sin särskildhet menar Fromm var nazismens dragningskraft på människor. Folk kunde uppslukas i den skrikande massan, blint lyda ledaren, glömma sig själv som individ och som en man gå ut och slåss för den ariska rasen och för nationen.

Den djupa ensamhet och känsla av att inte bli sedd och förstådd, som finns inom oss alla går nog inte att överskatta. Den styr de flestas liv. Att konfronteras med sin ensamhet, att stå helt ensam är för många så förkrossande att få orkar visa sig som man är och leva som man egentligen anser vara rätt, utan de flesta formar sig för att passa in i umgängeslivet och accepterar förr eller senare samhällets vedertagna väg.

Precis som människan under sin utveckling kom till en punkt där de blev medvetna om sin särskildhet, att de kunde påverka sina liv och att de inte levde i symbios med naturen, når även barnet en punkt då de växer ur föräldrarnas trygga famn.

I tonåren blir många medvetna om sin särskildhet. Man måste ta egna beslut, forma sitt liv. Många känner att de står ensamma och att det inte finns någon som helt förstår dem, som de helt kan lita på och anförtro sig till. I övre tonåren sätter man ofta sin tilltro till någon av motsatta könet som ska befria en från denna isolering. Ett ögonkast eller beröring från en person kan få ens inre i uppror, få hoppet att tändas. Många är beredda att utsätta sig för mycket för att få sina drömmar uppfyllda, men också beredda att blunda för mycket för att få sig själv att tro att man brutit sin isolering.

Få eller inga når ut ur sin isolering annat än tillfälligtvis. Så ytterst få människor besitter förmågan att nå och få djup och nära kontakt med andra. För detta krävs självkänslan att våga vara helt öppen och förtrolig och det krävs en äkta längtan efter nära kontakt med andra. Dessutom måste man möta någon som har mognaden och förmågan att ge ett riktigt gensvar, vilket är nog så sällsynt.

Konsekvensen av misslyckandet att överbrygga denna särskildhetskänsla, denna ensamhet är att vi fylls av en djup besvikelse och resignation, som gör att vi går in i oss själva och inleder en process som sakta får oss att stelna till vuxna. Denna process blir för en del smärtsam, ångestladdad och full av förtvivlan, kanske många rent av tar sina liv. Andra sjunker stilla in i sin vuxenroll.

I tonåren förväntar sig många att livet ska bli spännande. I skolan har man hela tiden kamrater omkring sig. Man träffar dem varje dag, beklagar sig över läxor och skrivningar, och planerar fritiden tillsammans. Man ingår i ett sammanhang och även om gemenskapen inte alltid är så djup kan man leva på tron om framtiden och drömma om att träffa den rätta och att livet ska lösa sig.

Efter skoltiden försvinner mycket av gemenskapen. En del av ens vänner kanske börjar plugga i en annan stad eller flyttar utomlands. Andra försvinner in i förhållanden eller uppslukas av jobb eller studier. Kompisar som man bara kan gå över till på kvällen blir allt färre och att träffa nya kompisar är inte alltid så lätt. Allt eftersom åren går upptäcker de flesta att enda sättet att garanteras sällskap är att leva i ett förhållande. Men att finna en person som lever upp till ens drömmar är inte alltid lätt. Många tvingas revidera sina förhoppningar och acceptera den de får.

Allteftersom åren går inser många att livet inte kommer att bli så spännande som man trott. När man kommer ut i förvärvslivet finner man att gemenskapen från gymnasiet eller studietiden är långt borta. Arbetskollegerna tillhör ofta en annan generation med andra intressen och referensramar och har inte samma behov av vänner och gemenskap. Efter arbetstidens slut åker de hem till familjen. Och arbetet i sig är knappast tillräckligt för att hålla livsgnistan vid liv.

Den framtidstro som fanns i gymnasiet har tio-femton år senare för många försvunnit. Drömmarna om ett spännande liv med resor, fester, vänner och stor kärlek, har ersatts av vardagens stilla lunk, med en partner som känns mer trygg än spännande, semesterresor i familjeklass, släkträffar och städade middagar.

Och det är inte bara framtidstron och vardagen som förändras, även personligheten och ens ideal förändras. Som barn och som tonåring går många med öppna ögon. Man vill förstå världen, man iakttar och funderar över det man ser och reagerar och är kritisk till mycket. Det finns en idealitet, en vilja att tro på det goda och en längtan efter ett stort liv. Som vuxen försvinner eller förträngs mycket av detta. De flesta slår sig till ro, ser om sitt hus och försöker leva så bekvämt och välmående som möjligt.

Många vill se det som en naturlig utveckling, att mogna, få nya förväntningar på livet och gå in i en ny livsfas. Jag är övertygad om att det är fel. Det är en fråga om resignation, förträngande av sina drömmar och accepterande av ett livsmönster som inte tillåter ett fullödigt liv.

Men paradoxalt nog leder resignationen ofta till välmående. När man har gett upp sina drömmar om ett stort liv, att få djup kontakt med andra och göra något viktigt av sitt liv, kan man slå sig till ro och sluta tvivla och grubbla. Många får stärkt självförtroende och framstår som trevliga och vederhäftiga. Fastän de har lagt locket på till sitt inre, äkta jag, kan de på ett sätt få ut mer av livet.

De som vill nå något mer, som inte accepterar att slå sig till ro och överge sina höga ideal utan vill nå andra på djupet, har valt en svår väg i livet. Grubblandet och sökandet tar mycket kraft, och det är lätt att man känner sig osäker, deppig och ensam fastän man i grunden har en riktig självkänsla och längtan, och därmed förutsättningar till ett rikt liv. Givetvis borde det inte vara så, men i dagens samhälle med så pass få reflekterande och självständiga människor, där det är ytlig framgång och en lättsam, social läggning som premieras, är det svårt att ha en seriös, sökande läggning och höga livsideal.

## **Det är en absurd värld vi lever i.**

När jag själv i tonåren drömde framåt, kunde jag se personer i min närhet eller på TV som gjorde stort intryck på mig och tänka att sådan skulle jag också bli. Jag förstod inte då att det troligen inte existerade några personer som var så helgjutna och karismatiska som jag föreställde mig. Jag förstod inte så absurd och vilsen denna värld är.



Visst finns det människor som är väldigt intelligenta eller konstnärliga eller allmänbildade, som har oklanderligt självförtroende och är sociala och underhållande. Men troligen finns det inte en enda person som har perspektiv och överblick över tillvaron, som förstår livets väsentligheter, som förstår hur vi människor fungerar och om vilken man kan säga att han eller hon är sig själv. Däremot finns en uppsjö av människor som lärt sig livets teater och lärt sig behärska den så att de framstår som helgjutna och respektingivande människor. Så många tonåringar och vuxna har lagt sig till med ett ledigt, världsvant, socialt yttre, och ger sken av att vara levande och spontana. Men det man ser är till allra största delen en fasad, väl repeterad under många år, och bakom denna fasad finns den lilla pojke eller flicka som aldrig fick möjlighet att utvecklas till en helgjuten, självständig individ.

Tanken att det troligen inte finns en enda fullt fungerande människa är förstås svår att till sig, och få tar tanken på allvar. Men det mest absurda i denna sjuka värld är nog ändå att alla går omkring och försöker ge sken av att vara helt normala. Man umgås med kompisar och bekanta som om man hade bra och nära kontakt med varandra. Man pratar obesvärat med varandra, skrattar tillsammans, småretas och visar aldrig med en blick någon osäkerhet eller att det skulle finnas avstånd. För de flesta sitter det i ryggmärgen att undvika känsliga ämnen, undvika att ta upp negativa sidor hos sig själv eller andra, eller ge sig in på mer personliga områden som kan avslöja den brist på kontakt som hela tiden finns. Istället håller man sig till neutrala samtalsämnen, hur det är på jobbet, vad man gjort sen man senast träffades, sommarens semesterresa, TV-program, sporthändelser, gemensamma intressen, lite skvaller om bekanta eller egna trassliga relationer.

Jag kan tänka mig att många som är gifta eller bor ihop kan umgås år efter år och mest bara prata om allmänna och praktiska saker: Vad man ska ha till middag, vem som ska handla, städa, vad man ska göra till helgen, planera för att köpa sommarstuga, planera för någon spännande semesterresa osv. Enda gången man pratar om mer personliga och angelägna saker är när man är osams och grälar, eller att någon personlig kris inträffar.

Därmed inte sagt att man alltid måste prata om allvarliga, djuplodande ämnen och undvika alldagligheter. Vad jag vänder mig emot är den ytliga attityd som är så helt dominerande i dagens samhälle, på arbetsplatser, hemma och i umgängeslivet. Det man säger är väldigt sällan något betydelsefullt, något angeläget som man verkligen vill delge andra. Alltför ofta är samtalet enbart till för att få en lättsam, småtrevlig stämning och om något av vikt sägs är helt ovidkommande. Att säga något på ett förtroligt och personligt sätt kan nog till och med uppfattas som störande.

Jag menar alltså att det finns väldigt få människor som förstår hur galen denna värld är, hur vi alla är indragna i ett jättelikt skådespel - en absurd teater. En del kan nog kortare perioder av sitt liv ha denna klarsynthet, men med det följer säkert en stark känsla av utanförskap och ensamhet, som är svår att leva med en längre tid, och det är lätt att man medvetet eller omedvetet överger klarsyntheten för att passa in i gemenskapen.

Att förstå tillvaron är mycket en fråga om att stanna upp och se sig omkring, se igenom inlärd förhållningssätt, invanda normer och konventioner, och inte vara rädd för att betecknas som grubblande, pessimistisk, intolerant eller för att vara lite förmer och märkvärdig. I dagens samhälle är det ett oerhört tryck på att vara glad, lättsam, positiv och utåtriktad, och det krävs mycket för att våga ställa sig utanför och vara reflekterande och kritisk till sin omgivning.

## **Vi har alla en längtan efter förtro- lighet och närhet inom oss.**

I förra kapitlet beskrev jag världen som full av halvfärdiga, resignerade människor som spelar med i ett besynnerligt spel, där deras tillkämpade fasader, uppbyggda identiteter, tas för deras riktiga jag. Även om det är en allt annat än munter bild, är jag rädd att det är en förhållandevis riktig bild av oss människor.

MEN det viktiga är att förstå att under denna fasad, under ett lager av misströstan, uppgivna drömmar och anpassning finns ett litet barn som vill så mycket, som vill nå andra, förstå världen, som vill leva och utvecklas, och har förutsättningar att bli en stark och helgjuten människa. Denna längtan efter förtrolighet och närhet finns inom oss alla - hos psykopater, griniga gamla kärringar, tuffa värstingar - fast nedtryckt bakom lager av övergivenhet, resignation och uppgivenhet.

