

Bodil Jönsson

Åke Åkesson

Tid för tillit och trygghet

 Brombergs

Av Bodil Jönsson har tidigare utgivits:

Tio tankar om tid 1999

Den obändiga söklusten (tillsammans med Karin Rehman) 2000

Tankekraft 2001

I tid och otid 2002

På tal om fysik 2003

Vunnet och försvunnet 2004

Hjälper medicinen? (tillsammans med Stefan Carlsson och
Eva Fernvall) 2005

Guld 2006

Tio tankar om mat (tillsammans med Håkan Jönsson) 2007

Tio år senare 2009

När horisonten flyttar sig 2011

Tid för det meningsfulla 2012

Silver 2014

Leva livet, hela livet (tillsammans med Maj Rom) 2015

Tio tankar om arbete 2016

Gott om tid 2019

© 2020 Bodil Jönsson, Åke Åkesson
och Brombergs Bokförlag AB

Utgiven av Brombergs Bokförlag, Stockholm, 2020

Omslagsbild: ©KerstinI - Can Stock Photo Inc.

Tryckt i Polen 2020

Sättning: K2AB

ISBN 978-91-7809-142-3

www.brombergs.se

INNEHÅLL

Förord	5
1. Inledande tidsfunderingar	7
2. Ditt ego och andras. Relationer och tillit.	22
3. Kunskaper att förlita sig på	32
4. Att vara trygg i sin kropp	61
5. Plats för tillit och trygghet	70
6. Att bli trygg genom tillit	78
7. Placebo, en tillitens yttring	90
8. Att vara trygg inför framtiden	102
9. Själva meningen med kunskaper	122
10. Avslutande tidsreflektioner	135
Böcker	144
Appendix: <i>Borgholmsmodellen, Hälsocentralen och Hemsjukhuset</i>	145

FÖRORD

Nyss menade många, kanske de allra flesta, att de hade ont om tid. Trots att detta är omöjligt eftersom tiden ju faktiskt kommer med exakt samma hastighet som den går ... Så vad kunde det då vara som så många faktiskt saknade, men som gömde sig under täckmanteln ”tidsbrist”?

Vi vred och vände på den frågan och landade till sist i att det var den grundläggande bristen på *tillit och trygghet*, inombords och i relation till omvärlden, som utgjorde svaret. Texten skrev vi i andan att vi helt enkelt tycker det är *dags* för mer tillit och trygghet.

I den här boken vill vi inspirera dig att fundera vidare kring tiden, tilliten och tryggheten i din värld. Vi kan givetvis inte tala om för dig hur just du har det med dessa – i själva verket är det så individuellt! Men det behöver inte förhindra bokens vardagsfilosofiska resonemang från att väcka relevanta eftertankar, olika för olika läsare.

Vi varvar löptext med exempel och står båda som författare till all text. Många av exemplen kommer från vårdens värld, eftersom det är där man brukar bli mest medveten om gliporna i den egna tryggheten. Det är också där man helst av allt vill kunna känna tillit. De här tillitsresonemangen och funderingarna hör förstås också hemma i många andra sammanhang där människa möter människa, som på arbetsplatser, i skola, omsorger och ideella sammanhang, bland goda vänner och – inte minst – i familjen.

Manuset stod klart innan det nya coronavirusets globala spridning hade blivit ett faktum. Men så hände då det som alla infektionsläkare, forskare och virusspecialister befarat och räknat med ända sedan Hongkonginfluensan 1968: en ny pandemi slog till.

Den spred sig i en värld som trots allt som gått att förutse, egentligen inte stod beredd med en gemensam, överstatligt väl förberedd strategi att ta till. Detta tillsammans med redan existerande brister i tillit och trygghet ledde till den förvirring med inslag av ångest som präglar Sverige och världen nu i mars 2020.

Vårt manus nämner inte c-ordet någon annanstans utöver i detta förord. Vi vet ju att du som läsare kommer att ha corona-perspektiven så aktuella att du ändå garanterat läser in dem i texten. Som vi ser det, har bokens budskap snarast blivit än mer relevanta än vad de var före virusutbrottet. Därför låter vi den ursprungliga dateringen stå kvar.

2020-02-20

Bodil Jönsson

*Professor emerita i
Rehabiliteringsteknik
Certec, Lunds Universitet*

Åke Åkesson

*Specialistläkare i infektions-
sjukdomar och allmänmedicin,
chef Borgholms Hälsocentral*

1. INLEDANDE TIDSFUNDERINGAR

Det finns två olika sätt att tolka den här bokens titel på: Att det är dags för ett större fokus på tillit och trygghet, och/eller att tillit och trygghet både tar tid och ger tid. Vi kommer här att resonera utifrån båda tolkningarna och hoppas också kunna inspirera dig att se de dubbla möjligheterna.

Under de senaste femtio till hundra åren har vi människor i vår del av världen fått det så mycket bättre, och det i en sådan takt att vi inte riktigt hunnit märka vad vi samtidigt har förlorat. Det enda de flesta uppger sig sakna är tid: ”Jag har ont om tid, förstås, men det har ju du och alla andra också, det är bara så det är ...”

