

Eva Sanner



EVA SANNER är författare till ett tiotal böcker om hälsa, psykologi och hållbar livsstil, däribland de uppskattade *Kät, glad och tacksam* och *Kärlek – en handbok* samt romanen *Sand i skorna* om hållbarhet och livsval. Eva är psykosyntesterapeut med parrelationer och beroendeproblematik som specialområden och har praktik i Stockholm och Göteborg. Sedan 2011 är hon bosatt i Svenshögen sex mil nordost om Göteborg, där hon är aktiv i föreningen Omställning Hällungebygden och hängiven trädgårdsodlare.

Foto: Caroline Andersson

Först när vi är nyktra kan vi älska

Vi befinner oss i elfte timmen. Larmrapporterna duggar tätt och vittnar om att klimatsituationen på många sätt faktiskt är värre än befarat. Det verkar uppenbarligen vara svårt för oss att tillräckligt snabbt göra de förändringar som är nödvändiga för att rädda vår planet. Svårigheten gäller både oss som individer och kollektiv. Orsakerna är flera och står att finna på många plan – ekonomiska, psykologiska och sociala. Låt oss här fokusera på en aspekt av den psykologiska dimensionen, nämligen vår bristande anknytning till platsen där vi bor och vilka konsekvenser det får för våra beteenden.

Anknytning

Tack vare forskning och teoribildning om anknytning har vi fått en modell för att beskriva konsekvenserna av relationer som inte räcker till. Vi har fått en fördjupad syn på vad som händer när länken mellan ett barn och hans förälder inte fungerar, när den som är liten och maktlös får lida för att den som är i maktställning är omedveten eller sitter fast i sin egen smärta. Litteraturen definierar trygg eller otrygg anknyt-

ning. Den senare kan vara allt från ambivalent till undvikande eller till och med destruktiv. Den otrygga anknytningen är det som också kallas anknytningssår – när barn har blivit övergivna, skrämde eller kränkta av sina vårdnadshavare och sedan som vuxna har svårt att etablera hållbara och konstruktiva relationer till andra människor.

Mycket av det som skrivits om anknytning är banbrytande och har utgjort en grund för utveckling av nya behandlingsmetoder. Här får vi beskrivet den betydelsefulla relationen mellan barn och vårdnadshavare och vilka konsekvenser skada och trauma i barndomen får för den vuxne. Denna kunskap har spridits i populär form på många sätt och det ger i alla fall mig inspiration och hopp om en framtid där relationer sätts mer i fokus.

Människan är lika beroende av jorden som någonsin en bebis av sin mamma, faktiskt ännu mer. En ny riktning inom psykologin, kallad ekopsykologi, vill nu beskriva människan som inte bara en social och emotionell varelse utan också en ekologisk. Evolutionen har gjort oss relaterande, inte bara med andra människor utan också med djur, växter, platser och hela miljöer. Denna förmåga har varit lika avgörande för vår överlevnad som förmågan att ta hand om och vårda vår avkomma.

Många beteenden med ursprung i människans barndom har så småningom inlemmats i religion eller kultur i form av olika begrepp. David Abram hävdar till exempel att tanken om änglar som budbärare från Gud är en utveckling av människans tidiga relation till fåglar. I en skogsmiljö som kräver ständig uppmärksamhet på annalkande fara i form av exempelvis rovdjur är fåglars beteende och eventuella varningslåten av största vikt att förstå. Härifrån är steget inte långt till tanken om bevingade väsen som bringar bud om viktiga ting från ovan.

”Jag tycker att vår moderna livsstil uppfyller alla dessa kriterier och att vi därmed är missbrukare – av pengar, olja och planet.”

Att känna igen de dofter som vinden för med sig och att kunna tyda landskapets tecken på var föda eller vatten är tillgängligt är så avgörande för överlevnad att detta under tiotusentals år har premierats i utvecklingen av vår perception. I sina böcker ”Spell of the Sensuous” och ”Becoming Animal” ger Abram många exempel på hur vi är utformade för en intim relation med vår närmaste fysiska omgivning och att denna kontakt är avgörande för vår känsla av mening och välbefinnande. Liksom att människan i takt med ökande komplexitet har inlemmat denna upplevda mening i religion, konst och kultur.