I många år har jag jobbat på olika psykiatriska avdelningar. En gång på en ungdomspsykiatrisk avdelning fick jag väldigt bra kontakt med en sjuttonårig kille med diger meritlista omfattande inbrott, bilstölder och annat. Nu var han tvångsintagen för att ha knivhuggit en homosexuell man som gjort närmande mot honom. En kväll när vi pratade och jag berättade om mitt inte alltid så harmoniska liv, blev han väldigt mjuk och fin. Hela hans tuffa, nonchalanta jargong var borta och hans ögon som ibland när han kände sig attackerad eller orättvist behandlad kunde vara svarta av hat, var nu öppna och tillgivna.

Den här förändringen har jag sett även hos andra, inte bara på psyket. Om man lyckas skapa väldigt nära, förtrogen kontakt, kan det komma fram ett helt annat uttryck hos den man pratar med - ögonen kan bli vakna, fokuserade, intelligenta och anletsdragen vänaktiga och harmoniska. Det finns latent inom alla, men då kan man inte småprata om något TV-program eller senaste semesterresan, utan det måste vara allvarligt och nära. Det man pratar om måste beröra, vara viktigt. Man måste känna att den andre personen verkligen vill nå och förstå en, att man blir sedd. Just längtan efter att möta en person som kan ge denna närhet, detta själsliga gensvar, är så oerhört grundläggande för alla oss människor. Det är det vi alla drömmer om och söker efter. Och det är avsaknaden av denna person och detta gensvar som gör att vi blir uppgivna, resignerar, sluter oss för omvärlden och formar oss till sociala konversationsmänniskor.

Jag tror att en av de absolut starkaste drivkrafterna hos människan är längtan efter närhet och förtrohet. Hur många drömmer inte i tonåren efter en nära vän, som vi vet att vi kan vara ärliga inför och helt lita på? Samtidigt bygger vi upp en fasad som gör det omöjligt att nå denna kontakt. Vi döljer vår osäkerhet, okunnighet och rädsla, försöker visa oss säkra, världsvana och ge sken av ett bättre jag. Med åren blir fasaden, uppbyggd av konventioner, inlärd roll, social make-up, besvikelse och misströstan allt ogenomträngligare och den lilla pojken och flickan försvinner allt längre in i oss och blir allt svårare att upptäcka.

Risken är stor att man tror att det inte går att nå andra, att det finns en existentiell ensamhet som man måste acceptera. Man söker inte längre efter nära kontakt, utan nöjer sig med kompisar att göra roliga saker med, och en partner att få sällskap, trygghet och sexuell tillfredsställelse av. Ett bekvämt, underhållande och njutningsfullt liv, gärna med pengar och flärd, får ersätta den längtan efter nära kontakt som finns djupt inom oss.

## **Hur ska man leva sitt liv?**

På många ställen i detta häfte ställer jag mig kritisk till det konventionella sättet att leva: att varje vardagsmorgon gå till sitt nio-till-femjobb, att söka sig en partner att slå sig till ro med, småningom skaffa barn, villa och sommarstuga.

Om man levde i den bästa av världar där alla människor var självständiga och harmoniska, där gemenskap genomsyrade samhället och fattigdomen och lidandet på jorden sedan länge var borta, då kanske det skulle vara naturligt att slå sig till ro i en trygg och bekväm familjetillvaro.

Men vi lever inte i denna värld, utan i en värld där de flesta har långt kvar till att kallas harmoniska och självständiga, där fattigdom och misär dominerar livet för en stor del av jordens befolkning, och där även i den rika delen av världen enorma problem finns med utanförskap, ensamhet, psykiska problem, självmord, drogberoende, uppgivenhet, etc. I det läget är det svårare att acceptera att det stora flertalet av oss människor lever i sin egen lilla bubbla, bara låter dagarna gå och mest bekymrar sig över om man ska skaffa sig nya gardiner till vardagsrummet, dragkrok till bilen, en ny klänning till festen till helgen eller liknande.

Om inte förr så när man gått ut gymnasiet borde det vara obligatoriskt för alla att använda några år till att förstå vad livet egentligen innebär, använda några år av sitt liv till att utveckla sig till en mogen människa och få perspektiv på livet, på tillvaron.

Det skulle innebära att söka efter en äkta självkänsla, lära sig att vara öppen och förtrolig, lära sig ta ansvar och bli en reflekterande, tänkande och självständig människa. Och att förstå vad livet går ut på, att förstå hur människor är; förstå varför vissa människor är öppna och levnadsglada medan andra är osäkra och ängsliga; förstå varför vissa är sympatiska och vill andra väl medan andra kan slå ner försvarslösa pensionärer och stjäla allt de äger; förstå vad som formar oss människor, varför vi blir som vi blir. Och förstå det samhälle vi lever i, vilka krafter som styr utvecklingen, och hur vi ska göra för att finna vägen till ett humant samhälle med harmoniska, självständiga människor.

Vad som skulle behövas är en skola där man tillsammans med andra fick lära sig om samhället, om livet, om människor. Och få diskutera med andra, sätta sig in i olika problem, få ny kunskap och vidgade vyer, och förstå att livet innebär något mer än att bli framgångsrik och att träffa en mysig partner.

Utöver att utveckla sig själv och få perspektiv på tillvaron anser jag att man borde ha ytterligare ett mål i livet, och det är att försöka förändra världen, att verka för en bättre värld.

Vi som har växt upp i dagens Sverige lever ett så oerhört prioriterat liv. Med få undantag är det självklart att vi kan äta oss mätta varje dag, att vi alla har en varm bostad med rent vatten och avlopp, att skola och utbildning finns för alla, vård för de som behöver, frihet att uttrycka våra åsikter, kunna resa runt jorden, och har vi tråkigt finns bingolotto, facebook, dataspel, femtioelva

totalt meningslösa underhållningskanaler på TV och tekniska prylar och shoppinggallerior för alla prislägen! Med dessa förutsättningar och detta överflöd borde det vara självklart att vi alla har en skyldighet att göra världen bättre för de som inte haft turen att födas i ett rikt och välordnat Sverige.

Det är både sorgligt och besynnerligt att de flesta människor inte bryr sig mer om allt lidande som finns i världen. Ändå måste alla vara så medvetna om all fattigdom och misär som finns i världen, den är ständigt närvarande på TV, i tidningar och på internet. Hundratals miljoner går varje kväll hungriga till sängs, miljoner barn och vuxna dör varje år av svält, hundratusentals människor dör av narkotikamissbruk, miljoner människor äter medicin mot depressioner och ett stort antal tar livet av sig varje år. Samtidigt ägnar nog majoriteten tjugoåringar i Sverige mer tid åt att sminka sig, pyssla med håret, putsa tatueringen eller spegla musklerna, än att fundera över varför världen är som den är och vad man kan göra åt det.

Utan att vara alltför orättvis skulle man kunna jämföra denna likgiltighet vid att se någon hålla på att drunkna, se en livboj hänga ett trettio-tal meter bort, men inte bry sig, inte orka hämta livbojen utan oberörd gå vidare pladrandes i mobilen med någon kompis.

Det kanske mest tragiska i dagens värld är att fattigdomen och lidandet i världen skulle vara så lätt att göra något åt, om vi verkligen ville. Den industrialiserade världen har skapat sådana enorma produktionsresurser att all fattigdom i världen skulle kunna vara borta inom 5 – 10 år. I stort sett alla skulle kunna äta sig mätta, ha rent vatten att dricka, ha en acceptabel bostad, ha tillgång till medicin och sjukvård, ha skolor med böcker till alla barn, börja ha byggt upp infrastruktur med vägar, el, kollektivtrafik, mm, och komma igång med egen industrialisering. Mer än 10 år skulle det inte behöva ta.

Den rika världen satsar nu i snitt 0,2 % av sin BNP på bistånd. Om man istället satsade 5 eller 10 % av BNP (gav ett tionde) och såg till att fattiga länder fick tillgång till den teknologi som finns i den industrialiserade världen, skulle fattigdomen i världen snabbt elimineras. Det skulle givetvis innebära en viss sparsamhet i den industrialiserade världen. Vi kanske inte skulle kunna flyga till Thailand varje år, köpa ny mobil varje år, nya kläder varje vår och höst osv. Men i stort sett skulle vi kunna leva på den standard vi nu har, eller kanske gå tillbaka till den standard vi hade vid millenniumskiftet, mer än så skulle vi inte behöva inskränka på vårt överflöd.

Det finns även andra problem i världen, inte minst miljöförstöring och klimatförändring. Hur allvarlig klimatförändringen är, om den kommer att accelerera och göra stora delar av jorden

obeboeliga av torka, av ständiga orkanvindar och översvämningar, vet ingen säkert. Men risken är stor för att det värsta scenariot besannas, att stora delar av jorden kommer att ödeläggas och att efterföljande flyktingströmmar kommer att orsaka enorma konflikter och tragedier.

Politiker funderar och toppmöten hålls om hur man ska lösa problemet. Men mycket lite händer. Samtidigt skulle det, precis som med fattigdomen i världen, vara så enkelt att åtgärda. UNEP, FN:s miljöorgan menar att om den rika världen årligen satsar en summa motsvarande 2 % av BNP skulle vi inom en tioårsperiod kunna säkra en övergång till ett hållbart samhälle där klimatuppvärmningen håller sig inom acceptabla gränser.

Vi i västvärlden lever ett så prioriterat liv att det måste vara vår plikt och skyldighet att på alla sätt hjälpa till för att skapa en bättre värld. Men det är inte bara för andras skull som vi ska göra denna uppoffring, utan även för vår egen, för vårt eget samvetes och välbefinnandes skull. Jag tror inte att det i dagens värld är möjligt att vara reflekterande och gå med öppna ögon genom livet, om man inte satsar den allra största delen av sin tid och kraft på att försöka göra något åt den misär och de orättvisor som finns i vår värld. Därmed inte sagt att man måste uppoffra sig totalt, knappt unna sig att äta, gå i helt utslitna kläder och inte ta en dags semester. Man behöver inte vara fanatisk och bränna ut sig, men däremot fatta beslutet att se som sin främsta livsuppgift att jobba för en bättre värld, och låta detta bestämma inriktningen av ens liv, däribland studier och arbete. Konkret skulle det kunna innebära att man livnär sig på ett halvtidsarbete och använder resten av dagen och veckan att arbeta för en bättre värld, och att utveckla sig själv till en mogen människa.

Men, även om man tar ett stort ansvar och beslutar sig för att dedikera sitt liv till att göra världen bättre, behöver det inte vara tungt och deprimerande. Om man gör det på egen hand är det nog lätt att bli utsliten, att känna sig ensam och uppgiven. Men tillsammans med andra, om man är en grupp som är inställd på att göra det till sin livsuppgift att jobba för att utveckla sig själv och jobba för en bättre värld, kommer det snarare att ge kraft och energi och få en att känna den djupa gemenskap och den meningsfulla vardag som vi alla egentligen längtar efter.