Men det förklarar inte varför tillvaron upplevs som mindre lustfylld idag, varför framtidstron minskat medan vilsenheten, oron och ångesten ökat. För sanningen är att den utbredda föreställningen om en allmän tidsbrist snarast är ett kollektivt hjärnspöke, särskilt om vi betänker att:

- *Livslängden* knappast kan vara det som stressar. Dagens människor kan om de har tur leva bortemot tre gånger så länge (105 år ...) som vad föregångarna gjorde för några hundra år sedan när de fick nöja sig med att bli 35. Under dessa år skulle de dessutom enligt den rådande tidsandan lägga mycket tid på att beveka tillvaron på andra sidan, så att denna skulle bli så bra som möjligt.

- *Åldrandet i sig* sätter inte ner en människas förmågor på samma sätt som förr. En 70-åring idag har en hälsa och en livskvalitet likvärdig den en 50-åring hade år 1970. "70 är det nya 50", säger forskningsledaren Ingmar Skoog, Göteborgs Universitet, utifrån deras väl underbyggda studier av göteborgare 70+ från 1970-talet och framåt. Ett annat sätt att formulera förändringen är att säga och tänka: "70 är det nya 70". För visst har också dagens 70-åringar sjuttio års livserfarenhet, men med en helt annan hälsa och livskvalitet än 70-åringen på 1970. Det är faktiskt som om äldre av idag är ett nytt folkslag som befolkar jorden.

- *Tekniken* underlättar oerhört mycket både hemma, på jobbet och i samhället. Den kan utföra det allra mesta av det som tidigare var oundgängligt arbete för de flesta. Dessutom ger tekniken en jättemöjlighet i de sammanhang där man själv vill vara med och prestera.

Redan utifrån dessa tre punkter (och det finns fler) är det genant för vår samtid att låta hjärnspöket "ont-om-tid" fortsätta att dominera. Rimligare vore att låsa in det för gott och börja fundera över vad det egentligen är man har ont om. För något måste det som sagt vara som gör så många av oss desorienterade? Särskilt svårt är det för unga människor. Gemensamt över åldersgränserna är att vi verkar ha svårt att njuta av livet med alla de möjligheter som det faktiskt erbjuder.

KAPADE FÖRANKRINGAR

Orsaken till vår förlorade trygghet och tillit kan gå att hitta genom att titta på de förankringar som tänjts eller rentav kapats i våra liv, samtidigt som de flestas tillvaro blivit proppfull av innehåll. Det är som om det aldrig räcker – när man ansträngt sig och kanske klarat av en viktig uppgift, kommer sedan ändå bara tankarna: ”Vad var det nu för mening med det här?!” Övernöjdhet, övermättnad, överdruckenhet och överansträngning kan förstärka livskänslan i ögonblicket, men ger ingen varaktighet. Den frihetskänsla som man hoppades skulle infinna sig uteblir om man inte är väl grundad och har förankringar att relatera till och falla tillbaka på.

Man vill ju så gärna vara nöjd – och dessutom känna sig bekräftad. Men hur ska man kunna veta att man valt rätt utbildning, jobb, boplats, partner, när det finns så oändligt många möjligheter? Det går faktiskt inte. Och till sist börjar man tröttna på alla val när det ändå inte blir ”rätt”. Då finns bara egot kvar. Men vill du verkligen leva i en värld där allt cirkulerar kring dig själv och där det inte finns någon annan som du vill väl och värnar om, längtar till, tänker på, hjälper, älskar eller ”bara” tar hänsyn till? Eller där ingen känner motsvarande för dig?

En sådan värld är faktiskt ”ovärd”, för att ta till ett av 2000-talets nyord. Man vill ju leva i de mänskliga sammanhang som gör skillnad och som är rimligt hållbara över tid.

EN FÖRSKJUTEN BALANS

Försök att tänka dig in i följande skräckscenario där du:

- Tycker att du inte alls känner igen din omvärld.
- Känner dig alltmer ensam och osäker på om du alls har några nära och kära runt dig. Nästan alla verkar vara utbytbara och du kan knappt skilja den ene från den andre.
- Upplever att det *NU* som du befinner dig i *just* nu inte hänger samman med alla de andra *nu* som försvunnit eller är på väg att komma. Att det är som om rytmen vore borta.
- Alltid känner dig rastlös eftersom du aldrig kan vila i det du redan gjort och tycka att det är tillräckligt.
- Är totalt uppslukad av ditt ego samtidigt som du tycker att alla andra också har blivit egotrippade och att deras existens är fullständigt ointressant.
- Inte har någon plats där du känner dig hemma.
- Försöker leva i inbillningen att både du och alla andra klarar er bra utan gemensamma sanningar.

Så illa ska det bara inte få bli! Samtliga kapitel i den här boken handlar därför om hur man kan tänka och göra för att undvika att hamna där. I det här inledande kapitlet börjar vi med att titta på inställningen till tid och – framför allt – hur vi använder den.

MEDIER

Många stora filosofer, bland dem Aristoteles, har menat att det liv som är mest eftersträvansvärt är det som är mittemellan, det vill säga det som är mest LAGOM. För att närma dig en mer människovärdig mittemellan-värld, en lagom-värld, måste du försöka värna dig mot medierna så att du inte dras med i all världens katastrofer. Det klarar du bara om du inser att du som alla andra människor inte kan ta till dig och hantera allt på egen hand. Det är bara tillsammans som vi kan hålla emot och få bättre förutsättningar för en gemensam tillit. Så varför då låta medierna få fortsätta att piska upp stämningarna, öka rädslan och framtidsfobin?

