

Anders Rosengren

EN OVÄNTAD GLÄNTA

**Tankar om
hälsa och existens**

EN STUDIEPLAN



EN OVÄNTAD GLÄNTA

Anders Rosengren

EN STUDIEPLAN

INNEHÅLL

Inledning	3
Starta studiecirkel	4
Till dig som är cirkelledare	5
Tillit	7
Tid	8
Enkelhet	9
Ensamhet	13
Möten	16
Oro	17
Blåsippans kunskap	20



Vad innebär det att vara människa? Med Tomas Tranströmers diktvärld som klangbotten och med utblickar mot nutida författare, mot olika tanketraditioner och vetenskapliga upptäckter, närmar vi oss i En oväntad glänta denna fråga.

Boken knyter an till dagsaktuella utmaningar som vi står inför vad gäller ohälsa och klimathot. Den berör på många sätt Världshälsoorganisationens arbete med existentiell hälsa, som handlar om hur vi förhåller oss till livet, men som länge har stått i skuggan för de mer mätbara aspekterna av hälsa.

Kanske kan Tomas Tranströmer och bokens andra följeslagare och existentiella reflektioner hjälpa oss att nå en stillhet, reflektera över vad som är väsentligt och vidga ramen för vår tillvaro. Kanske kan de också hjälpa oss att utmana våra invanda bilder av hälsa, som alltför ofta är förknippade med skuld, prestation, en slitsam kamp för att uppnå ett idealtillstånd.

Boken uppmanar oss att i stället se på hälsa som att hantera livet, med dess glädjeämnen och besvikelser, sår och återhämtning, sjukdomar och åldrande. Och att leva med en ödmjukhet för vad det innebär att vara människa: att aldrig bli färdig.



Anders Rosengren är läkare och professor vid Göteborgs universitet. Han har under många år arbetat med att förena litteratur, existentiella traditioner och medicin för att belysa olika aspekter av hälsa och existens. Det har rönt stor uppmärksamhet, och i forskningssatsningen *Livsstilsverktyget*, som han startade 2016 för att kombinera vetenskap med existentiella frågor, deltar idag över 100,000 människor. Anders Rosengren har tidigare utkommit med boken *Hela livet* (2021).



Starta studiecirkel

Studiecirkeln är en demokratisk arbetsform där deltagarna tillsammans lär sig mer om ett ämne de är intresserade av. Inget ämne är för litet eller för stort.

Genom gemensamma reflektioner och diskussioner ökar hela gruppens samlade kunskap. De frågeställningar som finns i studiematerialet/studieplanen ska stimulera till diskussioner och samtal, men naturligtvis kan ni också diskutera andra frågor som kommer upp i gruppen. Vill du också starta en cirkel? Hör av dig till din lokala verksamhetsutvecklare. Alla kontaktuppgifter finns på www.nbv.se

För att räknas som studiecirkel ska ni:

- vara minst tre och max 20 deltagare , varje deltagare ska delta på minst tre träffar och på minst en av de tre första träffarna
- träffas en till tre gånger per vecka, men det går också att till exempel träffas en gång per månad
- arbeta en till fyra studietimmar per träff, en studietimme är 45 min
- träffas minst tre gånger och totalt minst nio studietimmar

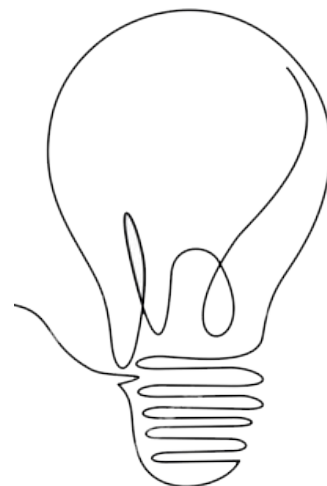
Ta kontakt med närmaste NBV-kontor så hjälper de er att komma i gång. Närmaste kontor hittar du på www.nbv.se.

Till dig som är cirkelledare

En viktig uppgift som cirkelledare är att se till att diskussionen hänger ihop med gruppens behov och målsättningen med cirkeln. De samtal ni kommer att föra styrs av era behov. Vissa frågor och övningar kan kännas viktigare än andra och kommer att ta längre tid. Andra frågor kanske leder till angelägna stickspår som ni vill ägna tid åt.