Som svar på frågan "Hur ska man leva sitt liv?" menar jag alltså att enda sättet att få ett harmoniskt, meningsfullt liv måste vara att göra till sin livsuppgift att tillsammans med andra utveckla sig själv till en reflekterande och tänkande människa och att jobba för att förändra världen till det bättre. Att ha mindre livsmål måste vara att slösa bort sitt liv på petitesser och meningslösheter, och konsekvensen av detta bli att man sakta tynar bort på sin arbetsplats och i

soffan framför tv:n eller datorn. Det kan mycket väl, framförallt om man lever i Sverige eller annat rikt land, vara ett bekvämt och välmående liv, men allteftersom åren går, utan att man direkt märker det, stelnar man så sakta till vuxen, man förlorar barnets närvaro och vakenhet och man förlorar tonårens drömmar och frihetslängtan.

## En inre klarhet

I början av denna skrift skrev jag att jag trodde att alla hade förutsättningar att nå en klarhet, en lätthet, ett inre lugn och harmoni och ett helgjutet självförtroende. Hur kan jag tro det?

Jag måste erkänna att jag knappast kan presentera några mer vetenskapliga bevis för detta. Det är mer en övertygelse som vuxit fram under många år. Dels har jag, som jag tidigare berättade, sett hur människor har förändrats när man pratar väldigt förtroligt och nära. Och dels har jag några gånger i mitt liv, kanske ett tiotal gånger, upplevt mig själv och allt runtomkring så oändligt mycket starkare och intensivare än i vanliga fall. Töcknet av tankar har skingrats och en känsla av klarhet och harmoni har fyllt mig. Jag har känt dofter oerhört intensivt, musik har gripit tag i mig och en stark närvarokänsla har dominerat mig.

Vid dessa speciella stunder, har det känts som om jag tidigare gått omkring med en genomskinlig plastpåse över huvudet, men som att plastpåsen plötsligt lyfts bort. Världen har öppnat sig och blivit nära och distinkt. Jag har fyllts av ett lugn, känt mig helt närvarande och fått ett självförtroende och en självkänsla som aldrig annars.

En av de gånger jag upplevde den här klarheten lyssnade jag på en Beethoven-symfoni. Det var som att höra musik för första gången i mitt liv. Musiken fyllde hela rummet, jag kunde urskilja varje instrument, höra varje ton, varje stråckdrag. Det var så oerhört mycket mer än annars. Sen började jag nynna, sjunga med. Det var så enkelt att sjunga, helt av sig självt blev allt rätt, även om jag sjöng i olika stämmor. Det kändes som om jag hade total kontroll över rösten, och att det var omöjligt att sjunga falskt. Jag hade en musikalitet långt utöver min vanliga förmåga.

För ett antal år sedan var jag engagerad i en miljögrupp och skulle hålla ett föredrag följt av öppen debatt inför kanske 200 åhörare. Att prata inför ett större antal människor var ingenting jag gillade och jag var rädd att det skulle bli pinsamt dåligt. Dagarna innan kämpade jag mot ångesten och mitt självförtroende var i botten. När stunden väl kom och jag stod framme vid podiet och skulle hälsa folk välkomna, försvann som i ett slag allt tvivel och osäkerhet. Jag hade total kontroll

över situationen och fylldes snarast av en njutning av att vara i centrum. Rösten var klar och kraftfull. Jag kunde gå omkring på podiet utan minsta osäkerhet, tankarna var strukturerade och kristallklara, och jag hade en självklar förvisning om att vara vederhäftig och medryckande.

Bakom min osäkerhet hade jag uppenbarligen förmågan att vara lugn och samlad. Givetvis fanns detta lugn och denna ledighet alltid inom mig, men det krävdes exceptionella omständigheter för att locka fram det. I vanliga fall låg min osäkerhet, bristande självförtroende som ett tungt lock ovanpå.

Men dessa klara stunder, som jag har haft ett antal gånger, har bara varat en kort stund, kanske en halvtimme eller timme. Sen har de försvunnit. Först har en vilken liten tanke dykt upp i huvudet, sen fler och fler, och snart har töcknet av tankar funnits där. Det har lagt sig som en suddig plastfilm över alla upplevelser, löst upp intensiteten, klarheten, den nära, direkta upplevelsen. Det är som om någon åter trätt plastpåsen över huvudet och att jag tvingats uppleva alla färger, dofter och ljudintryck genom denna.

Men även om den starka upplevelsen försvunnit, har jag ändå haft kvar övertygelsen att det inom mig finns något oerhört starkt – en klarhet, ett lugn, en harmoni - men att jag själv ännu inte är tillräckligt mogen för att ständigt kunna vara i detta tillstånd.

Inom litteraturen kan man hitta författare som alldeles uppenbart har upplevt liknande stunder. Hermann Hesse är en av dem. I sin bok *Demian* skriver han:

"Jag sov djupt till sent påföljande morgon. Den nya dagen var för mig som en högtidsdag, en sådan som jag inte upplevt sedan pojkårens julhögtider. Jag behärskades av en inre oro, dock utan varje ängslan. Jag kände att en viktig dag randats för mig, jag såg och förnam världen omkring mig förvandlad, väntande, högtidlig och full av möjligheter, även det sakta duggande höstregnet var skönt och stilla som stämt till fest, fyllt av en allvarsglad musik. För första gången rådde full samklang mellan den yttre världen och mitt inre - då firar själen högtid, då är livet värt att leva. Ingen byggnad, intet skyltfönster, intet ansikte på gatan störde mig, allt var så som det måste vara, men ingenting hade alldaglighetens och det invandas tomma prägel, utan naturens egen väntan stod beredd att vörtnadsfullt underkasta sig sitt öde. Så hade jag som pojke sett världen om morgonen på de stora högtidsdagarna, juldagen och påskdagen.

Jag kom inte ihåg att världen ändå kunde vara så skön. Jag hade vant mig vid att leva mitt liv, slutet inom mig själv, och att finna mig i att ha förlorat sinnet för allt omkring mig och i att förlusten av alla lysande färger oundvikligen hängde samman med den förlorade barndomen och att själens frihet och mandom till en viss grad måste betalas med avståndet från detta vackra skimmer.



Nu såg jag betagen att allt detta blott hade varit undanskynt och förmörkat och att det var möjligt, även om man blivit en fri man och hade avstått från barndomens lycka, att se världen stråla, att smaka det barnsliga skådandets inre rysning."

Och i boken Stäppvargen skriver Hesse:

"Sorgsen men innerst upplivad sökte jag erinra mig den sista upplevelse jag haft av denna art. Det hade varit vid en konsert; ett härligt gammalt musikstycke spelades, då plötsligt mellan två takter i ett pianissimo, spelat av träblåsare, dörren till den hinsides åter öppnades framför mig, jag flög genom himlar och såg Gud vid sitt verk, jag led en salig smärta och värjde mig inte längre mot någonting i världen, fruktade ej längre någonting, bejakade allt, gav mitt hjärta hän åt allt. Det hade inte varat länge, kanske en kvart, men det hade kommit igen samma natt, och alltsedan dess hade det då och då i hemlighet lyst fram genom alla de ödsliga dagarna, ibland såg jag det klart i flera minuter löpa genom mitt liv som ett gyllne, gudomligt fotspår, nästan alltid djupt nerbäddat i smuts och damm men sedan åter framglimmande i gnistor av guld; det syntes aldrig kunna förloras och var ändå strax därpå ohjälpligt förlorat."

Många har nog själva känt hur förmågan att uppleva starkt, känna lätthet och inre lugn, växlar. Kanske inte så intensivt som i exemplen ovan, men ändå märkt hur musik ibland griper tag i en och fyller rummet, medan musik andra gånger bara känns platt och oengagerande. Efter en stor tenta eller viktig prövning som man vet att man klarat utmärkt, har många troligen känt en skön lättnad och harmoni inom sig. De som varit förälskade har nog känt ett självförtroende långt utöver det vanliga, blivit lätta i kroppen och fyllts av en underbar frihetskänsla. Den första vårsolen kan nog också hos många locka fram en frihetskänsla, lätthet och klarhet.

Jag menar att i och med att man upplever dessa ljusa ögonblick ibland finns kapaciteten inom oss och skulle under goda förhållanden alltid kunna vara framme. Men som jag beskrivit tidigare lever vi inte under goda förhållanden. Vi tyngs alla mer eller mindre ner av ouppfyllda drömmar och förhoppningar, få av oss känner den förtrolighet och närhet till andra som vi önskar, och vardagens monoton och brist på meningsfullhet och engagemang lägger sig som ett kvävande lock ovanpå. Det är bara under vissa exceptionella tillfällen som vårt inre lyckas tränga igenom inneslutningen och visa den inre kärnan, vårt riktiga jag.

## Hur ska man då finna sig själv?

En första förutsättning att finna sig själv måste givetvis vara att förstå eller åtminstone ana att det finns ett annat sätt att vara, att livet kan vara så mycket mer, att man kan nå en klarhet, lätthet, harmoni. Man måste förstå att man har en enorm kapacitet inom sig som man aldrig utnyttjar och att det verkligen är möjligt att ändra sig själv radikalt.

Hur ska man då få denna förståelse? Många har nog redan en förvissning om att livet borde vara något mer, att man har förutsättningar för ett helt annat liv men inte vet hur man ska nå det eller var man ska söka.

Jag skrev i förra kapitlet om dessa speciella ögonblick då man upplever musik eller stämningar mycket starkare än i vanliga fall. Nästa gång man känner så borde man uppmärksamma, bli mer medveten om den klarhet och känsla man då har inom sig. Jag tror då att man kan känna att denna klarhet och intensitet borde vara ett självklart, naturligt tillstånd, att det är just sådan som man alltid borde vara.

En annan förutsättning för att finna sig själv är att man inte kommit in i vuxenlivets stilla lunk, där det accepteras att de flesta dagar bara går och att det är tillräckligt med att de emellanåt avbryts av enstaka ljusglimtar – en fest, en romans, en vandring i alperna, en yogaretreat...

Många nöjer sig med så lite. Alltför många accepterar att sitta på jobbet från åtta till fem, och begär inte mer än att arbetsuppgifterna är någorlunda intressanta och arbetskollegerna okej. Och man accepterar att de flesta vardagskvällar försvinner framför TV:n eller datorn, att man till helgen kanske är bjuden på någon middag eller fest, besöker pojk- eller flickvännens föräldrar, äter något gott, dricker några glas vin och drömmer sig bort till sommar semesterresa.

Om man accepterar att livet inte är så mycket mer spännande kommer man förstås aldrig att nå så mycket längre, utan stelnar så sakteliga till vuxen och glömmer eller kommer aldrig att få uppleva så otroligt starkt och spännande livet kan vara. Liknöjdheten, bristen på ambitioner, är ett av de allra största hindren mot personlig utveckling.