Vad kan du då göra för att hålla emot nyhetsdrogens nedåtsug? Begränsa! Låt dig inte mer än högst en eller två gånger om dagen utsättas för all världens elände via radio och TV och (a)sociala medier. Skärma av dig och gör det med gott samvete och i ett gott syfte. Bara då kan du bättre utveckla din motståndskraft mot dem och din empati för det som du kan påverka och ta ansvar för. Vilket du inte klarar om du låter dig malas ner i en strid strömvirvel av till intet förpliktigande kollektiva sorger och katastrofer. Enda effekten är att du själv blir otrygg.

Bara som en illustration: Vad är det egentligen för mening med att du får veta att det just har skett ett av årets tusen dödliga krokodilangrepp på en människa? Eller för den delen att en av de många likaledes dödliga flodhästattackerna just har ägt rum? Eller att det dött 250 människor i Sverige den dagen? Dina möjligheter att *leva dig in i det och göra något åt det* är faktiskt obefintliga.

Som alla andra människor är du tämligen lik dina föregångare på stäppen. Där var det den egna flockens väl och ve som gällde, det vill säga omsorgen nådde inte längre än till de kanske tjugo medmänniskor man hade runt sig. Idag klarar man betydligt större "flockar", dessutom på många olika nivåer. Men man kan inte hantera hur stora som helst.

VART TAR ALL TID VÄGEN?

Idag kan TV-serier, underhållning, dataspel och sociala medier invadera människors liv så att de mer eller mindre tar över tillvaron. Beroendet drabbar både barn, unga och stora delar av vuxenvärlden.

Ändå lever de flesta i föreställningen att mobiler, datorer, läsplattor, appar, spel med mera bara är bisaker vid sidan om. Men mätningar av skärmtid visar något annat. Via dataspelen provar (främst) pojkar sin förmåga att dominera och vinna. Via de sociala medierna söker (främst) flickor återkoppling och bekräftelse, också det på gott och ont. Mycket i den digitala världen är förvanskat och får där en fränare ton än i levande livet. Bortemot hälften av alla 15-åriga flickor i Sverige säger sig leva med ångest. De medelålders och äldre har det lättare, men också för dem utgör skärmtillvaron ett av de slukhål som äter upp så mycket tid att annat blir försummat. För en femtedel av alla sjukskrivna kvinnor i Sverige utgör stress, och därmed sammanhängande depression, ångest med mera, den viktigaste sjukdomsfaktorn.

En del av förvillelserna i tiden visar sig i indoktrinerande ord. *Livspusslet*, till exempel. Det var ett nytt

uttryck som började spridas när vi gick in i 2000-talet då stressen och olusten exploderade. Men livet är ju inte något pussel som består av givna tidsbitar som tillsammans täcker in dygnets tjugofyra timmar. Livet är en kompromiss och något som vi vill leva som en helhet, och där också vi individer är just helheter. Smaka på ordet: in/divid, *not to divide*, går inte att dela. Någonstans inom sig vet man att man är just en odelbaring. Inte konstigt då att man börjar glida isär om man blir förvillad att tro på tidsoptimering som ett pusslande med givna delar. Till sist kan hela jaget slå bakut och verkligen gå i bitar.

NUET OCH TIDEN

Visst är den konstig, samtidens uppmaning om att leva i nuet? Så fasansfullt det vore om det ens hade varit möjligt – då hade man ju faktiskt aldrig fått vara trygg! För nuet försvinner nämligen i samma stund som det kommer. Och vad skulle man ha att se fram emot? Jo, bara nästa nu, och nästa, som också det omedelbart skulle försvinna. Ångest, ångest. Man vill ju finnas i något pågående som hela den människa man är. Med alla sina minnen bakåt och alla sina framtidsföreställningar framåt.

De välmentade hejaropen att leva just i nuet kan leda till en fartfylld men ändå så innehållstom tillvaro. I den njuter man så lite trots att man satsar så mycket på sitt välbefinnande. Hinner så lite trots att man gör så mycket. Prioriterar bort stunder där reflektion och eftertanke kan uppstå. I stället får stresskrampen runt ”nu!” förhindra nydanande tankar och känslor.

Varför inte försöka flyta med i det eviga pärlbandet av nu:n, där det ena nuet hela tiden följs av det andra? Och inte spjärna emot eller försöka hålla kvar. Inte ens Horatius med sitt "Carpe diem" menade att du skulle fånga dagen för att krampaktigt hålla fast den. Det hela var snarast en försiktighetsåtgärd – han ville peka på hur lite du vet om morgondagen och formulerade sig alltså utifrån själva sammanhanget.

Så försök att tänka på tiden som ett flöde av nu:n. De kommer till dig och det är dem du är bunden att leva i. Det är de som utgör naturens underbara sätt att hindra allt från att hända på en gång. Det är de som hjälper dig till kontroll över före-och-efter, så att du slipper vara hänvisad till det virrvarr som råder i dina drömmar. Det är dina nu:n som hjälper dig att känna att dina minnen handlar om då, och dina förväntningar om sedan. Det är också de som ger dig möjlighet att tryggt flyta med i det som faktiskt existerar i stunden. Det som nyss inte fanns och det som genast försvinner. Det är det som meditation och mindfulness (eller att bara sitta och tomglo ut över havet eller fjället) bygger på.