En annan viktig uppgift för cirkelledaren är att vara uppmärksam på att olika synpunkter kommer fram och att alla får komma till tals. När en grupp samlas för att söka nya kunskaper bör alla känna att de synpunkter man har tas tillvara och att de frågor man har kommer upp i gruppen. En del grupper fungerar nästan "av sig själva", men många grupper kan behöva stöd för att diskussionerna ska komma framåt.

Det är också studiecirkelledaren som håller kontakten med NBV. Vill du veta mera om att vara cirkelledare så har NBV ett utbildningsprogram där den första delen handlar om din roll som ledare. Mer information om utbildningarna får du via ditt NBV-kontor. Kontaktuppgifter till NBV finns på www.nbv.se



NBV, Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet, bedriver folkbildningsverksamhet över hela Sverige. Vi är landets äldsta studieförbund med mer än 120 års erfarenhet av folkbildning. Vi lägger särskild vikt vid frågor som handlar om nykterhet, inkludering, demokrati & föreningsliv och kulturliv.



Tillit

Samtala om

Känner du igen dig i beskrivningen av att sätta sin tillit enbart till det mätbara, som blodprover?

Upplever du hög tillit i din nära värld respektive i den stora omvärlden?

Vad tror du att bristande tillit i samhället kan bero på?

Vad kan ge dig tillit utöver det rent mätbara?

Har du upplevt situationer då tillvaron skakats om och du plötsligt upplevt att du börjar ta de stora livsfrågorna på större allvar?

I verktyget beskrevs en övning i acceptans som att skilja på ja-och och ja-men.

Vad säger du ja-och till?

Vad säger du ja-men till?



Tid

Samtala om

I boken beskriv kronos och kairos som två helt olika sätt att se på tiden.

Är du nöjd med din egen tidsrytm eller vad skulle du vilja förändra?

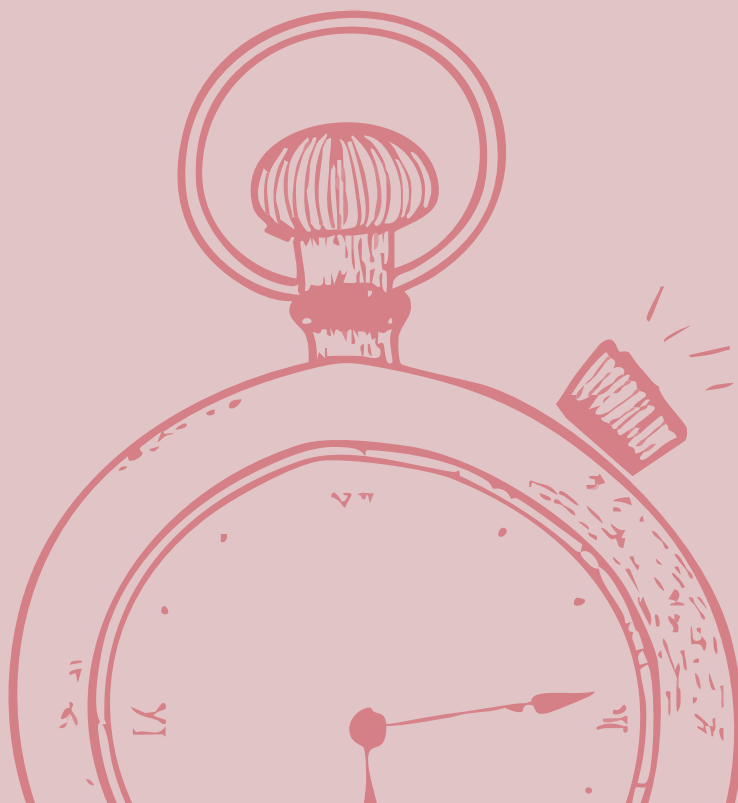
I temat *Tid* i Livsstilsverktyget beskrivs hur vi har olika tidsfönster då vi fokuserar på dåtid, nutid och framtid i olika hög grad.

Hur ser dina tidsfönster ut och vad skulle du behöva justera?

Kairos handlar om de stunder då vi får perspektiv och kan minska stressen.

Vad skapar stress i ditt liv?

