

På spaning efter godheten, Spånga församlingsblad 2004

(Ingress:) Vår förmåga till godhet och att visa medmänsklighet är ingen absolut självklarhet. Godheten är beroende av hur vi hantera och förstår våra egna affekter och känslor. Godhet och omsorg grundläggs tidigt i livet. Vårt behov av trygga och tillitsfulla förebilder är därför nödvändigt.

I somras gjorde jag och min fru Lis en lång bilresa tillsammans med våra barn genom Europa. Det var ingen vanlig semestertripp vi gav oss ut på. Vi hade bestämt oss för att söka spår efter känslor och emotioner på alla de orter vi kom till. Hur får man ihop alla de mänskliga känslorna på ett sådant sätt, att vi kan värna det som är gott i livet? (Ingress i kursiv stil)

Samma dag som vi lämnar Helsingör kommer vi fram till Bergen-Belsen. Det är midsommarafton. En enkel vit skylt vid autobahn utanför Hannover upplyser om ”Gedenkenstätte Bergen-Belsen”, minnesplats Bergen-Belsen. Men sedan blir det svårt att hitta vidare. Ingen tycks särskilt angelägen att vägleda turister och besökande hit. Bergen-Belsen var ett av nazisternas koncentrationsläger där hundratusentals människor miste livet mot slutet av kriget. En av de mest kända personerna som dog här var Anne Frank, vars dagbok levtt kvar för sentida läsare. Benjamin, vår äldste son, har just läst delar av den i skolan under vårterminen.

Detta är platsen för ondskan. Inte mycket finns kvar att se av själva lägret. De brittiska styrkorna som nådde hit först brände ned varenda barack i rädsla för sjukdomar och infektioner. Kanske drevs man också av en omedveten önskan att utplåna platsen. Benjamin är besviken. Han hade väntat sig de avlånga barackerna som han mött dem i skolans historieböcker med bilder från Auschwitz.

Han läser noggrant en skylt med text på engelska som berättar om platsens historia.

- Varför brände de ned allt! frågar han upprört, Nu kan ju ingen veta vad som hänt!

Benjamin sätter fingret på något mycket viktigt. Det som är så skrämmande och ångestfyllt som ett koncentrationsläger får inte glömmas bort. Med tanke på våra inre psykologiska försvarsmetoder finns det alltid en risk att det destruktiva trängs undan, glöms bort, förnekas eller görs om till något annat. Det får inte ske här!

Några dagar före vår avresa hade en ung psykologstudent som går i terapi hos mig frågat vad jag skulle göra på midsommaren. Men en lätt cynism svarade jag att den ämnade jag tillbringa vid Bergen-Belsen. Studenten svarade:

- Nä men oh vad härligt det låter! Hoppas ni får det bra!

Häpet insåg jag att studenten trodde att Bergen-Belsen var en turistort någon stans i Österrikes alper. Det går fort att få undan det som är ångestfyllt. Ibland går det alltför fort och lätt att göra det.

Benjamin springer bort bland träden och är med ens försvunnen. Området är ofantligt stort. Det tar mig en timme innan jag hittar honom. Då har jag redan hunnit bli rejält orolig. Benjamin står framför en gravsten med Anne Franks namn på. Han tittar på mig med allvarlig blick och frågar:

- Varför kunde inte papporna skydda sina barn?

Efter besöket vid Bergen-Belsen tar vi in på ett värdshus på andra sidan skogen. Det är idylliskt. Vi sitter i restaurangens trädgård och äter lamm från Lüneburgerheden. Satt människor så här för 60 år sedan också och låtsades om att de inget visste vad som försiggick där på andra sidan skogen?

Varför kan inte pappor skydda sina barn? Vem skyddar godheten?

Det finns, och har alltid funnits, så mycket ondska i världen. Ibland kan jag tycka att det är ett större mysterium att godheten finns.

Vad är det som gör att människor kan bli och uppträda med oväntad grymhet? Och hur kommer det sig att andra människor kan värna godheten och uppträda med både värdighet, empati och civilkurage?

Enligt den svenske psykoanalytikern Ludvig Igra, så finns det en inneboende potential i oss alla till både grymhet och godhet. Ingen kan riktigt veta på förhand hur man kommer att reagera i stressade och pressade situationer. Ludvig Igras slutsats är därför att godheten ständigt måste värnas och återerövas. Det är ingen självklarhet att vi kommer att uppträda som goda människor, inte ens om vi lever med religion och ideologi. Men godhet och omsorg är möjlig hos alla människor.

Godheten har många namn. Själv skulle jag främst vilja kalla godheten för empati. Grunden för all godhet är nämligen vår egen inneboende förmåga att förstå hur en annan människa känner sig, tänker och reagerar. Utan empati finns ingen godhet. Empati är något som grundläggs tidigt i livet. Flera psykologiska forskare har betonat hur de tidiga erfarenheterna i livet ligger till grund för både empati och omsorg om andra. När det lilla barnet får hjälp att balansera tillit mot misstro och otrygghet, så skapas också den första grunden för empati i livet.

Att ge våra barn trygga relationer och en god miljö är alltså vår bästa investering för ett samhälle där godhet är starkare än grymhet och likgiltighet.