För att upptäcka alla ständigt kommande nu:n som fixpunkter, behöver du vara både närvarande och härvarande. På köpet kan du återerövra en rytm i tillvaron och därmed slippa tvånget att hålla på med allt samtidigt. Att varje nu finns i ett sammanhang med de tidigare och kommande nu:en, gör det också lättare att känna en mening i tillvaron.

DET ENA NUET TÄTARE KOPPLAT TILL DET ANDRA

De nu:n som fanns förr var inte lösryckta, utan utgjorde just tidsintervall som var fast förankrade i varandra i det ständiga nu-flödet. Om någon sa: "Kom, nu ska vi äta!" ropade inte någon tillbaka "Varför ska vi äta nu?" Det hade varit en orimlig, ja, världsfrånvänd fråga att ställa. Man skulle ju äta för att maten var klar. Och sedan var det disken och djuren och ... Alla var omedvetet medvetna om att livet var något som flöt på och att varje nu fyllde sin funktion i kedjan.

Just funktionssambanden hjälpte till med förankringen så att det fanns en ordning både bakåt och framåt. Det blev ingen mat utan att någon hade lagat den. Och maten skulle ätas när den var klar – det var då den var varm, det var då bakterierna inte hade hunnit växa till sig i den, det var då (och bara då) som tallrikarna fanns på plats. Efter maten skulle alla göra något annat.

Idag är det färre som sätter på en gryta med långkok eller lägger en handduk över en bunke med surdeg för att låta den stå en dag eller två. Man behöver inte därför bli överraskad över att man blir hungrig idag också. Det går att förutse och förbereda mat-på-bordet-nödvändigheten redan dagen före eller kanske till och med förra veckan. Det förberedda behöver inte vara jobbigare än staccato-känslan: "Vi måste ha mat nu – genast!" Men det står för ett annat sätt att leva i vilket nuets mat står på bordet genom att någon planerade för den igår eller tidigare, och där resterna från idag kan finnas med också i morgon.

Ur kostsynpunkt behöver inte det ena förhållnings-

sättet vara bättre än det andra, men som stöd i rytmhållningen var det gamla upplägget överlägset. Matlagningens långa kedja av konkreta nu:n, alla beroende av varandra både framåt och bakåt, gav tillvaron en struktur och en konkret upplevelse av tidens faktiska gång.

NUETS FÖRNÖJSAMHET

Ibland kan en långsam rörelse vara bättre än stillaståendet för att man ska kunna upptäcka hur det ena nuet följer på det andra. År 2011 blev slow-TV, med en 136 timmars direktsändning från Hurtigruten, en sensation i Norge med högre tittarsiffror än till och med skid-VM i Holmenkollen. Det första dygnet framstod kanske sändningen mest som ett längre pausprogram, men ändå satt miljoner norrmän och följde meditativa sekvenser från ödsliga hamnar, berg och hav. Det enda ljud som hördes var bogsvallet. Minut efter minut, dag efter dag. Hurtigruten-aktien rusade uppåt med nära 20 % och mediananalytiker undrade vad som egentligen hade hänt. Jo, "bara" att norrmännen hade blivit betagna och bergtagna av den upprepande, segande rörelsen och därmed den långsamma förändringen av bilden. Så känner du suget efter något liknande finns både älg-slow-TV och tåg-slow-TV...

Det sker något i ens inre när man upplever att nu efter nu kommer till en. Det är då man märker att tiden är så oerhört generös med att bara komma. Ja, rentav så diktatoriskt generös att man inte kan värja sig mot den. Och det i sin tur kan locka fram en primitiv glädje bara över att finnas till.

Kanske kan vårens första lärka väcka en alldeles speciell önskan inom dig: att liksom den få sväva mellan himmel och jord och varken tänka på att leva eller dö. Redan själva föreställningen att det skulle kunna finnas en sådan mittemellan-existens, fylld av både obegränsade möjligheter och oändlig ro och vila, kan göra en nästan salig och väcka en längtan och lust att skapa fler stunder av "nuets förnöjsamhet" som kan bära en genom svårigheter. Vi vill här tacka Ulrika Sandén, forskare vid Lunds tekniska högskola, för den inspiration hon ger genom att ha mejslat fram "nuets förnöjsamhet" som begrepp.

ETT ÖGONBLICK I TAGET

I möten med många människor som på olika sätt förlorat mening, fotfäste, livsglädje och livslust, har jag, Åke, som läkare lärt mig att se vad det får för konsekvenser om man tappar ögonblicken. Det värsta för de drabbade är inte nedstämdheten, hopplösheten och avsaknaden av glädjeexplosioner – det värsta är att inte kunna se något slut på den enahanda långtidsledsenheten. Eller ens ett enda litet avbrott.

Men tiden behöver inte ses som en rak linje. Den kan också ses som en cirkel. Varje dag kan göras till ett "nu", en pärla – en ny cirkel som sluts när man på kvällen återvänder till den sömn man vaknade ur på morgonen. Livet består av ett nästan oändligt antal sådana cirklar. "Varje dag en ny", kan göras till ett mantra när man vill försöka ta sig upp ur nedstämdhetens djupa brunn. Då blir det lättare att uppmärksamma ett litet glädjeämne.