Hur skulle du praktiskt kunna hitta stunder för att ändra tidsperspektiv för att lättare hantera stressen?



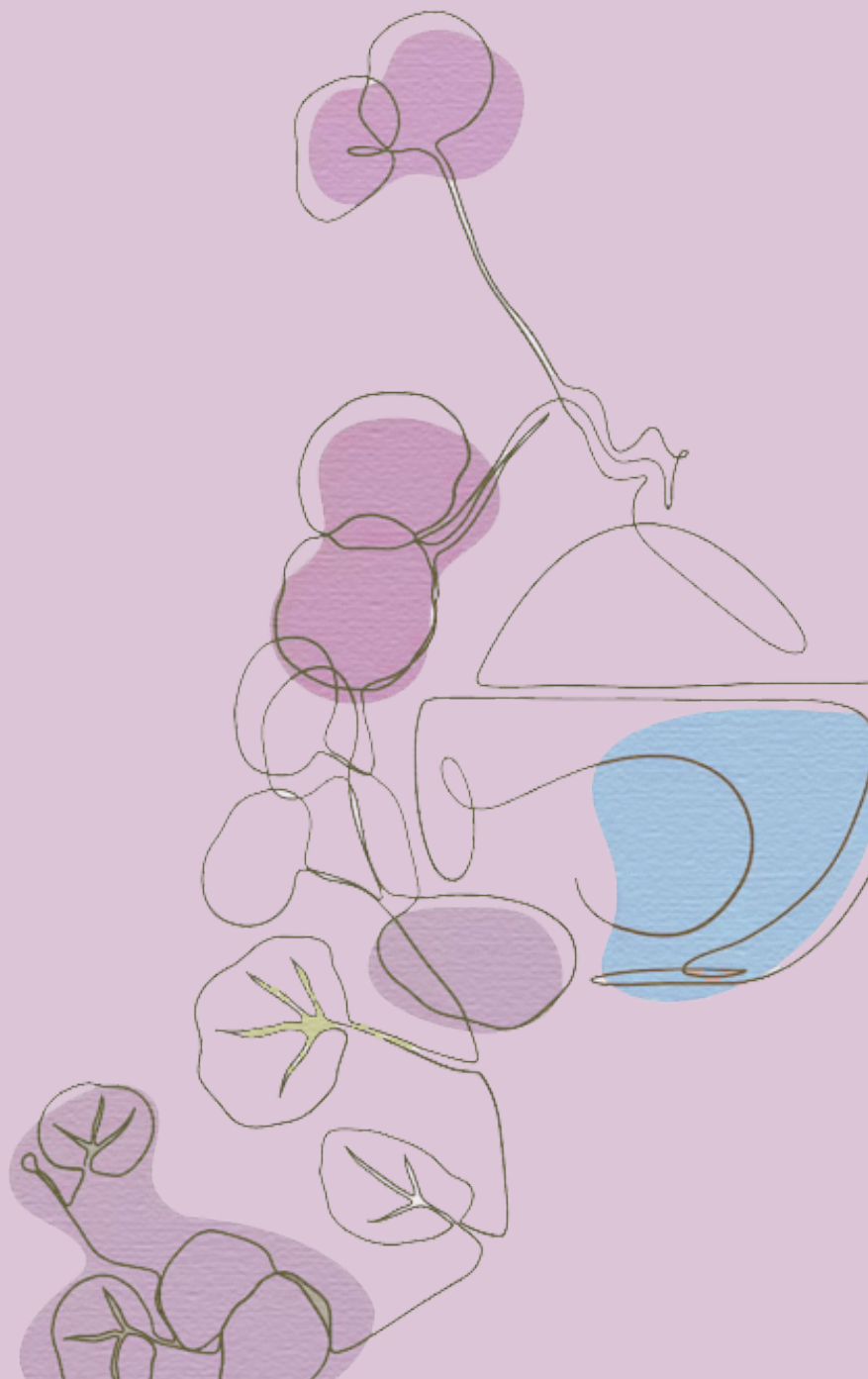
Enkelhet

Samtala om

När upplever du att du kan vara helt närvarande och uppmärksam på det som pågår?

Vad gör detta med din stress och oro?

Hur kan du befrämja dessa upplevelser?



