

Känslan av mod, Spånga församlingsblad 2005

Förra året gjorde jag en resa genom Europa med mina tre barn; Benjamin, Zebulon och Deborah. Resan hade ett bestämt syfte. Vi var på jakt efter känslor. På olika platser och i möte med människor skulle vi tillsammans lära oss mer om vilka känslor det finns, varifrån de kommer och hur vi ska hantera dem. Redan vid överfarten till Danmark mötte oss den första känslan: Mod. Det är modigt att leva, och att våga resa. (ingress)

Jag gjorde en iakttagelse redan ombord på den korta färjeturen mellan Helsingborg och Helsingör. Barnen rusade omedelbart upp på soldäcket och ställde sig i fören med ansiktena förväntansfullt vända mot Danmark och den fortsatta resan. Det var blåsigt och vinden slet i deras hår och kläder. Bredbenta och lite trotsiga stod de som om bilfärjan vore deras eget skepp. Det är här äventyret börjar. De ska göra en resa som varar längre och som för dem längre bort, än vad de någonsin har varit tidigare. Vi har studerat kartan noggrant. Olika önskemål har tagits tillvara, vilket också gjort resrutten lite sicksackmönstrad mellan Medelhavet och Atlantkusten. Förväntningarna är stora. Dagarna före avresan kunde jag också läsa av en viss oro hos dem.

Men här, ombord på färjan har all rädsla släppt. Det är en känsla jag känner igen hos mig själv. När man väl ger sig av mot det okända brukar modet och hoppet infinna sig.

På ett märkligt sätt har det alltid infunnit sig just här i sundet mellan de två länderna. . Antingen jag tågluffade, gjorde upptäcktsresor på motorcykeln eller gav mig av på studieresor till främmande universitet, så var det alltid här det började. Öresund, med Kronborgs slottssiluett på andra sidan, var en gränssten mellan det välkända och tråkiga och det som betydde nya erfarenheter.

Av den anledningen har jag aldrig kunnat förmå mig att pröva bron mellan Malmö och Köpenhamn. För inget i världen vill jag gå miste om att passera denna allvarsamma men löftesrika gränsplats.

Mod och hopp går hand i hand, brukade en släkting alltid säga. Jag skulle vilja tillägga: och bredvid dem följer ovissheten. Mod kräver hopp för att inte bli dumdristighet. Och hoppet står alltid i relation till något som vi ännu inte vet så mycket om.

Öresund är ett vatten som fler än jag förknippar med mod och hopp. När poeten Ylva Eggehorn skrev en av sina finaste psalmer, var det just Öresund hon hade i åtanke:

”Var inte rädd det finns en mörklagd hamn. Du ser den inte nu, men färdas dit”

och

”Din ensamhet har stränder in mot ljuset, var inte rädd i sanden finns det spår”.

(Psalm 256)

Det som inspirerade Ylva Eggehorn var en historisk händelse som ägde rum här för dryga 60 år sedan. Små fiskebåtar med modiga danska besättningar förde hundratals judar över sundet i nattliga uppdrag. I Danmark hade nazisterna utfärdat arresteringsorder på alla judiska medborgare för deportation till koncentrationslägren i Tyskland och Polen. Under några intensiva dagar, och nätter, räddades många av dem undan förintelsen över detta sund. Känslan av mod och av hopp är två omistliga element för den mänskliga överlevnaden. De är mer än bara grundläggande affekter och emotioner, eftersom de också riktar sig in mot framtiden. Inte bara något vi minns eller känner för stunden. Hjärnforskaren Antonio Damasio menar att det är just detta som är dessa känslors adelsmärke; De ger oss en förmåga att binda samman förfluten och närvarande tid med framtiden. Han citerar den judiske filosofen Spinoza som säger:

”Hopp är ingenting annat än ombytlig glädje, som uppstår ur bilden av något framtida eller något förgånget och vad resultat vi i viss mån betvivlar”. (Spinoza: Etiken).