På 1990-talet berättade ofta mina dödssjuka HIV-

och AIDS-patienter om just små, men återkommande glädjestunder. Kaffet i morgonsolen med ryggen mot en varm vägg. Doften. Värmen från solen var det allra bästa. Om inte solen sken, kunde det vara värmen av koppen i händerna som gav glädjerysningar. Doften av svavlet från tändstickan tillsammans med den där obeskrivbara doften av stearin. Många beskrev lyckan i en promenad i staden tidigt på morgonen där doften av nybakat bröd spred sig. Eller en koltrasts sång på kvällen.

Att kunna se och plocka fram dessa små ögonblick av lycka blev vändningen för dem. En dag då de faktiskt sett och tagit tag i ett sådant ögonblick var en bra dag. Som därmed kunde ge hopp om att följas av ännu en bra dag.

Att vara i rörelse gör det så mycket lättare att se och identifiera de där ögonblicken av lycka. Det är i rörelsen som glädjen kan återvända. Det är ofta i den som du fångar förnimmelsen av solvärme eller bröddoft. Känner du dig nedstämd och insvept i ledsenhet och bara förväntar dig att det ska fortsätta så? Prova gärna att just gå ut! Rör på dig för att på så sätt hitta glädjen. Det är väl belagt att regelbundna promenader kan ha lika stor effekt på ledsenhet och nedstämdhet som mediciner.

Fram till 1995 stod beteckningen ”depression” i Sverige för ett betydligt allvarligare tillstånd än vad det gör idag. De läkemedel som fanns då hade många och ibland svåra biverkningar, och effekten var ofta otillfredsställande. Under 1990-talet utvecklades en helt ny typ av läkemedel som förändrade balansen av viktiga signalämnen i hjärnan, och just 1995 blev det första av de nya läkemedlen tillgängligt i Sverige. Detta ledde till en fantas-

tisk förbättring för de människor som haft återkommande djupa depressioner, där de ibland varken åt eller sov och knappt kunde tala. Dessa nya läkemedel hade färre och mildare biverkningar än de gamla. Därför fick de snabbt stor användning också vid lindrigare former av nedstämdhet, där i stället regelbundna promenader eller samtalsterapi kunde ha lika bra effekt.

FÖRVALTA OCH UNDERHÅLLA

Det allra mesta i livet handlar egentligen om att förvalta och underhålla. Födelse och död är engångshändelser, men däremellan behöver man ständigt underhåll (vatten, mat, värme, omtanke ...). Behovet av sjukvård skulle vara påtagligt mindre om man hade varit mer noga med att förvalta hälsan.

Detsamma gäller för alla saker, stora som små. Inte heller de håller i all evighet, men de klarar sig längre om man tar hand om dem. Om man smörjer in och putsar skorna. Om man vårdar sina kläder och möbler och alla sina verktyg. Att en stor del av världens miljöproblem skulle kunna minskas om man lade mer tid på sådant är vid det här laget allmänt känt. Att det är minst lika viktigt att ta hand om sig själv är en sanning som mest är spridd i termer av allt man ska utföra för att hålla kroppen i trim. Rikta gärna den uppmärksamheten ett steg djupare och vidare så att din kropp och din själ börjar lita på (och pocka på) att du tar hand om dem livet ut.

ÖRESUNDSBRON OCH DESS UNDERHÅLL

Underhållsbehov behöver inte komma som en överrask-

ning. De går att förutse. Inte kunde exempelvis Öresundsbron som förbinder Sverige med Danmark stå färdig en gång för alla när den invigdes sommaren år 2000. Under hela sin livstid behöver den inte bara det kontinuerliga underhållet utan också större punktinsatser.

Nu, tjugo år efter uppförandet, behöver exempelvis den färg som skyddar dess rostskyddslager bättras på. 270 000 kvadratmeter ska därför tvättas, skrapas och målas två gånger. Det hela kommer att ta tretton år och kosta drygt 400 miljoner kronor. Detta fick en radio-reporter att i januari 2020 ställa frågan: "Hur kommer då allt detta att påverka avgifterna för att ta sig över bron med bil, buss eller tåg?"

Det var befriande att få höra svaret: "Inte alls!" Det här var förstås medräknat i de ekonomiska kalkylerna från början. Som något som hörde till. Utan den inställningen hade man inte kunnat känna tillit till att bron höll i alla väder och uppleva överfarten som trygg.

Inte heller kan man känna sig trygg i det så kallade lilla livet, det vill säga den egna vardagen, om man inte lägger tid på underhåll och förvaltning också av sig själv, sina närmaste och tingen.

NÅGRA GODA RÅD:

Varje kapitel i den här boken kommer att avslutas med ett antal goda råd. De är inte heltäckande men förhoppningsvis kan de ändå inspirera och utmana.

- Gör dig hemmastadd i tanken att livet hela tiden har en riktning: FRAMÅT!