Prova denna andningsövning från temat om Zen i verktyget:

1. Sätt dig på en kudde, gärna ovanpå en matta. Var helst utan strumpor så att du lättare känner fötternas kontakt. Placera höger fot på vänstra låret och vänster fot på högra låret. Låt båda knäna röra mattan. Detta kallas lotus-ställning. Man kan också sitta i halvlotus som innebär att vänster fot läggs på det högra låret och den högra foten under vänster lår. Man kan byta den översta foten om man blir trött. Om det känns för svårt kan man också sitta på knäna med kuddar under både hälarna och knäna. Det fungerar också i meditera på en stol så länge ryggen är rak.
2. Lägg sedan högra handen med handflatan uppåt i knäna och den vänstra ovanpå med handflatan uppåt.
3. Böj dig framåt för att verkligen få bra sittställning och res sen ryggen. Spänn inte ryggen utan sitt naturligt rak och värdig. Ta ett djupt andetag och böj ryggen så långt det går till vänster och sen till höger några gånger för att sedan landa i centrumposition.
4. Håll ögonen öppna – om man blundar blir man lätt dåsig. Blicken hålls lågt utan att fokusera på något. Det är viktigt att huvudet ändå hålls upprätt och inte nerböjt.
5. Andas vanligt. Räkna andetagen upp till 10 och börja sen om. Räkna inte mekaniskt eller frånvarande utan mer full uppmärksamhet.
6. Tankar är inte förbjudna, däremot låter vi dem bara vara och försvinna utan att värdera eller fastna i dem.



Vad tyckte du om övningen? Gör det gärna till en vana att praktisera den även om det i början är svårt att hålla alla fladdrande tankar borta.





Ensamhet

Samtala om

I boken står: ”Många av de gamla visdomskällorna, de indiska Vedaböckerna, Bibeln, de kinesiska konfucianska klassikerna, handlar om att människor har missuppfattat frågan om förverkligande. Förverkligar oss själva gör vi, enligt dessa källor, först då vi glömmer oss själva.

Först när vi släpper det krampaktiga greppet om vår egen person och öppnar oss för andra människor och det större sammanhanget blir vi fullödiga. Att på det viset glömma sig själv handlar inte om att offra sig själv, utan snarare om att leva i respektfull omsorg om andra utan att störas av deras nyckfulla tankar om oss. Det är naturligtvis en svår uppgift.

Skillnaden mellan att bry sig om andra och att bry sig om vad andra tycker och tänker om oss kan först tyckas hårfin, men nog är den vid närmare betraktelse enorm. Att bry sig om andra handlar om att minska sin ego-centrering, om att se på dem med stora ögon. Att bekymra sig om vad andra tänker om oss handlar om en självupptagen fixering vid andras omdömen. Att bygga sin tillvaro på någonting så flyktigt som andras godtycke gör oss ytterst sårbara.

Det kan nog vara värt att då och då fråga sig: Hur mycket bryr jag mig om andra och hur mycket bryr jag mig om andras omdömen?”

Vad svarar du själv på den frågan?

Albert Einstein menade att den viktigaste frågan vi kan ställa oss är denna: är universum en vänlig plats?

I vilka sammanhang svarar du ja respektive nej på den frågan?

Hur kan du använda den i konflikter eller i möten med människor som du har svårt för?



I boken, sidan 180 – 181, görs följande reflektioner:

”Om ensamhet är en skillnad mellan önskad och upplevd närhet är naturligtvis en annan fråga också möjlig: måste ensamheten alltid hanteras genom ökad närhet? Är vår önskan efter närhet i vissa fall orealistisk? Kan den till och med blockera, kuva, skada oss och stå i vägen för relationer genom att vi inordnar oss under andras vilja, tränger oss på utan hänsyn eller blir fixerade vid sökandet efter någon som kan ge oss närhet?

Många forskare talar om att extroverta, utåtriktade drag under många år premierats så högt i samhället att det uppstått orealistiska krav på att göra allt i sällskap – från skolans grupparbeten till att vuxna människor förväntas bo, sova, se på film, äta, även reflektera och tänka ihop med andra.

Den tyske forskaren Odo Marquard hävdar till exempel att social samvaro blivit ett ideal som gör det svårare att acceptera ensamheten. Han betraktar förmågan att vara ensam som ett tecken på andlig mognad.