Annars är det påfallande lite som psykologerna har att säga om mod och hopp. Det är två känslor som i stor utsträckning överlåtits åt konstnärer, teologer och filosofer att förvalta. Kanske är det så att den kliniska psykologin har alltför lätt att fokusera sig vid de destruktiva känslorna och glömmer bort det som är positivt och livskraftigt.

Den tyske teologen och filosofen Paul Tillich (1866-1965) hävdade att en människas livsmod står i relation till den ångest som känslan av meningslöshet skapar. (Modet att vara till, 1977). Mod handlar ytterst om att leva i en värld som inte förnekar närvaron av denna meningslöshet. Mod är att våga leva och vara trots att världen känns farlig och ifrågasatt: ”Modet att ta ångesten för meningslösheten på sig är den gräns fram till vilken modet kan gå”, skrev Tillich.

Det är av just den anledningen jag alltid möter en modig människa i varje klient. Psykisk ohälsa är ofta förbunden med en ångest som man på olika sätt sökt tränga undan eller förneka.

Det som leder en människa till en terapi är en längtan att trotsa den ångest, som på något sätt bundit och förminskat livet i olika avseenden. Det pris man hittills betalt för att i någon mån hålla ångesten i schack har blivit alltför dyrt. Den som i en terapi vill söka en ny väg är därför alltid en modig människa. Även om vi kanske inte når ända dit som Paul Tillich talar om, handlar det om stort livsmod. Som terapeut är jag alltid noga med att framhålla detta.

Modet står alltid i relation till hopp. Någoting ska bli bättre och fungera på ett mer ändamålsenligt. Något ska få en annan kvalitet i livet. Något ska man äntligen få bli fri ifrån och slippa. Med andra ord: ”Jag gör det här för att det ska bli bra, eller i varje fall bättre. Det är mitt hopp”.

Mod som inte är förbundet med hopp får en helt annan karaktär. Ofta är den bara ett försök att dölja en fruktan som inte går att förändra eller bli kvitt. Inom psykologin talar man om kontrafobiska känslor och ageranden. Det är detsamma som att vara dumdrilig. Man utsätter sig för den fara man i grund och botten fruktar. Kontrafobiska reaktioner kan vara vårdslös bilkörning, extremt farliga sporter, rökning, missbruk, dödsförakt, vanvård av den egna kroppen och så vidare. På ytan kan det se ut som mod, i bästa fall. Vanligtvis tolkar vi det som dumdrilighet eller självdestruktivitet. Verkligt mod har alltid ett syfte med sig. Det vill uppnå ett resultat. Det är detta som skiljer mod från äventyrlighet.

En man i terapi som nyss blivit lämnad av sin fru i en separation, började nästan omedelbart intressera sig för att glidflyga. Mitt i sin förtvivlan for han på kurs till bergen i Schweiz och kom hem med bruten arm och sviter av en rejäl hjärnskakning. Efteråt såg han på sitt beteende som en barnlig flykt. Han sökte efter något som var lika otäckt och skrämmande som separationen, men samtidigt något som han kunde behärska. Verkligt modig blev han först då han stannade upp i sitt liv, gick i familjesamtal och tog ansvar för de gemensamma barnen. Han började granska sin egen del till varför det gått snett och förändrade sig i många viktiga avseenden. Ett år efteråt kunde han se att han faktiskt vunnit mycket i sitt liv på grund av skilsmässan. Livet kändes hoppfullt på ett sätt det inte gjort under många år. (stycke i kursiv stil)

Verkligt mod hör paradoxalt nog samman med rädsla och oro. Det är faktiskt rädslan som ger förutsättningar för känslan av mod i oss. När vi upplever rädsla, så skapas signaler i hjärnan för aktivitet och handling. Rädsla och oro vill få något uträttat: vi ska ta till flykt eller stanna kvar och kämpa. Evolutionen har utvecklat i oss en beredskap att möta rädslan med en känsla

av mod. Den är en signal för att vi måste göra något. En lindrig form av rädsla är blyghet. Den som övervinner sin blyghet är modig. Men då krävs det att vi förstått vad blygheten innebär och handlar om.