- Öva dig i att vara glad över att tiden kommer till dig. Hela tiden.
- Låt inte det till intet förpliktigande ständiga flödet av negativa nyheter dra ner dig. Stäng av!
- Håll ett öga på serierna, underhållningen, dataspelen och de sociala medierna så att de inte tar över ditt liv.
- Viktigast bland alla tidsankare och förankringar är en rytm att hålla sig till. En livsrytm som – om du vill – kan delas upp i morgonrytm, förmiddagsrytm, eftermiddagsrytm, kvällsrytm, dygnsrytm, månadsrytm, årstidsrytm, årsrytm ...
- Ge nuet den plats det förtjänar, varken mer eller mindre. Prova att öva upp din förmåga till nuets förnöjsamhet. Men överbetona för den sakens skull inte det enskilda nuets roll – då blir du bara ännu mer otrygg och tillitssvag eftersom varje nu genast försvinner.
- Öva upp medvetandet om behovet av förvaltning och underhåll av dig själv, av andra och varandra, naturen, ditt hem och dina saker. Ägna en del av din dag åt detta och du får som bieffekt ett mer stabilt tidsförhållande.
- Tillåt dig att uppleva både tillvaron och dig själv som helheter.

2. DITT EGO OCH ANDRAS. RELATIONER OCH TILLIT.

En av de allra djupaste frågorna livet igenom är: "Får jag vara med?" Som nyfödd och under de första åren kan man förstås inte uttrycka själva frågan i ord, men den finns där ändå som en pockande önskan. Ett otal undersökningar och observationer visar hur livsviktigt det är för små barn med nära kontakt, inte bara för mat, värme och skydd, utan också för den direkta syn-, hörsel- och hudförnimmelsen. Så småningom kommer frågan direkt i ord, och då främst till jämnåriga på lekplatser, i förskolan och hemma.

Som vuxen är det inte alltid att man ens själv vet att det är just frågan om tillhörighet som man bär på. Men man tar initiativ, lägger förslag, försöker göra sig intressant och presterar på alla möjliga sätt. Just för att få lov att "vara med", höra till.

Under tonårstiden, perioden mellan barndom och vuxenhet, blir frågan "Får jag vara med?" närmast självlysande. Just under de åren bär man på ett extra stort behov av gemenskap. Dels för att en grupptillhörighet kan mildra den egna individuella existentiella otryggheten. Dels av rent egocentriska skäl: tonåringar har ett outsynligt behov av ständig återkoppling från andra om vem de egentligen är på väg att bli. Det är ju knappt att de själva kan känna igen sig från den ena dagen till den andra.

TONÅREN OCH ENSAMHETEN

På insidan av en garderobsdörr hade jag, Bodil, länge en

affisch med texten: "Tänk så ensam ensamheten skulle bli, om alla vi ensamma kom tillsammans."

Har vi kanske gjort det nu, har alla vi ensamma kommit tillsammans genom internets hopkopplingsmöjligheter? Många hittar ju sin partner på en dejtingsajt och sina prylar på köp-och-sälj-sajter. Och de sociala nätverken, poddarna, bloggarna och influerarna erbjuder ständig samvaro.

Troligen är frågan för generell. Tänker man efter inser man att detta rimligen inte slår på samma sätt i alla grupper. Låt mig dela en fundering: Kan det vara så att internet har medverkat till att medelålders och äldre faktiskt blivit *mindre* ensamma, medan tonåringarna, de allra ivrigaste användarna, bara blivit *mer* ensamma än tidigare generationers tonåringar någonsin varit?

Bakom sig har dagens tonåringar en barndom där de varit alltings totala centrum. Samtidigt har de sällan fått ta ansvar för sig själva och andra på samma sätt som barn gjorde förr. I 10-12-årsåldern börjar det bli tydligt att de inte genom enklare arbetsuppgifter undan för undan hunnit öva upp sitt självförtroende och ansvarstagande. Många är fortfarande omnipotenta som 3-åringar. Och så slår tonåren till. Deras existentiella sökande "Vem är JAG?!" exploderar, vilket i och för sig inte skiljer dem ett dugg från tidigare generationer. Det nya är att dagens vilсна tonåringar har full tillgång till nätets gränslöshet och kastar sig ut i den.

Det som de själva lägger ut på sociala medier är ett vinklat urval av spännande händelser, vackra vyer och selfies där de är i högform. Deras ideal-jag-på-ytan kon-

kurrerar på nätet med andras ideal-jag. Allt ligger så långt ifrån deras vardags-jag, att det är som om de vore främlingar i sin egen tillvaro. Där går de ju omkring och är finniga och trötta, har tappat kontakten med barndomen och har inte den blekaste aning om vilka fjärilar som ska komma ut ur de puppor de för tillfället är.

Det tvångsmässiga väntandet på antalet tummen-upp-återkopplingar föder hos de flesta mer oro än glädje. Dessutom tar allt detta tid från det man annars kunde ha gjort, vilket gör resten av livet mer stressigt. Det är ingen slump att den psykiska ohälsan bland tonåringar har fått en så kuslig utbredning. Den branta uppgången av ångest och depressioner började ganska precis år 2012, det vill säga just det år då framför allt tonåringar började använda smarta telefoner. På snart tio år har den psykiska ohälsan bland 10–17-åringar fördubblats. Och ensamheten är större än någonsin, trots alla ”kontakter”.