En tredje förutsättning för att finna sig själv är att man inte litar för mycket på andra, att man inte tror för mycket på auktoriteter utan förstår att det är ont om kloka och självständigt tänkande människor. Man måste alltså vara synnerligen skeptisk till de tankar och teorier som nu existerar. Det är lätt att man tar etablerade teorier och tankegångar på för stort allvar, både teorier från vår egen tid, liksom filosofiska och religiösa tankar från tidigare århundraden och årtusenden. Därmed inte sagt att man ska förkasta boklig bildning. Det finns absolut många bra tankar, ledtrådar att finna och frågeställningar att fundera vidare på. Men man måste vara kritisk!

Hur ska man då praktiskt gå vidare om man väl nått vissheten eller i alla fall anar att livet skulle kunna vara något mycket mer?

Jag kan se att det finns fem områden som man måste jobba med. De olika områdena går delvis in i varandra men jag tror ändå att följande kan vara en konstruktiv indelning:

1. Att analysera sig själv, se olika attityder, sätt att vara, tankar och idéer som man okritiskt lagt sig till med, och förstå hur man har formats av omgivningens normer och värderingar. Och att lära sig och att våga vara helt ärlig och öppen.

2. Att lära sig nå andra, lära sig vara personlig, förtrolig, lära sig få nära och djup kontakt med andra.

3. Att få självförtroende, våga ta initiativ, ta ansvar, vara drivande, våga göra det man verkligen vill göra och våga ta kontakt med de personer man helst vill träffa.

4. Att nå en intensitet, lära sig uppleva tillvaron starkt, vara närvarande, vaken, komma ifrån den geistlöshet och seghet man eventuellt känner. Lära sig leva i nuet.

5. Att få ett djup, förstå människor, förstå hur andra tänker, vad som försiggår i andras huvuden, förstå livet, förstå samhället - få perspektiv på tillvaron.

Vilka av de fem områdena som man bör fokusera på skiljer sig förstås mellan olika personer. En del kan ha bra självinsikt men uruselt självförtroende, medan andra kan ha lätt att prata inför människor men ha en helt förvrängd bild av sig själv.

1. Helt nödvändigt är att ifrågasätta och analysera varenda liten vrå av sitt inre och vända ut och in på hela sig själv. Man måste se allt man lagt sig till med och försöka förstå hur man formats av föräldrar, kompisar och värderingar i samhället. Som jag tidigare skrivit lever de flesta människor i

tron att deras tankar och åsikter är deras egna, liksom givetvis deras känsloliv och smakpreferenser. Denna övertygelse måste man glömma! Få människor är så intakta att de kan sägas vara sig själva. De allra flesta är till oigenkännlighet formade av omgivningen.

Man måste alltså acceptera tanken att man inte är sig själv, utan att man är ett hopkok av påtvingade, anammade, okritiskt införlivade beteenden, attityder, tankar, idéer, normer, värderingar och konventioner. Riktigt så illa behöver det nog inte vara, men är man inte beredd att acceptera tanken kan man lika gärna slå sig ner framför TV:n och invänta pensionen!

Det gäller alltså att se och förstå allt man lagt sig till med och hur man har formats och påverkats under uppväxten. Hur man har formats under de första åren är förstås väldigt svårt eller så gott som omöjligt att få grepp om. Man måste nog koncentrera sig på attityder och annat som man lagt sig till med senare, framförallt under tonåren. Det kan vara att man till exempel gör små gester med händerna för att verka säker och världsvan, att man försöker gå och röra sig på ett självsäkert och självmedvetet sätt, att man pratar med ett tonfall för att verka säker, eller ett mer entusiastiskt och intresserat tonfall för att inte avslöja hur ointresserad man egentligen är, att man lär sig röka elegant eller tufft, håller huvudet högt för att se lite säkrare ut, spänner ut bröstet för att se attraktivare ut, går med rocken eller jackan uppknäppt för att se ledigare ut, skriva namnunderskriften på ett häftigt sätt, osv. Det finns tusen och åter tusen olika små sätt, attityder och beteenden som de flesta av oss lagt sig till med för att verka säkrare, häftigare, coolare, mer avslappnade och mindre osäkra. En del av dessa beteenden är vi medvetna om, andra har blivit så inlärd genom åren att vi inte längre märker dem. Ett bra sätt att bli medveten om dessa tillagda choser, rörelser, tonfall och annat är nog att se sig på film eller höra sin egen röst. Där märker man många beteenden och tonfall som man inte är medveten om i vanliga fall.

Något helt grundläggande för att finna sig själv är att vara ärlig, kanske rentav hänsynslöst ärlig. Ett bra sätt är att tillämpa något man skulle kunna kalla ärlighetsterapi. Att till dem man känner väl säga allt man inte säger i vanliga fall, sånt man är rädd att avslöja hos sig själv: Att man kanske är osäker inför tjejer/killar, att man var tjugo år när man hade samlag första gången, att man är rädd att prata inför en större grupp människor, att man känner sig liten, har fobier för att åka hiss, kan få panikångest i vissa situationer, att man ofta känner sig utanför tillsammans med andra och inte vet vad man ska prata om, att man är rädd för att andra ska tycka att man är dum eller tråkig, osv.

Man kan också fråga sådant som man undrar över: Gör jag ett osäkert intryck? Har jag någon tillagd jargong, attityd? Tycker du att jag är tråkig, ser jag bra ut, intressant ut, är jag tillgjord, omogen, osv

Många kanske tycker att det här verkar konstruerat och ansträngt. Det är onekligen konstruerat och kommer säkert många gånger att kännas jobbigt. Men vill man nå sig själv måste man våga satsa, att nå den stora lyckan gör man knappast utan ansträngning. Och det här är bara menat som terapi i en tillfällig men nödvändig övergångsfas. Man måste få klart för sig vem man är, vilken bild andra har av en och hur den förhåller sig till bilden man själv har.

Om man ständigt är absolut ärlig mot sig själv och andra, tror jag att det kommer att underminera den fasad man har byggt upp och att mer och mer av sitt egna, riktiga jag framträder.

Fast ibland kanske man ska vara lite försiktig i sin ärlighet mot andra, risken finns att man sårar andra djupt. Om ens gamla mormor frågar hur hon klär i sin nya kappa, behöver man definitivt inte säga att den ser bedräglig ut, även om man tycker det.

Men till ens nära vänner och många andra borde man sträva efter att vara ärlig och säga vad man verkligen tycker. Rädslan för att kritisera andra och att ta fram mindre smickrande sidor hos andra och sig själv, är en stor anledning till att vi människor inte når varandra. Om man hade för vana att alltid säga precis som man uppfattar saker istället för att hyckla och vara insmickrande eller alltför rädd att sårar andra, skulle mycket av avståndet mellan människor försvinna.

Många är rädda för att bli sårbara om de visar sina svaga sidor. Men om man tar till vana att aldrig dölja något finns inget nedsättande kvar att kritisera en för. Att bli anklagad för något man redan öppet erkänt ett tiotal gånger är inte särskilt sårande. Om man däremot försöker visa upp ett fördelaktigt yttre och döljer sina dåliga sidor, är man verkligen sårbar.

En del kan känna som att om de lämnar ut allt om sig själv, kommer de att överge sig själva och inte ha något eget kvar, inte vara någon. Jag tror att det är en felsyn, om man inte är beredd att vara helt ärlig och öppen kan man aldrig nå den riktigt djupa vänskapen, komma andra helt nära och komma ifrån sin ensamhet och isolering.

Och rädslan för att andra ska tycka sämre om en, få mindre aktning för en om man erkänner sina svaga sidor, är överdriven. De flesta människor nuförtiden är förhållandevis vettiga och inser att många har lite fobier, är lite osäkra och har lite konstigheter för sig. Egentligen bedömer få människor andra efter det man säger om sig själv. De flesta ser till hur man är, om man är sympatisk, omtänksam, underhållande, intressant, osv. Och att våga avslöja sanningar om sitt inre kan i många grupper uppfattas som både modigt och intressant.

Något annat nödvändigt är att ifrågasätta alla ens tankar, värderingar, politiska idéer, normer. Försöka värdera hur väl förankrade de är och förstå hur väl ens föreställningsvärd överensstämmer

med verkligheten. De flesta människor har åsikter i t ex politiska frågor, men det är ytterst få som är tillräckligt insatta i dessa frågor för att verkligen kunna ta ställning.

Och man bör ifrågasätta ens sätt att leva och vara: Om man verkligen behöver alla pengar som man tjänar när man jobbar heltid. Om man är ihop med sin kille/tjej för att man tycker så mycket om honom/henne att man vill umgås varje dag, eller om man är ihop för att alla andra är ihop med någon, eller för att man är rädd att bli ensam. Om man har en klädstil för att försöka framstå som lite speciell, charmigt udda och inte som någon tråkig medelvensson. Eller om ens intresse för klassisk musik, konst och teater egentligen bara är ett försök att framstå som kulturell och intellektuell. Vi har nog alla lagt oss till med vanor, attityder, intressen för att framstå som lite intressantare och mer speciella.

Många kanske är rädda för att allt analyserande förtrycker det spontana och intuitiva. Det är precis vad man måste göra! Det är inte alls säkert att ens spontanitet och intuition är speciellt spontan och intuitivt. Många menar att det man känner intuitivt har större sanningsvärde och äkthet än förnuftet eller intellektet. Men känslolivet är så uppblandat av tidigare besvikelser, övergivenhetskänslor och anammande av det man tror förväntas av en att man gör klokt i att vara synnerligen kritisk till vad man spontant känner. Förnuftet, det resonerande är nog mer att lita på.

Man måste bli en aktiv lyssnare, ta till vana att noga lyssna på andras argument, tänka efter ordentligt om det ligger något i dem, och helt sluta med att försöka vinna diskussioner, få sista ordet eller säga saker för att imponera eller underhålla.

Jag tror att man i en övergångsperiod måste acceptera att vara väldigt allvarlig, analyserande och själviakttagande. Ända tills man nått en grund, fått perspektiv på sig själv och en aning om hur man egentligen skulle kunna vara.

Samtidigt som man gör allt för att se sina fel och brister och försöker ändra på sig själv, måste man också acceptera sig själv. Det kanske låter motsägelsefullt, men man måste acceptera att man inte är en färdig människa utan har många brister. Men det får givetvis inte föra med sig att man nedvärderar sig själv. Man ska bara kallt konstatera att man just nu är på ett visst sätt beroende på tidigare upplevelser i livet, men att en förändring är på gång och att det finns en frisk kärna nånstans därinne.

2. Jag är övertygad om att den allra största anledningen till att man inte är sig själv, att man sluter sig inom sig själv och stelnar till vuxen, är ensamheten. Inte bara den fysiska ensamheten, att man inte har några vänner, utan lika mycket att man känner att andra inte helt förstår en, att man inte har någon eller några man kan prata med om allt. Att man inte har någon som verkligen bryr sig om hur man egentligen mår, hur man tänker, vilka funderingar man har, vilka drömmar och vilka mål man har i livet.