Två tredjedelar av svenskarna bor idag i städer, en miljö med många fördelar socialt och ekonomiskt. Undersökningar visar samtidigt att svenskar är ett naturälskande folk. Vi lever alltså i staden och älskar naturen. Konkreta fysiska upplevelser av natur ersätter vi i allt högre grad med Facebook-bilder av solnedgångar, katter och blommor. Vi romantiserar och längtar, snarare än utövar vår kärlek. En fysisk relation till naturen är inte möjlig för den som lever som man ”ska” idag – heltidsjobb i stad, partner och ett till två barn samt skulder upp över öronen.

Många barn bryr sig om djur som behandlas illa eller plockar skräp överallt och då är det gulligt. Men det förväntas också av oss vuxna att vi ska förstå att sådant beteende är irrationellt. Subtila härskartekniker som vi alla är en del av gör den som vill leva nära naturen till bonnläpp, grönavägare eller bara en orealistisk trädkramare. Den som gråter över

sälar som mår dåligt i Östersjön ses som lite obalanserad. Den som är rasande över att det inte finns giftfri mat att köpa anses orealistisk. Den som vill plocka skräp längs väggkanten kallas pedantisk och den som blir arg på för mycket trafik är omodern. På så sätt skolas vi alla in i en kollektiv förnekelse av den relation som är den viktigaste för vårt liv. Vi förlorar vår anknytning till Moder Jord och en del av oss själva.

Konsumtion som bedövar

Här erbjuder vår konsumistiska kultur en snabb medicin, ett lättillgängligt botemedel mot utanförskap och låg självkänsla. Ta en titt på reklambudskapen så förstår du vad jag menar. Den som känner sig ensam, ful eller vilsen kan köpa för att på så sätt känna att hen tillhör en grupp, blir mer attraktiv eller ökar sin självkänsla. Köp en mascara, en bil, en klänning för att du är värd det och för att andra också ska förstå att så är fallet.

Jag intervjuade en gång Calle Fjellman, en kognitiv psykoterapeut som sa att vi, när vi inte lever efter våra djupaste värderingar, kan känna en förgiftande ångest. Han gav exempel som att vi stannar i förhållanden vi vet är dödsdömda, hos någon som dricker eller slåss. Jag vill lägga till andra liknande exempel. Vi jobbar i företag som tillverkar produkter vi vet förstör miljön och åker i bilar som vi vet ökar växthus-effekten. Vi äter syntetisk industriell mat som vi inte vet vad den innehåller och som skapar en inre fysisk stress i kroppen. Vi lever i samma förnekelse och medföljande ångest också när vi inte ändrar den livsstil som på sikt är dödlig för planetens ekosystem. WHO beräknar att som utvecklingen nu ser ut kommer depression att vara den näst vanligaste sjukdomsorsaken om fem år. I Sverige ökar antalet sjukskrivningar på

grund av ångest och annan psykisk ohälsa och utgör idag 40 procent av alla sjukskrivningar. Kan det finnas ett samband här?

Ångest är dock inte bara negativ. Den kommer också av att vi är medvetna om att vi faktiskt har ett val. I tider av förändring och när vi behöver ta ut en ny riktning är ångesten därför ofta som starkast hos oss som individer. Men också om den djupast sett är förknippad med förändring och på så vis en slags vägvisare, så kan smärtan få oss att gå åt helt motsatt håll.

Idag är det så lätt att använda sig av något av alla marknadens förslag – köp det här, ät det här, res hit eller dit och slipp din tråkiga vardag, få omväxling och bli någon annan för en stund. Men när vi bedövar en oro finns orsaken till oron kvar och vi kan också utveckla ett beroende av det som känns lindrande och bedövande. Belöningscentrum i vår hjärna fungerar så att det finns en möjlig tillvänjning inbyggd. När vi gör någonting för att döva oro känner vi lugn precis i stunden, men oron kommer sannolikt tillbaka. Samtidigt sker en liten förändring så att vår hjärna blir mindre känslig och behöver mer bedövning/stimuli/drog för att reagera med samma lugn. Vi blir därmed också troligen lite mera okänsliga för blå himmel eller stormande hav, stillhet i skogen eller värmen i solen på bryggan. Liksom för tiggaren på gatan eller bilder på barn som flytt sina krigshärjade hem.