Statistiken talar sitt olycksbådande språk: redan en timme om dagen på sociala medier ökar risken med 50 % för att som tonåring uppleva sig ensam och olycklig. En risk som minskar om man i stället motionerar, umgås med andra i levande livet eller läser böcker och tidningar. Dessvärre har vardagsvanan att läsa minskat bland 17-18-åringar från 60 % 1995 till 15 % 2015, digital läsning inräknat.

På nätet kan man vara anonym eller välja andra gestalter (avatarer) att framställa sig som. Till en början kan detta kännas spännande och kittlande överkligt. Efter ett tag av upplevda framgångar på nätet är det i stället det gamla vanliga livet som tappar sin verklighet.

Det enda som då begränsar en är kroppen, för den vägrar till sist att bli försummad och satt på undantag. Blir den riktigt sur, protesterar den på alla de sätt den kan – och de är som bekant inte nådiga.

PÅ ARBETSPLATSEN

Arbetsplatsgemenskapen är viktig för många. Dels genom att man är på jobbet en stor del av sin vakna tid (och tänker på det under en ännu större del) och där kan ha kvar samma arbetskamrater i många år. Dels genom att man inte alltid kan identifiera sig med vad arbetsplatsen (och därmed man själv) faktiskt utför till gagn för andra. Förr var det så lätt att säga: "Här på mitt jobb arbetar vi med ..." Det var ofta något som var begripligt för omvärlden, det kunde handla om varor och tjänster till kunder, eller samhällstjänster inom exempelvis vård, skola och omsorg.

Numera är det inte alltid så enkelt. Överbyggnader på överbyggnader har gjort det allt svårare (på gränsen till omöjligt) att som studerande, sjukvårdssökande eller kund förstå sig på alla utlöpor i exempelvis skolsystem, sjukvårdssystem och produktion av varor och tjänster. Vad vet numera den ene om vad den andre gör och hur allt (eventuellt) hänger ihop med den nytta jobbinsatserna medför för omvärlden? Det är ju ändå i denna som tilliten mellan olika grupper har sitt fundament.

Själv fäste jag mig vid vad den pensionerade universitetsadministratören sa när hon i 80-årsåldern hade varit tillbaka på en julfest på sin gamla arbetsplats: "Bodil, de är ju så MÅNGA!" Samtalet kom därefter att bölja kring

huruvida dagens universitetsstudenter får en bättre utbildning än den för femton år sedan. Och om det i så fall är just den extrema tillväxten i överbyggnaderna som lett till förbättringarna.

FÖRTROGNA ELLER UTBYTBARA

Dina årsringar är inflätade i andra människors årsringar mer eller mindre starkt beroende på när ni lärde känna varandra och hur nära ni har stått varandra. De allra flesta människors liv börjar med djupgående och starka band till ett fåtal personer.

Små barn gör tidigt en skarp åtskillnad mellan de förtrogna och de utbytbara. De förtrogna står för nära relationer med dem som barnet vaknar med och somnar med. De som oftast finns där och ger mat, värme och kärlek. De som man känner igen och som ger tillit och trygghet. Och så finns det de andra, de utbytbara – de människor som bara dyker upp då och då och som man inte är bästis med.

Efterhand vänjer barnen sig vid allt större kretsar och vill också själva vara en del av dessa. Och hela tiden uppstår speciella kärleks- och vänskapsrelationer. Vissa människor, de förtrogna, får en helt annan betydelse för dem än vad "alla andra", de utbytbara, har. I praktiken är det just de nära relationerna som ger dig förutsättningar att vara öppen och medmänsklig också i vidare kretsar. Du vill ju själv inte bara vara en utbytbaring, en vem-som-helst-are, utan ha åtminstone några som står dig nära. Så känner alla andra också. Att göra skillnad mellan sina nära förtrogna och de mer perifera och

utbytbara behöver inte handla om vare sig aggressioner eller främlingsfientlighet. Tvärtom – det är när du är trygg med dig själv och dina närmaste som du också kan vidga dina cirklar. Det visar sig inte minst i inställningen till migration.

De förtrogna och de utbytbara är varandras komplement snarare än varandras konkurrenter. När exempelvis John F Kennedy gjorde ett sådant avtryck genom sitt "Ich bin ein Berliner", gjorde han det just genom att alla visste att han hade sina närmast förtrogna i andra kretsar än berlinarnas, men likväl kunde känna starkt för de för honom utbytbara människor han mötte i Berlin.

PÅ SAMHÄLLSNIVÅN

Alla samhällen och människogemenskaper har försökt hitta fungerande förhållningssätt mellan det lilla livet, det som främst består av nära och kära, och det stora samhälleliga som bygger på att man kan uppleva och visa solidaritet med andra, också om man egentligen inte känner dem. Det handlar om två skilda gemenskaper som behöver varandra.

Så tro inte på ett av vår samtids mest förljugna mantran om att man inte ska göra skillnad på sina förtrogna och sina utbytbaringar. Självklart gör man det, och självklart ska man göra det. Och det betyder inte alls att man förmenar andra samma mänskliga rättigheter som de närstående och förtrogna.

Det må förefalla civiliserat och politiskt korrekt att hävda att alla människor, oavsett vem, ska ha samma betydelse för en, men det är ju inte så det fungerar.