Många av oss drömmer om att finna den stora kärleken eller att göra karriär, tjäna stora pengar, bli kändis och få andras beundran, men jag är övertygad om att alla människors innersta önskan är att ha en riktigt nära vän eller gärna flera som man kan vara helt ärlig inför, som man vet alltid förstår en, som känner en helt, som man vet att man alltid kan lita på och att man dessutom träffas ofta, regelbundet - att man delar vardagen.

Jag tror att det är riktigt att beskriva det som att alla förtroliga tankar, längtan och förhoppningar, som man genom åren aldrig har kunnat delge andra, hela tiden finns i ens undermedvetna som ett ständigt molande, som avskärmar en från att fullt uppleva livet. De ligger där och tynger och hämmar en, gör att man aldrig upplever tillvaron starkt, aldrig blir riktigt samlad och koncentrerad, och gör att man förlorar den energi, vakenhet och närhet som man ägde som barn.

Av denna anledning måste ett av de allra viktigaste sätten att finna sig själv vara att söka nära kontakt och öppna sig inför andra.

Även för detta ändamål är ärlighetsterapi förlösande – sitta ner och prata allvarligt med andra och säga allt man inte säger i vanliga fall, och fråga och förstå hur den andra ser på olika saker: Känns det som att vi är nära vänner eller saknas något? Känner du dig osäker när vi träffas, känns det som om vi inte har så mycket att säga varandra, att vi letar efter samtalsämnen? Ser du mig som kille/tjej eller bara som vän? Är du alltid ärlig inför mig eller döljer du tankar? Hur ser du på mig? Är jag trevlig, attraktiv? Har du tankar som du inte säger till någon? Fantiserar du ofta om saker, att du kanske är ihop med en tjej/kille, att du är kändis, att du blir världsberömd? Känner du dig ofta osäker? Hur värderar du dig själv? Anser du dig smart, att du ser bra ut? Är sex viktigt? Fantiserar du ofta om det? Onanerar du? Är det viktigt att göra bra intryck på andra? På mig? Förställer du dig ofta? Är det viktigt att ha nära vänner? Blir du lätt irriterad på andra? Betraktar du dig som snäll? Är du egoistisk? Osv.

3. Vill man utveckla sig själv måste man vara modig och våga utsätta sig för risker. Man måste vara beredd att göra bort sig, visa sig osäker, våga börja prata om personliga saker, erkänna egna fel och brister, våga bryta samhällets normer och inte vara rädd att betecknas som tontig, mesig eller annorlunda. Om det behövs måste man vara beredd att ställa sig på Konserthustrappan och tala om för folk att de är ena riktiga knäppskallar. Jag vet inte om det skulle vara någon mening att göra det, men värre saker än så måste man vara beredd att göra.

Fast mycket bättre, om man ser en person som ser intressant ut och som det säkert skulle vara givande att lära känna, måste man våga gå fram och säga att man väldigt gärna skulle vilja träffa honom eller henne. Kanske föreslå att man träffas och tar en fika en dag och ser om man har något att säga varandra. Och man borde lära sig att göra det på ett självklart sätt, inte krampaktigt och framtvingat. Det kräver lite träning, men har man gjort det ett tiotal gånger är det nog inte så märkvärdigt längre. Framförallt öppnar det portar för det fortsatta livet. De flesta av oss har säkert haft åtskilliga sympatiska, intressanta personer i vår omgivning som det aldrig blivit av att vi pratat med, ännu mindre träffat eller lärt känna. Och det är just detta, att ha nära livskamrater, som är väldigt avgörande för om ens liv blir bra eller dåligt.

En annan anledning till att våga göra saker, är att det är just när man utmanar sig själv som man når upplevelser utöver det vanliga och kan få dessa stunder av klarhet och inre lugn. Om man lever i ett tryggt parförhållande, rutinmässigt går till sitt jobb eller skola, har lite kompisar som man umgås med och gör lite roliga saker med, kommer man säkert inte att uppleva dessa speciella ögonblick. Det trygga livet tjänar som en buffert och gör att man inte mår riktigt dåligt men inte heller riktigt bra. Det riktiga livet går en förbi.

4. Något annat viktigt är att vara koncentrerad och disciplinerad. Jag tror att det är synnerligen viktigt att inte tillåta tankarna att leva sitt eget liv, utan sträva efter att alltid vara närvarande. Det är så lätt att sjunka in i sig själv och inte se omvärlden som den verkligen är. Jag är övertygad om att ett slött leverne, slötittande på TV, surfande på nätet, oengagemang på jobbet, lättsamt prat med kompisar är synnerligen farligt. Man sjunker in i sig själv och förlorar barnets vakenhet och uppmärksamhet. Det sker inte över en natt utan sakta allteftersom åren går och utan att man själv märker det. Man märker inte att man upplever omvärlden lite mindre distinkt och levande, livet lite mindre fullt av förväntan, lite mindre spännande. Att uppleva omgivningen starkt, vare sig människor, natur, musik eller annat förutsätter att man har förmågan att vara koncentrerad, att vara helt närvarande och inte försvinner in i något tanketöcken.



Emellanåt har jag ägnat mig åt meditation. Jag tror inte att det är något undergörande medel, men det kan säkert vara bra för att bli uppmärksam på det virrvarr av tankar som ständigt finns i ens huvud. Dessutom kan det ge starka upplevelser. Några gånger när jag mediterat och det lyckats väldigt bra, har jag efteråt upplevt omgivningen så mycket klarare och intensivare och känt ett behagligt lugn och fridfull självkänsla.

En bekant berättade att han hade varit på meditationskurs i England. De hade mediterat disciplinerat två veckor i sträck. Dagarna efter upplevde han allt oerhört starkt - naturen, andra människor, musik, lukter. Han berättade också att han fick nästan perfekt fotografiskt minne. Han kunde läsa en sida i en bok och efteråt så gott som ordagrant komma ihåg texten. Och dessutom kunde han obehindrat ta ut melodier på gitarr, något som han tidigare inte varit speciellt bra på.

Efter några dagar försvann dock detta tillstånd och vid senare försök, lyckades han inte återfå det. Men det tycks i alla fall som om meditation tillfälligtvis har förmåga att ta fram djupa inre tillstånd och det visar vilken potential som kan ligga gömd inom oss.

För de gamla Zenmästarna i olika kampsporter var det inte den fysiska träningen som var det viktigaste utan meditationen, förmågan att tömma huvudet på tankar och fokusera all sin energi i kampen. Den dag de fullständigt lyckades nå denna förmåga blev de också automatiskt mästare i sin sport. Tankarna hindrade dem inte längre från att nå fullständig koncentration och därmed styrka och snabbhet.

Egentligen går nog alla människor omkring i ett töcken av tankar som man ofta inte är medveten om, men som hela tiden finns där och grumlar ens upplevelser. Det är kanske bara när man försöker koncentrera sig eller när man försöker slappna av helt, som man blir varse så många tankar som hela tiden far runt i ens huvud. Ett bra tillfälle att bli medveten om tankarna är när man har lagt sig och ska sova. Framförallt de som har svårt att somna är säkert medvetna om dess existens.

Att bli medveten om dessa tankar är ett sätt att inse att man inte lever i nuet utan ständigt går omkring okoncentrerad och inte upplever omgivningen med den klarhet som man egentligen borde göra. Det är lätt att när man ser en ovanligt vacker syn att man tänker: ”Oj, vad vackert! såna klara färger, och vad solen skimrar i havet, otroligt vackert, synd att jag inte har en kamera med mig, fan vilken fin bild det skulle bli, precis som den där gången på Gotland då jag och Kajsa var där.....” Man pratar så mycket inom sig att man glömmer bort att vara helt närvarande, att uppleva intensivt.

5. Vill man få ett djup och få perspektiv på tillvaron är det nödvändigt att förstå andra människor, vad som försiggår i folks inre, se deras förhoppningar och drömmar, deras misströstan

och besvikelse, olika ställningstaganden och motiven till dessa. Det kanske man inte alltid kan göra på beställning, alla vill inte öppna sitt innersta.

Om man vill förstå vad som försiggår i andras inre och få en djup människoförståelse måste man rationellt undersöka vad som försiggår i andras inre, och inte tro att man automatiskt äger förmågan att förstå folk. Det måste bli en vana att prata allvarligt och personligt och att fråga efter sånt man undrar över. I umgängeslivet undviker man just dessa områden. Det som är personligt eller som har med fobier, sex, intima eller negativa sidor att göra sorterar man väldigt ofta bort. Många gånger pratar man mest för att uppnå en behaglig atmosfär, få tiden att gå eller hålla tystnaden borta. Men man går miste om mycket på detta sätt. Om man är personlig och når bakom ytan blir de flesta samtal givande och lärorika, även med dem som verkar tråkiga och helt alldagliga.

Man måste också försöka förstå orsaken till att människor är på ett visst sätt – varför vissa är sociala och utåtriktade medan andra är osäkra och tystlåtna, varför en del är egoistiska och andra osjälviska, varför vissa är nonchalanta och kanske direkt elaka medan andra är snälla och sympatiska, varför en del kan sitta i TV-soffan kväll efter kväll medan andra rastlöst måste ut, varför vissa blir deprimerade och kanske går in i en psykos medan andra förnöjsamt går omkring och njuter av livet, osv. Att förstå hur människor fungerar och varför de får en viss läggning gör man förstås inte på en eftermiddag, men det är viktigt att man försöker förstå och aktivt funderar över detta. Alltför många gör det bekvämt för sig och tar för givet att man föds med en läggning, en personlighet, att det bestäms av generna, och tycker inte att det är så mycket att grubbla över.

Det är möjligt att en del av ens läggning, personlighet är bestämd av generna, men det är också möjligt att det inte alls är så. Och innan man har satt sig in i, undersökt saken noga och tänkt över frågan, borde man överhuvudtaget inte ha någon ståndpunkt.

För att få perspektiv på tillvaron är det viktigt att förstå hur samhället har utvecklats alltifrån jägar- och samlarsamhället till det högt industrialiserade samhälle vi har idag. Och viktigt att förstå hur människan har utvecklats, hur människor tänkte och upplevde sig själva och världen på stenåldern, medeltiden, 1800-talet, 1950-talet osv.

Det är också viktigt att förstå hur samhället fungerar idag. Grundläggande för det mesta i vårt samhälle är ekonomin, den styr vilka områden som kommer att utvecklas och vilka som inte gör det. Ekonomin avgör om samhället blir ett krasst konsumtionssamhälle där efter en tid även

människor och relationer behandlas som vilka slit- och slängvaror som helst. Eller om det kanske blir ett omtänksamt, solidariskt samhälle där människorna hjälper och bryr sig om varandra.