Lite senare på vår egen semesterresa fattar Deborah tag i min hand då vi kliver in i en överfylld restaurant i en liten italiensk stad på jakt efter ett kvällsmål. Alla i salen tycks fästa uppmärksamheten på just oss. Samtalen vid borden tystnar. Deborah viskar förläget i mitt öra:

- Pappa! Är det blyg som jag känner mig nu?

Jag själv, som också känner ett visst obehag inför alla stirrande ögon och plötsliga tystnad, svarar:

- Skulle tro det! Jag är faktiskt lite blyg jag med.
- Va bra, säger Deborah, då vet jag det!

Därefter kliver hon resolut in i restauranten och börjar se sig omkring efter ett ledigt bord. Själv hade jag nästan börjat fundera över om vi skulle söka ett annat näringsställe för kvällen. (stycket i kursiv)

Deborah har därmed skapat ett rum för en viktig känsla, som hon kan använda sig av i liknande framtida situationer. En situation framkallar en känsla. Deborah ger känslan ett namn: blyg (fet stil). Därmed har hon skaffat sig ett viktigt redskap för livet. Nästa gång hon känner sig blyg kan hon relatera till denna händelse i en syditaliensk stad. ”Nu känner jag mig som då när vi klev in i restauranten och alla stirrade på oss. Om man bara vågar kliva in så går det bra. För det gjorde jag då. När vi väl satt oss var det ingen som brydde sig om att vi var där. Och kyparen kom med läsk och en pasta som var jättegod. Därför ska man inte gömma sig när man är blyg”.

Det är viktigt att kunna känna igen känslan av rädsla eller blyghet för att sedan övervinna den. Den som är dumdrigtig förnekar att rädslan finns där. Då blir rädsla och blyghet verkligen farliga. Plötsligt kan de hota ett gott liv, just genom att vi till varje pris söker förneka dem. Vi når mycket längre om vi accepterar en känslas närvaro.

De danska fiskarna vid Öregrund visste att de gjorde något som var farligt. Men de gjorde det därför att de önskade en annan värld än den som rädslan skapar.

En fara med känslan av mod, är att den kan leda in oss i det alltför abstrakta och diffusa. Den som talar om mod gör det ofta med så högstämnd retorik, att vi till slut inte förstår vad modet ska syfta till. Det bara låter fint. Om modet står i relation till hoppet, så hör hoppet i sin tur samman med det konkreta och påtagliga. Känslan av hopp måste få bli bekräftad. Om vi hoppas på det som är orimligt riskerar vi att tappa modet efter hand. Det vi hoppas på ska med en rimlig chans kunna gå att förverkliga.

I början av en terapi är jag alltid noga med att fråga min klient vad han eller hon hoppas på att få ut av behandlingen. Ju mer konkret och handfast det svaret blir, desto större chans har vi att lyckas nå, i varje fall delar av, det målet. Ju mer man svävar på målet desto större risk att man under terapins gång kommer att tappa modet.

Den amerikanske författaren Jay Neugeboren har i en bok berättat om sin svårt psykiskt sjuke bror och dennes livsresa (Galenskap och återhämtning, 2001). I denna bok ger han en definition av känslan hopp som är både drastisk och mycket klartänkt. Hopp, säger han, är ”något konkret, något lika fysiskt verkligt som en sten eller ett hjärta eller en flod eller en bilmotor”. Den som ser så på sitt hopp, har också en möjlighet att göra något med sitt mod.

Att sedan allt inte blir som vi hoppas, är en del av livsvillkoren. Känslan av mod och hopp står därför även i relation till känslan av ovisshet.