Vi lever i en beroendekultur

I facklitteraturen finns generella kriterier för att avgöra om du eller någon annan är beroende av någonting. Jag tycker att vår moderna livsstil uppfyller alla dessa kriterier och att vi därmed är missbrukare – av pengar, olja och planet. Vi är det förstas i olika grad, eftersom vi

har olika möjligheter. De som är rikast på jorden har störst möjligheter att missbruka på detta sätt. Det finns även många som inte har råd med denna livsstil, men som vill ha den och jämför sig med dem som konsumerar mer. Det finns också några som valt att försöka leva på ett annat sätt av miljö- och ideologiska skäl – ännu inte tillräckligt många, men de blir fler. ”Vi” i den följande texten syftar framför allt på de som bor i vår del av världen och de som har råd.

Ett kriterium för beroende är dosökning för samma effekt. En som är beroende av alkohol behöver dricka mer för att få samma lugn, så stora mängder att alkoholens andra negativa effekter tar överhand. En heroinist får aldrig samma underbara kick som av jungfrusilen och jagar ständigt efter sin drog enbart för att hejda abstinensen. Är det inte samma princip när modesäsongerna blir allt kortare, när vi byter ut det som fungerar för att det har kommit något nytt och när vi byter kök vart fjärde år för att få en ”ny stil” hemma? Det handlar ju inte om äkta behov, bara om en kort stunds kick för att lugna en skapad oro.

Ett annat kriterium är att beroendet/drogen prioriteras före relationer och sociala aktiviteter. Den som dricker eller överäter drar ut jacket och ägnar helgen åt sitt missbruk, istället för att vara med andra. Drogen blir ett säkrare sätt att må bra än att utsätta sig för risken att en vän är på dåligt humör eller en partner inte upplagd för närhet. Drogen blir den första relationen och alla andra relationer kommer i andra hand. Jag har träffat många som inte hinner träffa dem de älskar mest för att de hela tiden måste arbeta på att upprätthålla sin boendestandard och sin exklusiva livsstil. Den tillfredsställelse som detta ger – status, erkännande, upplevelse av kontroll – prioriteras före de nära relationer som

faktiskt ger oss en känsla av livsmening. Konsumtion blir den första relationen.

Ett tredje och talande kriterium är kontrollförlust. Precis som en alkoholist inte kan sluta dricka fast kroppen blir sjuk, köper vi för pengar vi inte har och hamnar i ”lyxfällan”. Hushållens lån stiger i höjden och ökningen verkar inte möjliga att stoppa. Vårt samhälle har tappat kontrollen över konsumtionen som livsstil och avfallet, lidandet och konsekvenserna för miljön är större än vi kan föreställa oss – och accelererande.

Vår kultur gör oss till missbrukare genom att lära oss det som kallas addiktivt tänkande. För en alkoholist är det såklart bättre med två öl än med en. Men för oss alla är det likadant med chokladkakor, kläder och i princip alla andra produkter. Vi köper tre och betalar för två, trots att vi redan har flera liknande hemma. Vi handlar utifrån begär och inte utifrån behov och kan inte längre skilja dem åt. Som lydiga elever har vi tillägnat oss marknadens ideologi, där mer alltid är bättre, där det handlar om att vara den som gör det smartaste köpet och där tillväxt alltid är att föredra oavsett vad det kostar förlorarna.

En del av en ekologisk helhet

Den norske filosofen Arne Naess myntade begreppet ”det ekologiska självet” för att beskriva den större helhet som vi alla är en del av, ett ekologiskt medvetande som har sitt eget inneboende syfte och mening. Jag tolkar honom så att var och en av oss har en potential att utveckla ett sätt att leva som är i samklang med det ekologiska självet och att detta är vårt egentliga livssyfte.

Naess betonade också att när vi gör något som skapar smärta eller skada i naturen så skadar vi egentligen oss själva – eftersom vi alla är del av samma helhet. Att leva avskilda från det ekologiska självet får oss att förlora en del av sanningen om vilka vi kan vara. Att förneka jorden är att förneka vårt ursprung, vår rätta plats och oss själva. Smärtan av vår förlust dövar vi med allt som kan få vår hjärnas belöningscentrum att tro att vi är lyckliga och hela, om så bara för en stund. Vi äter för mycket socker, mjöl och fel sorts fett. Vi dricker för mycket alkohol, röker, snusar och knarkar. Vi köper för mycket saker vi inte behöver. Vi byter ut människor som inte uppfyller våra krav. Och sen vill vi bli kändisar för att någon ska bry sig om oss en stund.