Samhället, inte minst ekonomiska faktorer styr och formar oss människor och avgör till stora delar hur livet blir för oss. Vill man finna sig själv, få perspektiv på tillvaron kan man inte gå omkring helt ovetandes om vilka faktorer och krafter som skapar och omvandlar den miljö vi lever i. Man måste alltså förstå varför det finns arbetslöshet fastän det finns massvis med viktiga saker att göra, och förstå vilka krafter som gör att glesbygden avfolkas och alla trängs ihop i storstäder, förstå varför vissa länder utvecklas industriellt medan andra inte gör det, och varför det blir låg- och högkonjunktur och finansiella kriser med jämna mellanrum. Och förstå om konkurrens och privat företagande är förenligt med ett humant samhälle, om det är nödvändigt att vi lägger hundratals miljarder på reklam och marknadsföring, om ett samhälle måste ha ekonomisk tillväxt för att inte stagnera och drabbas av arbetslöshet och fattigdom, osv.

Alltför många funderar inte på annat än vem som ska vinna Idol, om Djurgården går till slutspel, om man ska köpa den senaste Iphone, om man ska åka till Thailand under julledigheten, om man kanske ska färga håret svart eller prova med en vinröd nyans på läppstiftet.

Vill man något med sitt liv måste man vara en tänkande och reflekterande människa, man måste försöka förstå sin omvärld, varför den är på ett visst sätt och varför den har blivit så. Att leva ett helt liv utan att ha försökt förstå dessa frågor måste vara ett totalt bortkastat liv. Givetvis kan det vara svårt att förstå människan och samhället, men det sorgliga är att så många inte ens försöker, att man överhuvudtaget inte bryr sig, att man inte orkar sätta sig in i, utan mest tycker att ”samhälle och ekonomi är så tråkigt”.

En förutsättning för att man ska lyckas ändra sig själv är att man inte är ensam i sitt sökande. Ska man orka rannsaka sig själv, våga se och erkänna alla sina fel och brister, och våga göra utmanande saker krävs att man har människor omkring sig som man alltid kan få stöd av, som man kan rådgöra med och fundera över saker man tänker på. Man behöver en plats där man kan vara sig själv och inte behöver leva upp till allehanda förväntningar och känna krav på att göra sig intressant och underhållande. Och känna att man tillsammans med andra utvecklar sig själv, att man är flera som är på väg åt samma håll.

Många som läser detta häfte kanske känner som att man måste ge upp sitt eget liv och kasta sig in i något som man inte vet hur det kommer att sluta. Så drastiskt behöver det inte vara. Vill man överge sitt tidigare liv kan man göra det när man känner sig redo och ser ett bättre alternativ.

Däremot kan nog första tiden när man rannsakar sig själv bli jobbig för en del, i alla fall för dem som tidigare levt på orealistiska drömmar och förhoppningar om framtiden och för dem som lagt sig till med en social, utåtriktad, positiv attityd. För de som redan tidigare funderat mycket över livet och varit självkritiska och eftertänksamma, blir det nog snarare en befrielse att kunna vara helt öppen och ärlig.

Det är inte heller så att man kommer att gå genom resten av livet ständigt ältande sitt inre, analyserande sönder varenda relation och känna sig utmattad av allt grubblande och ifrågasättande. Den första tiden kanske kan bli sån, men när man väl fått grepp om sig själv och omvärlden och lärt sig att leva i nuet, blir analyserandet och ifrågasättandet inte längre betungande.

Men om man väl når sig själv tror jag inte att livet för den skull blir bekvämt och avslappnat, att man slår sig till ro och går omkring med ett saligt leende på läpparna, lägger sig på soffan och läser en god bok, sitter vid en strand och ser ut över havet, och myser och mår bra hela dagarna. Visst kan man göra det emellanåt, men inte bara låta dagarna gå. Om man levde i ett samhälle som kunde betecknas som riktigt med friska människor, vore det annorlunda, men i den värld vi lever finns alltför mycket orättvisor och förlorade livsgnistor. Det enda vettiga måste vara att få även andra att förstå vad livet kan innebära, och att engagera sig för ett bättre samhälle. Det är ens skyldighet och säkert också ens innersta önskan.

## **En objektiv världsbild, en riktig verklighetsuppfattning.**

Ett viktigt sätt att få en grund att stå på är att söka efter en objektiv, riktig verklighetsuppfattning, och att eftersträva ett självständigt tänkande som står fritt från enkla schablonbilder, myter och rutinmässiga svar. Många av oss har mer eller mindre automatiskt övertagit den bild av världen och de förklaringsmodeller som våra föräldrar eller tongivande kompisar haft, eller upptagit åsikter och idéer som passat och rättfärdigat vårt eget sätt att leva.

Vill man nå en riktig verklighetsuppfattning måste man vara beredd att ifrågasätta alla sina åsikter, noga lyssna på olika argument och motargument, och ställa sig frågor som: Hur skapa ett samhälle där människor blir självständiga, reflekterande, osjälviska, lyckliga? Är det möjligt inom

ramen för ett kapitalistiskt samhälle? Finns det ett riktigt, naturligt sätt att forma samhället? Är människan bara en kopia av tidsandan? Går det att säga att människan är god eller ond? Kan man säga att människan har en fri vilja? Kan man bedöma en persons läggning bara genom utseendet? Finns det en Gud? Är sexualitet bara ett surrogat för nära kontakt? Beror homosexualitet på en traumatisk uppväxt? Tyder det på något psykiskt sjukt att människor onanerar, bara djur i fångenskap sägs göra det? Är det rätt att skaffa barn till en värld där folk svälter? Eller till en värld där klimatet inom 50 år drastiskt kommer att förändras? Är det rätt att döda djur och äta köttet? Är västerlänningar mer högtstående än förindustriella folk? Är musik, konst, litteratur bara en fråga om tycke och smak, eller finns det objektiva kvalitetsskillnader? Kan man säga att någon musikstil är bättre än någon annan, är Beethoven bättre än Spice girls? Är klassisk litteratur bättre än kiosklitteratur? Osv. osv.

Frågan om att söka en objektiv, riktig världsbild är inte okontroversiell. Tvärtom anser många att det inte finns något riktigt, objektivt svar, framförallt inte på livs- och moralfrågor, utan förespråkar en relativistisk världsåskådning, där inget kan sägas vara rätt eller fel utan allt är subjektivt. För människor som inte bryr sig speciellt om hur världen fungerar, och som låter sitt liv styras av bekvämlighet och välmående, är detta en väldigt praktisk världsåskådning. De behöver aldrig tänka efter ordentligt eller ifrågasätta sitt handlande eller sina åsikter, eftersom allt bara är en fråga om tycke och smak.

Många vuxna har också lagt sig till med en ”tolerant” attityd. De kan tycka att något är diskutabelt eller direkt felaktigt, men istället för att kritisera och reagera på det, säger de att ”det är inte min smak, men om andra gillar det så ska inte jag komma med pekpinningar och tro att jag förstår bättre”. Visst är det bra att vara tolerant, och en del menar nog väl, men det kan också vara tecken på liknöjdhet och rädsla att ta ställning.

De flesta kan nog acceptera att det finns en objektiv värld utanför oss, att även när vi dör och är borta från världen kommer sängen vi låg i, matbordet där vi åt vår frukost och tandkrämen och tandborsten fortfarande finnas kvar. saker runt omkring oss existerar oberoende av oss själva. De flesta accepterar också att saker vi läser om i tidningar och historiska händelser har hänt (bortsett nu från dålig journalistik och minimal källkritik) oberoende av olika personers subjektiva inställning. Däremot är det nog fler som menar att det inte finns objektiva svar på frågor gällande livs-, samhälls- och moralfrågor. Men även för dessa frågor menar jag att det går att säga vad som är rätt eller fel, och att det inte är en fråga om enskilda personers tycke och smak.

Tidigare i häftet har jag hävdad att det inom oss alla finns ett litet barn som så gärna vill nå andra, vill utvecklas tillsammans med andra, vill komma andra nära, vill känna gemenskap, värme från andra. Jag menar alltså att detta sitter i generna, att det är människans natur och att det har funnits inom oss i tiotusentals eller kanske miljoner år. Att det sen finns många människor som är fullständigt likgiltiga inför andra och inte ens försöker att komma andra nära, visar bara att miljön kan dominera över generna. En tuff och torftig uppväxtmiljö kan mycket väl göra att det lilla barnet i oss förträngs så att det är nästan omöjligt att förstå att det finns där.

Om detta stämmer, att människan innerst inne är god, måste vad som är en riktig eller felaktig handling vad gäller livs-, samhälls- och moralfrågor bedömas utifrån detta. Det som gynnar det lilla barnet i oss, gör att vi når andra, måste alltså vara en objektivt bra handling, och det som hindra oss från att nå och komma andra nära, en objektivt dålig handling. Det är alltså inte bara bra eller dåligt utifrån vissa personers tycke eller smak eller utifrån olika kulturers normer och värderingar, utan objektivt utifrån människans natur, våra gener.

Som rättesnöre för vad som ska betecknas som rätt eller fel vad gäller livs-, samhälls- och moralfrågor skulle alltså vara det som gör världen genuint lyckligare och människor mer harmoniska och öppna, som gör att vi känner gemenskap, samhörighet och kommer andra nära.

I detta perspektiv måste det till exempel vara helt fel att vi i västvärlden äter oss feta på godis, chips och annat onödigt medan folk svälter i tredje världen. Att utnyttja fattiga i tredje världen att sitta tolv timmar om dygnet, sex eller sju dagar i veckan och tillverka konsumtionsvaror till oss i den rika världen borde betecknas som psykisk misshandel. Att flyga till New York en helg föra att shoppa borde vara moraliskt helt förkastligt med tanke på all koldioxid som släpps ut. Att lägga ner miljarder på dataspel, motorgräsklippare för villaträdgården, modekläder eller andra mer eller mindre onödiga prylar, samtidigt som man gör nedskärningar i skolan, på dagis, i sjukvården måste också vara förkastligt. Att acceptera ett samhällssystem där ett fåtal har den reella makten måste vara helt fel. Eller att acceptera ett i grunden ojämlikt samhälle. Att förfäktas en moral där man struntar i andra och bara gynnar sig själv eller sin egen familj borde också vara förkastligt.

Jag är övertygad om att även inom områden som de flesta ser som enbart en fråga om tycke eller smak, finns objektiva svar. Till exempel vad som är bra musik, god litteratur, bra konst, attraktiva människor. Mångas verklighetsuppfattning är så förvrängd och intrycken så filtrerade och omtolkade av tidigare upplevelser, misströstan och tristess, att de inte har ett naturligt sätt att uppleva omvärlden, och inte förmågan att avgöra vad som är till exempel god musik eller bra konst.