Möjligen måste vi acceptera att ensamhetskänslor är en del av tillvaron och att en mer realistisk önskan efter närhet ibland kan bli det första steget mot närmare relationer. Och kanske kan vi bli mindre ensamma inför oss själva om vi vidgar blicken och ger rum åt det som är större än vi själva.”

Vad tänker du om detta?

Hur hanterar du dina egna känslor av ensamhet?

Hur kan du finna tröst i att du aldrig är helt ensam i din ensamhet?





Möten

Samtala om

I boken beskrivs Jag-Det-relationer och Jag-Du-relationer.

Ge exempel på några sådana relationer i ditt eget liv.

Vad gör det med dig när du upplever Jag-Det-relationer och när du upplever Jag-Du-relationer?

Hur kan du balansera mellan att ge ett rum åt andra och inte bli utnyttjad?

Är Jag-Du-relationer praktiskt möjliga i vårt samhälle och hur kan du ge mer rum åt dem i din egen vardag?



Oro

Samtala om

Vad är inom din kontroll och vad är bortom din kontroll?

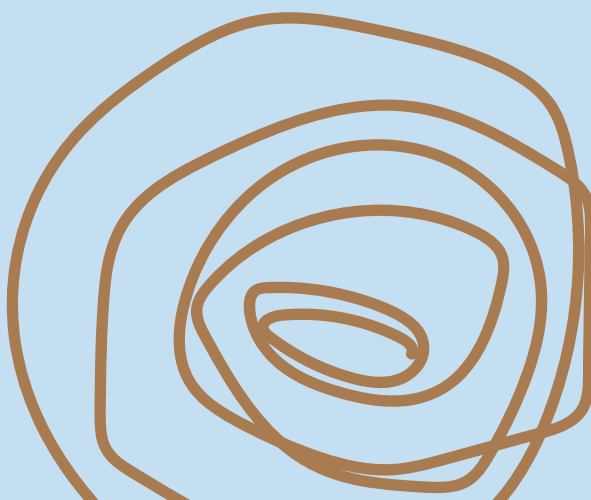
Upplever du att människor idag har orealistiska förväntningar på livet?

I boken står: ”Skillnaden mellan att bry sig om andra och att bry sig om vad andra tänker om oss kan först tyckas hårfin men nog är den vid närmare betraktelse enorm. Att bry sig om andra handlar om att minska sin ego-centrering, om att ge dem rum. Att bekymra sig om vad andra tänker om oss handlar om en självupptagen fixering vid deras omdömen, något som snarast ökar vår sårbarhet.”

Hur kan du bli bättre på att bry dig mer om andra och bry dig mindre om vad andra tänker om dig?

Boken beskriver också hur vi kan skifta fokus från mål till värden för att må bättre och minska stressen.

Vad är viktiga värden för dig?



Boken beskriver vidare skillnaden mellan tanklöst och medvetet ätande. Testa medvetet ätande genom att nu ta fram varsin frukt och ät den enligt följande princip.

Välj en frukt eller något annat du har tillgängligt och som du kan äta i små tuggor.

1. Börja med att notera hur frukten faktiskt ser ut; färgen på skalet och färgen på köttet. Lägg märke till subtila skiftningar i mönster och färg.
2. Lägg märke till hur frukten känns mellan dina fingrar och i din hand. Är det mjukt eller strävt? Känns det tungt eller lätt? Ömtåligt eller solitt? Känns det varmt eller kallt?
3. För frukten sakta mot näsan. Vad doftar den? Är det en stark eller svag doft? Händer det något i munnen samtidigt som du känner doften? Kan du lägga märke till om du tycker om eller ogillar hur frukten doftar? Eller är du helt neutral inför doften?
4. För nu sakta frukten mot munnen och tugga en gång på frukten. Lägg märke till ljud, smak och doft. Hur sprider sig smaken i munnen? Hur förändras strukturen på frukten när du tuggar? Fortsätt tugga så långsamt du kan, upplev frukten när den bryts ned och sväljs.
5. När du svalt frukten – vad dröjer sig kvar? Eftersmak? Lägg märke till hur det känns i kroppen nu.