Den själsliga smärta som finns hos så många av oss är så klart tecken på att något är allvarligt fel. Den är en signal att vi behöver göra en förändring. Hur skulle det samhälle se ut som tog mer hänsyn till människors egentliga behov av kontakt, mening och balans? Är du och jag villiga att stanna upp, lyssna på oss själva och våra barn och ofödda barnbarn och fatta beslut som kanske inte är behagliga just nu, men som leder till långsiktig hållbarhet och hälsa för oss alla?

Thomas Berry har sagt att trädgårdsodling är ett aktivt deltagande i universums största mysterium. I vårt växthus lär jag mig för varje år gradvis mer om villkoren för liv, om tålamod och ansvar och om hur lite jag vet om det som verkligen är viktigt. Vi tar ju för givet mycket av det som faktiskt är magiskt. Kan någon till exempel förklara hur ett gurkfrö ”vet” hur det ska bli en gurkplanta och en böna en bönstängel? Och hur ett tomatfrö som är hur litet som helst vet att det ska förvandla sig själv till en tomatplanta av någon av de många sorter som finns? För att inte tala om att du och jag är resultatet av en förening av

två ännu mindre frön. Att verkligen tänka på detta får mig att reagera på samma sätt som när jag ser stjärnhimlen.

Men det finns andra sätt än odling att göra en tyst revolution och ta steg mot större integritet. Tillbringa tid ute varje dag, så ofta som möjligt barfota. Iaktta årstider, dygnets växlingar och vad som händer och skriv ner vad du ser om du vill. Lämna staden ett tag och se fler stjärnor, hör färre ljud och känn andra dofter. Sätt dig på en sten eller stubbe och sitt kvar tills du inte längre känner dig ensam, tills du känner platsens närvaro i form av levande växter, djur och fåglar. Lyssna djupare på din inre vilda själ, som för inte så länge sedan sov i skogen. Ta hand om dig med giftfri mat som verkligen är bra för din kropp, med vila och träning. Njut av närheten till andra människor, av en kärleksfull beröring och av sexualitetens mysterium. Återknyt kontakten med dig själv.

Vår flock

En kväll blev jag helt fascinerad av en flock fåglar över sjön. De rörde sig som en enhet, en organism, och det såg inte ut som om någon av dem krockade med någon annan. Jag gick hem och läste att varje fågel i en flock under flykt har kontakt med två, tre andra fåglar som de anpassar sin riktning till. Jag är övertygad om att även vi människor har förmåga till uppmärksamhet på hela vår grupp och att vi kan springa fort tillsammans utan att snubbla på varandra. Också vi kan sätta våra egna önskemål åt sidan för att det som verkligen behöver hända ska kunna ske.

Det är en förmåga som kommer väl till pass idag. För vi behöver springa fort nu och vi behöver känna närvaron av hela flocken. När vi gör det, blir det rätt ointressant med frihet om inte alla kan njuta av

den. Det blir oetiskt med njutning när andra plågas. Det blir orättvist att vissa drabbas hårdare än andra av en kultur som är gemensam.

Om vi nu alla är del av samma helhet, så behöver vi agera som en varelse, som en enda grupp. Jag vill känna närvaron av växter, träd och djur när jag går i skogen, paddlar eller odlar. Och ja, jag vill känna alla er andra vid min sida när jag går i demonstrationståget, när jag reser extra långsamt och när jag väljer bananer i affären. Jag gläds varje dag åt nyhetsinslag och personliga vittnesbörd om att en motrörelse till det gamla håller på att växa fram. Fler och fler ifrågasätter exempelvis dålig mat, stress som gör oss sjuka och en djurhantering utan empati. Det ger mig hopp. Men det är bråttom nu och vi måste bli många, många fler. Och förändringen ska inte bara vara möjlig för de mest resursstarka.

En undersökning gjord för tio år sedan visade att 98 procent av alla svenskar anser att vi har en plikt att skydda naturen, även om det skulle ”innebära en begränsning för mänsklig utveckling”. Vi älskar naturen för att den är vårt enda sanna hem. Låt oss återknyta kontakten med denna kärlek och sätta den i första rummet. Då kommer vi att ställa fler frågor till makthavare, göra andra prioriteringar och skapa en livsstil där detta också får plats. Men innan vi kan älska så, behöver vi sluta missbruka och nyktra till från konsumtionsfesten. Först då kan vi sätta vårt ego åt sidan och göra det som behövs, det som vi innerst inne vet är rätt.