Nutida neurologiska experter, som Antoni Damasio, har också visat på vikten av att känslolivet får utvecklas så ostört och kreativt som möjligt hos en människa. Genom att förnuftet får kommunicera med känslorna uppstår också goda processer i vårt känsloliv. Empati hör samman med att känslorna rätt tolkar vad som händer i oss och i vår omgivning. Det är också viktigt att de positiva känslorna får dominera i vår inre värld. Godheten sitter således snarare i hjärnan än i hjärtat. Och vi värnar godheten i oss själva genom att leva så kreativt, stimulerande och relationsskapande som möjligt.

Men empati och därmed godhet, är också något man kan lära sig livet igenom. Man kan faktiskt träna sig i att känna omsorg om andra människor. Psykologen Ulla Holm har visat detta i sina två böcker om empati och godhet i vård och omsorg (Empati, Det räcker inte med att vara snäll, Natur och Kultur förlag). Utbildning, handledning och goda miljöer hjälper oss att bli bättre på att visa omsorg om varandra.

Därför är det så viktigt hur våra olika miljöer ser ut och vad de uppmuntrar oss till: skolor, familjer, arbetsplatser, församlingshem, massmedia och kultur). Vi lär oss vad som är rätt och fel genom identifikation och förebilder. Bra och goda miljöer gör oss bättre, medan destruktiva miljöer har en negativ inverkan på vår förmåga till omsorg. TV program och dokusåpor som uppmuntrar till mobbing, förakt och aggressiv konkurrens ger farliga signaler till såväl deltagare som TV-tittare. På samma sätt är insparkar och ”nollning” i våra skolor och universitet ofta en grogrund för destruktivitet.

Vårt besök i Bergen-Belsen visar på detta med en fruktansvärd påtaglighet. I ett samhälle förlorar ofta godheten gradvis sin betydelse och sitt inflytande. Det sker sällan från en dag till en annan, utan snarare som en långsam men ständigt pågående process.

Det största undret är kanske ändå att det alltid tycks finnas människor, som trots förtryckande och grymma miljöer, alltid varit beredda att värna de goda värdena. Civilkurage är en viktig ledstjärna för vår förmåga till godhet. Det är långt ifrån alltid självklart vad som i en viss situation är en god handling.

I Bibelns äldsta texter finns berättelser om människor, män och kvinnor, som till och med gått emot Gud själv i sin vilja att värna människan. Bibeln vill inte att vi ska dölja vårt handlande bakom dogmer och trossatser. Den bibliske författaren uppmuntrar oss att tänka själva och ta ett eget ansvar för våra handlingar.

Godheten behöver såväl uppmuntran från ett gott samhälle, men också en privat dialog med vår egen inre värld. Riktigt säkra på vår egen godhet kan vi aldrig vara. Den måste återerövas varje dag och i varje ny situation.

Så se upp med godheten. Men sluta aldrig att söka efter den.

På något sätt har jag en återkommande misstänksamhet mot miljöer som utger sig för att vara absolut goda. Inte minst kyrkor, samfund och politiska ideologier kan under godhetens täckmantel dölja många destruktiva processer. Ibland tror jag att människor som är påtagligt destruktiva söker sig till dessa ”goda” miljöer för att dölja sin egen förmåga till grymhet. Godheten är alltså långt ifrån en självklarhet i vårt samhälle och den har ingen plats där den är absolut fredad.

Godheten är beroende av vår förmåga att föra öppna dialoger med andra och oss själva.

Godheten kräver mod av oss att våga ifrågasätta och bryta med mönster.

Den judiske historikern Yehuda Bauer formulerade tre ytterligare budord till de tio som redan finns nedskrivna i Moseböckerna. Han sa:

- Du dina barn och dina barns barn ska aldrig någonsin bli ogärningsmän
- Du dina barn och dina barns barn ska aldrig någonsin låta er bli offer
- Du dina barn och dina barns barn ska aldrig, **aldrig**, vara passiva åskådare till folkmord, massmord eller (må det aldrig upprepas) en tragedi av samma slag som förintelsen.

Så värnar vi godheten i vårt samhälle. Inte bara i de stora sammanhangen utan även i de vardagliga mötena med människor i vår omgivning. Så skulle jag också önska att deltagarna i dokusåpornas utröstningstävlingar bemötte sina lekledare.

Det är typiskt för Yehuda Bauer att han även talar om våra barn och barnbarn. Vad vi gör och hur vi uppträder har betydelse för hur kommande generationer förvaltar godheten.

Morgonen efter, på midsommardagen, packar vi bilen för att fortsätta vår resa mot Innsbruck i Österrike. Innan vi far frågar Benjamin värdshusvärden om han vet om att det ligger ett koncentrationsläger ett stycke härifrån där man dödade hundratusentals judar och krigsfångar. Jag rodnar och försöker väsa till Benjamin att vara tyst. Värdshusvärden låtsat inte om som han förstår och vänder sig irriterat om till andra sysslor.

När Benjamin satt sig i bilen kommentar han insiktsfullt:

- Skulle tro att han vet. Det syns på honom! Människor som inte vill prata om saker vet mer än man tror. Det vore bättre om han talade om det istället för att gå där och skämmas.

Jag kysser honom på kinden med en smaskande puss.

- Älskade unge. Vad du är klok!
- Det vet jag också, säger han med ett leende.

I Göttingen tankar vi bilen och äter korv. Nu är vi på väg. Säkert kommer vi också att hitta spår av godheten på vår resa.

Jakob Carlander

Leg psykoterapeut

www.carlander.nu