Även om vi inte alltid kan äta på detta sätt – t ex då vi är i sociala sammanhang – kan det inspirera en annorlunda inställning till maten för att rent allmänt njuta mer och äta på ett sätt som din kropp mår bra av.

Var och en äter under tystnad och beskriver sedan sina erfarenheter.





Blåsippans kunskap

Samtala om

I vilka situationer upplever du helhet och i vilka situationer upplever du mest splittring? Vad upplever du själv då du släpper taget om dig själv, i naturen, i andakt, i relationer?

Boken beskriver hur mystiken, som är central i många livsåskådningar, handlar om den allmänmänskliga och högst naturliga erfarenheten att vi är del i något större än vi själva. Det står i boken: "Enligt mystiken är människan så uppfylld av tankar på sig själv och sina önskningar att hon missar själva verkligheten. Först då vi släpper greppet om oss själva kan vi bli ett med det sammanhang vi lever i. Det är en erfarenhet som många säkert har gjort i den enkla vardagen. I kvällsbadet vid sommarsjön. I stilla andakt. I förtroliga samtal med vänner. Framför den glittrande daggen en tidig vårmorgon."

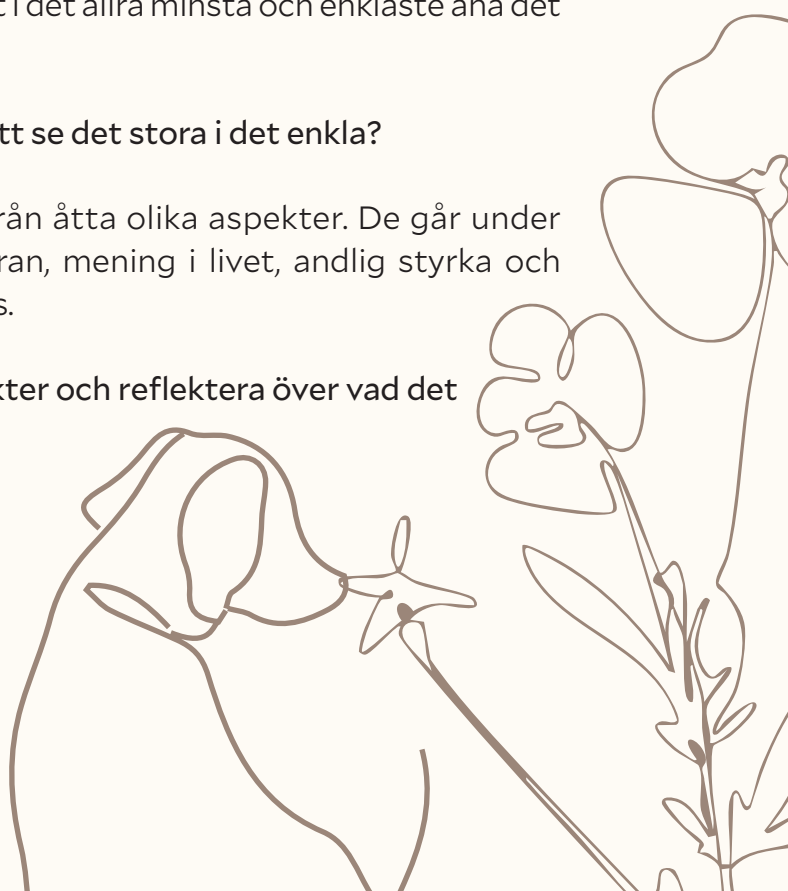
I vilka sammanhang känner du att du kan släppa greppet om dig själv och bli mer öppen för verkligheten runtomkring?

I boken står också: "Tranströmer har skrivit att han lever med ett orubbligt KANSKE. Det går möjligen inte att säga mer än så om tillvarons ogripbara storhet. Men det kan räcka för att släppa det krampaktiga greppet om oss själva en smula och vidga blicken för att i det allra minsta och enklaste ana det stora mitt i vardagen."

Hur kan du själv bli mer öppen för att se det stora i det enkla?

WHO talar om existentiell hälsa utifrån åtta olika aspekter. De går under beteckningarna inre harmoni, förundran, mening i livet, andlig styrka och närhet, helhet, hopp och tro som resurs.

Välj ut en eller några av dessa aspekter och reflektera över vad det innebär i ditt liv.





NBV.SE