Den ”toleranta” attityden spelar också stor roll. Nuförtiden är det snarast en dödssynd att våga påstå att någon musik- eller litteratursmak skulle vara bättre eller sämre än någon annan, och få vågar göra det.

När det gäller musik kan jag tänka mig att många som har lagt locket på över sin ångest, mest bara gillar glad svensktopps- och dansbandsmusik, många som är avtrubbade kräver hårdrock eller annat dunkande för att överhuvudtaget reagera, att folk uthärdar modern jazz eller modern klassisk musik beror säkert till stora delar på snobbism, att kunna visa upp en mer sofistikerad smak än svensson. Och hip-hopmusik, heavy metal, techno gillar säkert många för att det anses som ballt och häftigt. Många är alltför inne i sig själva, för grumlade själsligt för att ha förmågan att höra de vackra harmonier och den äkta längtan eller vemod som finns i viss musik.

Fast visst håller jag med om att musiksmak delvis är en subjektiv fråga. Inte skulle jag vilja säga vad som är bäst av Rachmaninovs andra pianokonsert eller Beethovens violinkonsert. Eller av Simon o Garfunkels Bridge Over Troubled Water, Vivaldis fyra årstider och Cornelius Vresvijks Felicia adjö.

Likaledes borde man kunna värdera konst. Mycket av den moderna konsten måste betecknas som intellektualiserat krimskrams, mediokert och totalt poänglöst. Installationer till exempel kunde kanske betecknas som nydanande och progressivt under sextiotalets glada protester. Nu verkar det mest vara effektsökeri och spekulation, en karriärväg för talanglösa konstnärer och helgunderhållning för en kulturell medelklass.

Däremot de konstnärer som med några penseldrag kan fånga karaktären i en människas ansikte eller stämningen i ett landskap, måste anses ha talang och begåvning, och skapa verk som betecknas som bra konst. Därmed inte sagt att all föreställande konst är bra, långt därifrån. Men ståndpunkten att konst är en subjektiv upplevelse som inte kan bedömas objektivt anser jag vara helt felaktig, liksom ståndpunkten att bara genom att benämna något för konst anse det som något av större värde. Mycket av konst eller överhuvudtaget kultur nuförtiden håller inte högre klass än småskolans roliga timme.

Många gånger är det givetvis svårt att förstå vad som är rätt eller fel i olika frågor. Mina åsikter om musik och konst ovan kan till exempel mycket väl ifrågasättas. Men det viktiga är att man verkligen strävar efter en objektiv verklighetsuppfattning, att man eftersträvar ett reflekterande, självständigt tänkande, en vilja att ständigt ifrågasätta och förstå hur världen verkligen är.

En enkel fallgrop när man letar efter sanningen är att man märker de uppenbara felen hos sig själv och i samhället, och tror att rakt motsatt ståndpunkt måste vara riktig. Om man tar avstånd från

karriär är det lätt att man i stället glorifierar bohémiliv, att leva fritt och oplanerat och ta dagen som den kommer, och att man övervärdera allt kulturellt och konstnärligt. Om man tar avstånd från samhällets materiella inriktning är det lätt att ifrågasätta industrialiseringen överhuvudtaget och övervärdera förindustriella kulturer och enkelt hantverk, handdrejade tekoppar, lerkrukor och annat. Reagerar man på allt kommersiellt är det lätt att man övervärderar folkmusik, afrokulturer, poesi och liknande. Andra som reagerar på det materiella i samhället söker sig till "andlig" verksamhet, astrologi, konstiga terapier, medier och annat suspekt i tron om att där finna livsinnehåll.

Om man ser avigsidorna i vårt samhälle, är det lätt att man söker sig till och upphöjer alternativen. Men dessa är många gånger minst lika tokiga. Vill man förstå hur livet skulle kunna vara måste man se bortanför detta samhälle, och förstå att svaren till många frågor ännu inte är formulerade.

Viktigt för att förstå många av företeelserna i dagens samhälle måste vara att förstå de bakomliggande motiven. Hur många liv och handlingar styrs inte av sökande efter trygghet i en vilse tillvaro, eller efter av att få självförtroende och självaktning, eller lite omväxling och spänning i ett monotont, enahanda liv.

Att flytta ihop med en partner, förlova sig, gifta sig och skaffa barn är nog för de flesta en trygghetsförsäkring.

Att i dagens samhälle så många lägger ner så mycket tid och pengar på sitt utseende, sin frisyr, dyra kläder, smycken och konsumtion av fina möbler, dyr konst, häftiga bilar beror säkert till stor del på bristande självförtroende och ett försök att få andras aktning och respekt, och inte minst, att övertyga sig själv att man duger.

Och behovet av spänning och omväxling tar sig en mängd olika uttryck: charterresor till solen, äventyrsresor med bergsklättring och fallskärmshoppning, rockkonserter, melodifestival, hockey- och fotbollsmatcher, spel på trav och Lotto och åka motorcykel i 200 km/t. Och man handlar platt-TV, nya mobiler, nya kläder, fritidsprylar och jagar känsloupplevelser – sexuella aktiviteter, spa-weekend, kärleksfilmer och skräckfilmer.

Många invänder att det är just det här som livet går ut på, att ha roligt, att uppleva och kunna unna sig lite extra. När vintern är som mörkast behövs en resa till Kanarieöarna eller Alperna, lite fräscha kläder som glädjer en, lite drömmar om en sommarstuga eller en spännande bekantskap.

Det kan nog låta rimligt, men jag menar att om man förlorat den riktiga lågan inom sig, om man inte eftersträvar nära och djupa relationer, och om man har förlorat barnets förmåga att uppleva



vardagen starkt och intensivt, måste livet bli platt och tråkigt, och hela livet ett ständigt sökande efter surrogat.

## **Hur skulle ett samhälle med människor som funnit sig själva se ut?**

Ett av de största problemen i dagens samhälle är den ensamhet och isolering som många lever i, antingen som ensamstående eller i kärnfamilj. För många har livet blivit en stilla vandring mellan arbetsplatsen och hemmet där TV:n eller datorn får bli ens sällskap. Våldigt uppenbar blir isoleringen och anonymiteten i storstädernas hyreshus där hyresgäster kan bo årtal i samma trappuppgång utan att känna varandra, kanske emellanåt stöta på varandra, snabbt säga hej innan man stänger dörren om sig och noggrant låser sjutillhållarlåset.

Vad som verkligen skulle behövas är att återskapa någon slags bygemenskap eller den vardagliga kontakt som för femtio år sedan eller längre tillbaks existerade i många samhällen och bostadsområden. Då fanns naturliga träffpunkter i bostadskvarteret, man kunde träffas i tvättstugan eller på gården när man hängde tvätt. Man handlade i samma mjölkaffär, speceriaffär, fiskaffär, pratade lite med portvakten, lagade skorna hos skomakaren runt hörnet och klippte sig hos närmaste frisör. Mammorna var hemma med barnen eftersom det inte fanns daghem, och hjälpte varandra med barnpassning. Och på sommaren träffades man på gården eftersom folk inte försvann till sommarstugor eller på charterresor som nuförtiden. Självklart kände man de flesta och visste vilka som bodde i ens hus, i grannhusen och i kvarteret. Inom en radie av en kilometer hade man dessutom säkert fyra syskon, tio kusiner, ett antal morbröder och mostrar, far- och morföräldrar. Grannsämjan, idyllen ska kanske inte överdrivas, det var nog inte bara frid och fröjd förr i tiden, men det fanns en helt annan vardaglig gemenskap.

Jag tror att en lösning på den anonymitet och isolering i kärnfamilj som finns i dagens samhälle kan vara att bostadskvarteren organiseras i något man kan kalla kvarterskollektiv. Dessa ska dock inte förväxlas med de mer eller mindre flummiga kollektiv som existerade på 1960- och 1970-talet, mer med de kollektivhyreshus med egna lägenheter men även gemensamma lokaler, som nu finns ett antal i våra större städer.

Ungefär så här skulle det kunna se ut i ett kvarterskollektiv: Alla hyresgäster har precis som nu sin egen lägenhet, men dessutom finns det gott om gemensamma utrymmen. I kvarteret kan finnas en gemensam matsal för dem som vill äta där, TV-rum, systuga, snickar- och målarrum, motionsrum, bastu, kanske en liten simbassäng, ett litet bibliotek med tidningar och tidskrifter.

De som bor i huset, kvarteret, hjälper till och samarbetar på ett helt annat sätt än idag. All trappstädning, trädgårdsskötsel, fastighetsskötsel, ekonomisk förvaltning ska skötas av de som bor i kvarteret. Dessutom kan man ha dagis för kvarterets barn, sköta om och hjälpa de äldre i kvarteret, äga en bilpark för utlåning, kanske ha ett sommarpensionat på landet, driva ett litet kafé eller pub, en liten matvaruaffär, kanske ha grönsaksland, fruktträd eller växthus om mark finns tillgängligt, ha hand om skötseln av en närliggande park eller idrottsanläggning, mm.

Några i huset kan ha till uppgift att hjälpa till med bilar som krånglar, datorer som är virusmittade, datorprogram som ska installeras, tvättmaskiner som gått sönder, sjuksköterske- eller läkarmottagning någon timme om dagen, mm. Listan kan göras lång men det är upp till kvarterskollektivet att avgöra hur mycket man orkar och vad man kan ta på sig. Tanken är att en mängd uppgifter som nu görs av kommunen, landstinget, bostadsförvaltare, privata reparatörer och hantverkare ska tas över av de boende.

En förutsättning för att kollektivet ska kunna ta över en mängd arbetsuppgifter är att alla boende hjälper till. Arbetet kan inte vara frivilligt utan alla som inte är för gamla eller handikappade får räkna med att lägga ner kanske fem - tio timmar i veckan på olika arbetsuppgifter i kvarteret. För en del uppgifter kanske man också har heltidsanställda, men de flesta i kollektivet har precis som nu sitt egentliga arbete utanför kvarteret. Däremot är inte arbetsdagen åtta timmar som nu för de flesta, utan snarare fyra eller fem timmar på ordinarie arbetet och en eller två timmar i kvarteret. Eftersom kommun och stat avlastas många arbetsuppgifter när kollektivet ansvarar för dagis, äldreomsorg, park-, gatuskötsel, vårdcentral, bostadsförvaltning, mm behöver inte arbetsdagen vara lika lång som tidigare.

Även barnen och framförallt ungdomarna kan och ska hjälpa till. Det är viktigt att även de får känna att de har en uppgift att fylla, ett ansvar för att kvarteret ska fungera. Barn över tio år kan göra många saker lika bra som vuxna, t ex gå och handla åt gamla, klippa gräs, kratta, hjälpa till på dagis, i matsalen, kaféet eller liknande. Och ungdomar kan förstås göra ännu mer: hjälpa gamla att förstå sig på datorn eller ta gamla ut på promenad, måla, städa och snickra och mycket annat.