De flesta av oss vet att ovisshet långt ifrån alltid är en positiv känsla. Den kan vara förbunden med hopp, men den kan också höra samman med ångslan och oro. Men i sig själv är känslan av ovisshet en neutral känsla. Något är ännu obekant för oss. Precis som Spinoza sa om hoppet. Det obekanta kan väcka två sidor till liv hos oss; lust eller olust. När känslan av ovisshet är förbunden med oro, har jag märkt att dess bärare ofta vill påskynda eländet.

- Om det nu är ovisst hur det kommer att gå med studierna, så va fan, lika bra att hoppa av på en gång!

För en del människor är känslan av ovisshet så plågsam att man föregriper det värsta tänkbara scenariot, vilket naturligtvis ofta leder till förödande konsekvenser. Trots allt blir ju saker och ting sällan så illa som vi fantiserar om det.

Den svenske psykoanalytikern Ludvig Igra skiljde på två former av ovisshet: Förföljande ovisshet och Löftesrik ovisshet (understrukna ord i fet stil). I den förföljande ovissheten blir det outhärdligt att stå ut med sanningen om att absolut kunskap är en omöjlighet. Vi kan inte äga facit på förhand. Att inte veta upplevs då som en plåga. I den situationen söker man invadera objektet för ovisshet och ta det i besittning, för att på så sätt upphäva ovissheten. Man ger helt enkelt upp och tar det värsta för givet.

Löftesrik ovisshet däremot, innebär förmågan att bära känslan med en smak av hopp och mod i sig. Den löftesrika ovissheten står ut med att för ett tag inte veta. Man behöver inte söka skydd i alltför tidig kunskap och övertygelse. Detta är närmast att beskriva som en mänsklig överlevnadsförmåga. Ludvig Igra kallade denna förmåga för negativ förmåga (fet stil). Det är en kapacitet hos individen att för ett tag leva med det negativa, det ännu inte kända. Det är således positivt med negativ förmåga (Psykoanalytikerna försöker alltid krångla till språket så mycket de kan!). Hur denna förmåga grundläggs hos oss, är till stor del beroende av vilket stöd vi fått tidigt i livet att härbärgera starka och smärtsamma känslor. Man behöver bra modeller och förebilder för att lära sig leva med det ovissa. I en terapi kan vi få hjälp att träna upp denna förmåga på nytt. Det är en vanlig komplikation vid livskriser av olika slag, att man agerar enligt den förföljande ovisshetens handlingsmönster.

En judisk rabbin som levde på hundratalet e Kr, Jochanan ben Zakkai, sa en gång om den ovissa framtiden:

”Om Messias kommer i morgon, så planterar jag ändå mitt apelsinträd idag”. Ett sådant tänkesätt handlar om negativ förmåga. Man kan stanna kvar i nuet fastän ovisshet och otålighet vill dra iväg åt ett helt annat håll. Det var också Jochanan ben Zakkai som kunde rädda sitt folk från uppgivenhet och fanatiska framtidsdrömmar. Det var verkligt mod.

Jag tittar på barnen en gång till, där framme vid relingen. Modiga? Tveklöst är de modiga? Hoppfulla? Jag kan då i varje fall inte se ett spår av nedstämdhet och tvivel i deras kroppshållning. Ovissa? Det verkar inte bekymra dem det minsta. Självt har jag legat vaken några nätter innan resan och funderat på allt som kan gå gale; från magsjuka till bilolycka. En känsla drar genom tankarna:

- Gud, va skönt det ska bli när vi åker samma färja hem och vet att allt gått bra!

Men så tänker jag:

- Äsch!, det är ju nu vi ska ha roligt.

Jag går fram till relingen jag med, ställer mig lite bredbent, sträcker på mig och låter vinden slita i mitt hår och mina kläder. Så här stod jag vid relingen för 25 år sedan, på väg med bil till Israel för att läsa vid universitet i Jerusalem i två år. Det var år som förändrade det mesta i livet på ett avgörande sätt.

- Vad finns det egentligen att vara rädd för?