En annan grupp som säkert hjälper till är pensionärerna. Många yngre pensionärer har nog inget emot att hjälpa till i kaféet, i växthuset, läsa sagor för dagisbarnen, hjälpa äldre pensionärer som inte

klarar sig själva, osv. Detta kanske blir lösningen på det förskräckliga "köttberget" som så många oroar sig över på tidningars debattsidor.

I villaområden kanske inte de gemensamma sysslorna blir lika många. Men många saker kan vara gemensamma även där: driva dagis för området barn, ta hand om gamla, kanske driva lågstadieskola i området, ha gemensam bilpool, gemensam redskapsbod med gräsklippare, verktyg, svetsar, liten grävmaskin mm. Centralt i området har man lämpligen ett gemensamt hus med matsal för de som vill äta tillsammans, bibliotek, simbassäng, gym och motionshall, samlingslokaler, kafé, pub, mm, mm. Tillsammans kan man odla en hel del grönsaker, ha fruktträd, ett stort växthus och vara självförsörjande med gurka, tomater och prydnadsväxter, kanske tillsammans göra sylt, äppelmos, äppelcider för eget bruk och för försäljning. Och barnen kan vattna och klippa gräs åt gamla, ta bort det värsta ogräset, plocka bär, äpplen, kratta löv, putsa fönster och skotta snö.

Jag tror att arbete tillsammans med andra i kvarteret/området är det absolut bästa sättet att få en naturlig kontakt med andra i ens närområde, ett sätt att umgås med varandra över generationsgränser, för nyinflyttade att snabbt få nya kontakter och för invandrare att integreras i samhället.

De flestas arbetsdag lär bli betydligt intressantare och mer omväxlande. Nu sitter många på samma arbetsplats i 8 - 9 timmar inkluderande lunch, kommer hem trötta och orkar inte företa sig så mycket mer än att laga middag och slå sig ner framför TV:n. Om man i stället lever lite sparsamt och går ner i arbetstid kanske man jobbar 4 - 5 timmar på sitt vanliga jobb, kommer hem vid lunchtid, hjälper på eftermiddagen några äldre i kvarteret eller har svenskundervisning för en grupp invandrare. Någon kväll i veckan kanske man står ett par timmar i kaféet, leder en datakurs, målar om något gemensamhetsrum eller om man är läkare har mottagning någon timme. På helgen kanske man har vårstädning i parken intill, hjälps åt med att rusta den gemensamma segelskutan, bygger en ny skateboardramp åt barnen eller på sommaren drar iväg med kvarterets ungscock till närmaste badstrand. Några kanske spelar fotboll tillsammans med grannkvarteret på söndagseftermiddagar, andra bildar en musikgrupp eller startar salsakurs, några kanske planerar för att montera solfångare eller växthus åt kvarteret och på lördagskvällen är det dans tillsammans med de närmaste kvarterskollektiven.

Jag är övertygad om att många av missförhållandena i dagens samhälle skulle försvinna med denna lösning av bostadskvarter. Ensamheten, isolering i kärnfamiljer, alkoholism, droger, depressioner kommer säkert att minska drastiskt, liksom våldet i samhället. Killar har inte samma behov av att bilda gäng som driver omkring på stan och slår folk på käften eller vandaliserar allmän

egendom. Har man alltsedan man var liten fått vara med och ta ansvar för sin omgivning går man inte ut och vandaliserar hur som helst. Det är inte längre någon anonym offentlig sektor eller något fastighetsbolag som rycker ut, utan det blir kanske kompisarna i grannkvarteret som får städa upp. Dessutom finns det alltid vuxna i närheten som sedan länge känner ungdomarna och märker när något börjar gå snett.

Många kanske reagerar på att tvingas umgås med människor man inte har valt att bo ihop med. Men hur många väljer vilka de jobbar tillsammans med eller vilka de går i skolan med? Väldigt få kan göra det, men ändå tycks det fungera. De flesta människor vill ha kamrater och kolleger omkring sig. Hur många vill sitta ensamma i en vaktkur, sitta ensam hela dagarna på sitt kontor eller i en tunnelbanespärr helt utan arbetskompisar? Och hur många föredrar att sitta ensamma hemma och läsa på korrespondens istället för att gå i en klass med trettio från början helt okända ansikten?

Det borde inte vara annorlunda med boendet. Tvärtom borde det finnas så mycket större möjligheter att välja vilka man vill umgås med. Är det femhundra boende i kvarteret finns det nog några som man gillar, resten behöver man inte ha djupare kontakt med annat än att tillsammans måla en trappuppgång, plantera lite blommor eller laga någons bil.

Vad vi behöver i vårt samhälle är att skapa en naturlig gemenskap i vardagslivet, att man känner sina grannar och att man känner ansvar för sitt bostadsområde. Att som nu isolera sig i kärnfamilj eller enmanshushåll och i hyreshus knappt veta vem ens granne är, är verkligen en absurd tillvaro. Det måste vara naturligt att gå över och ta en fika hos någon i kvarteret eller ses i kaféet eller på kvarterspuben, självklart att barnen springer över till kompisar i närheten, att man spelar badminton, biljard eller boule tillsammans, att man har fester tillsammans, kanske föreläsningar, musik- och filmkvällar.

Jag är övertygad om att de allra flesta barn och ungdomar skulle tycka att det var paradiset att bo i ett liknande kollektiv. Däremot kan jag tänka mig att många vuxna känner en viss skepsis. I Sverige har så många byggt upp sin tillvaro kring familjen och TV-soffan och är nöjda med att träffa bekanta eller släktingar någon helg emellanåt. I andra kulturer däremot är det självklart att på kvällar och helger träffas på puben, lokala kaféet, församlingslokalen eller gå över till någon granne.

I en framtid med människor som funnit sig själva kommer man säkert att ta avstånd från vårt konsumtionssamhälle. Jag tror inte att man har behov av att shoppa sig lycklig, fylla hemmet med

allehanda apparater, nya möbler och prydnadsföremål, eller visa upp märkeskläder och statusprylar. Därmed inte sagt att man kommer att gå tillbaka till något förindustriellt samhälle, snarare att man använder tekniken förnuftigt, producerar det som verkligen behövs och inte som nu ett överflöd av leksaker och underhållning för barn och uttråkade vuxna.

Jag är övertygad om att människor som funnit sig själva inser att det som ger livet mening är nära vänner, att göra saker tillsammans med andra, att hjälpa och glädja varandra, och att utveckla sig, få kunskap, ägna sig åt musik, vara i naturen, möta andra människor. Det är isoleringen i dagens samhälle och oförmågan till djup och nära kontakt som skapar dessa behov att för sig själv och andra visa upp ett exklusivt och vackert yttre, och att konsumera för att döva tristessen och alienationen.

Vårt ekonomiska system måste givetvis förändras radikalt. Ett system där huvudparten av produktionen styrs av företagsägares och aktieinnehavares vinstintressen är förlegat i ett modernt, humanistiskt samhälle. Det kanske var progressivt i industrialismens linda och banade väg för det materiella välstånd vi nu har, men det är oförenligt med ett utvecklat välfärdssamhälle. Här måste produktionen och inriktningen av samhället planeras på ett förnuftigt och demokratiskt sätt. Man måste styra utvecklingen dit man vill och inte tro att marknaden eller någon osynlig hand automatiskt ska ordna samhället till allas bästa.

Det måste vidare vara en självklarhet att alla människor har ett arbete, men också en skyldighet att alla arbetar och hjälper till att bygga samhället. Det måste också vara en självklarhet att skola, kultur, daghem, äldreomsorg, sjukvård, miljöomsorg, forskning och annat som karaktäriserar ett humanistiskt, högtstående samhälle får resurser att utvecklas. Det måste bli ett slut på att avfolka glesbygden och pressa in allt fler människor i allt trängre storstäder. Industrier och andra arbetsplatser får flytta dit folk bor istället för att tvinga folk att flytta dit företagen önskar investera. För ungdomar som växer upp och flyttar hemifrån måste det givetvis finnas lämpliga bostäder till överkomliga priser. Att som nu överlåta bostadsbyggande till vinstmaximerande storföretag är helt förkastligt. Vidare kan det knappast vara rätt att låta arbetet sluka större delen av vår vakna tid. Vi har nått en så hög materiell nivå att vi mycket väl skulle kunna minska arbetstiden till fyra eller fem timmar om dan om vi planerade samhället och produktionen på ett förnuftigt sätt.

# Sammanfattning

Med denna lilla skrift vill jag visa att vi människor inom oss har en enorm kapacitet som vi aldrig utnyttjar. Alla människor med en någorlunda dräglig uppväxt har möjlighet att utveckla sig själva radikalt och bli helgjutna människor med självkänsla, inre harmoni, klarhet och förmåga att uppleva starkt och intensivt. Detta menar jag är vårt riktiga, naturliga tillstånd och det man skulle kunna kalla att vara sig själv.

Men ytterst få, eller inga, människor kan sägas vara sig själva. De flesta tvingas i uppväxten omforma sig och anpassa sig efter omgivningen, dölja sin osäkerhet, förtrolighet, sitt sökande och därigenom förlora kontakten med sig själv. Vårt riktiga jag är dolt under lager av besvikelse, misströstan, brustna förväntningar, och det de flesta visar upp är tillrättalagda fasader för att känna sig socialt accepterade.

Många söker efter självförtroende och harmoni, men man söker på fel sätt. Alltför många tror att det gäller att hitta den rätta, att bli framgångsrik, göra intryck på andra och få andras beundran. Men det är fel väg. Vill man finna sig själv måste man söka det inom sig, och genom nära och djup kontakt med andra.

-----

Människor har existerat i ett par hundratusen år. Vi kommer hit till jorden, får kanske sjuttio, åttio år på oss, sen dör vi och är borta för alltid. Livet är ett mysterium, något oerhört, och kanske framförallt den tid som vi nu lever i där för första gången i människans utveckling finns möjlighet att förverkliga oss själva och att skapa ett välfärdssamhälle för samtliga människor på jorden. Men få bryr sig om detta, utan fyller sitt liv med trivialiteter och förslösar sitt liv på arbetsplatsen och framför TV:n. För de flesta är det viktigare att deras skjorta är välstruken, att de är solbrända och har fluffigt hår, att strumporna går i ton med byxorna eller att jackan har rätt märke, än att fundera över och förstå livet.

Mångas liv kan jämföras med att åka till en fantastiskt vacker söderhavsö, från flygplatsen bege sig direkt till hotellet, dra för gardinerna, sätta på luftkonditioneringen, och sitta och titta på Simpsonsvideor och äta praliner hela dagarna - tills det är dags att åka hem igen.

Sjuttio, åttio år här på jorden får vi oss tilldelade innan vi ruttnar bort och förmultnar till jord. Hur många utnyttjar sin tid? Hur många undersöker vad livet kan vara, vilka möjligheter som finns?