Skillnaden ligger i både tid, trygghet och tillit. De flesta av dina nära är som sagt inflätade i flera av dina årsringar (dina föräldrar och storasyskon finns i samtliga). Dina förtrogna har varit med om att påverka din självbild och du har påverkat deras. Din trygghet, ja, hela din existens, är starkt sammankopplad med tillhörigheten till detta fåtal förtrogna. Det är dem du helst vill skydda, och det är dem du obetingat litar på.

I FÖRHÅLLANDE TILL PROFESSIONEN

Också i arbetslivet blir detta tydligt. Du vill ju ha *en* tandläkare, *en* hårfrisörerska och *en* läkare – de båda första kan du lätt fixa själv, men den tredje är knepigare. Det räcker inte med att skriva sig på en vårdcentral eller på någon annan mottagning. För vem har en personlig relation till en mottagning? Tillit är något personligt och ligger just i relationen till en annan människa, i detta fall en människa som är läkare. Det som talar så starkt för en kontinuitet är just det personliga: det är ju den människa som är patient som möter den människa som är läkare.

Av liknande skäl bör fördelar med läkarbesök hemma vägas mot läkarbesök på mottagning. Den läkare som möter dig i hemmet får samtidigt veta mycket om vem du är och hur du lever ditt liv. Ett enda sådant hemma-hos-möte kan ge en bakgrund och utgöra en grund för alla era kontakter längre fram. Visst tar detta besök längre tid (för läkaren!), men i det långa loppet kan det vara guld värt, också vid kontakter över nätet. Förutsatt, förstås, att man också där får möta *samma* läkare.

DITT EGO FINNS INTE I ISOLAT

Om du inte ens för dig själv erkänner att det är dina förtrogna som står dig allra närmast, så kan dina handlingar tappa en del av sin meningsfullhet. Det tjänar inget till att intellektualisera varför du främst ska hjälpa dina egna barn när det finns så många andra som har det mycket svårare. Det handlar ju om att de som står dig närmast behöver dig mest och är starkast inflettade i dig. Vidga gärna frågan till varför det kan vara fullt rimligt att bry sig mer om människor än om djur. Eftersom du är utrustad med spegelneuroner kan du leva dig in i den andra människan. Men spegelneuroner är inte gjorda för att kunna simulera ett djurs upplevelser.

För de flesta av oss är det möten ansikte mot ansikte med andra människor som ger livet mening. Det är också främst i direkta möten som våra spegelneuroner är aktiva, och det är främst där vi utvecklar förmågan att vara rimligt hyggliga mot varandra. Vid möten på nätet är det annorlunda. Utan den spontana inlevelsen via spegelneuroner blir klimatet hårt med ofta hånfulla kommentarer, kränkningar och mobbning. Sociala medier har en enormt stor förmåga att sprida både lögn och hat och hetsa den ena gruppen mot den andra.

Om du vill reda ut en konflikt med en annan människa, så gör det i enrum. Ingen ska behöva bli angripen och tillrättavisad inför andra. Likväl är det precis detta som sker i den nu omfattande nätmobbningen. Varenda dag. Den som sprider sina elakheter och sitt gift behöver inte se den utsatta människans reaktioner. Men när hen ser det skrivna, blir hen samtidigt medveten om att "alla

andra” också kan se det och upplever sig utsatt för hela världens förakt. Snacka om att gräva tillitsgravar och skapa en grogrund för en generaliserad misstro som kan beröva den utsatta det mesta av tillvarons trygghet.

HUR VI MINNS VARANDRA – EFTERÅT

Ibland pressar undantagstillstånden fram en större tydlighet i en relation än vad vardagen gör. Plötsligt kan man då drabbas av en insikt som är både överväldigande och glasklar: hela poängen med alltihop var just det *mellan* som låg i mötet mellan den människa som var min förtrogna och den människa som var jag.

Poeten Bo Setterlind har lyckats fånga detta bättre än de flesta i orden:

*Säg inte att ingenting blir kvar
av den vackraste fjärl livet gav.
Säg inte att vingarnas färg bleknar bort
och försvinner i vinden som stoft, som stoft.
Om fjärlens kropp måste gömmas i grav
är ändå den svindlande flykten kvar.*

NÅGRA GODA RÅD:

- Möt de riktigt små barnens kontaktbehov, både för deras skull och för din egen. Du får så mycket tillbaka.
- Har du tonåringar i din närhet, håll om dem! Var så inkännande du någonsin kan. Visa att du finns där vad som än händer och bidra med din egen trygghet. Själva gör de ju så gott de kan för att överleva denna

den kanske mest påfrestande omvälvningen i livet. Men de behöver hjälp.

- Inse att livets mening är nära hopkopplad med den ömsesidiga tilliten och tryggheten mellan dig och dina närmast förtrogna, dem du allra helst vill ha nära dig och som du vill hjälpa, uppmuntra och älska. Den som bryr sig mest är ofta den som skyddar en bäst.
- Förvillas inte av abstrakta politiska korrekthetsskäl till att sätta likhetstecken mellan de förtrogna och de utbytbara okända, i tron att du därmed bäst främjar och hjälper människor. Tänk i stället på att det är just utifrån tryggheten, meningsfullheten och tilliten i det nära som du kan vidga dina kretsar och hjälpa till också utanför dessa.
- I möten med vård, skola och omsorg: reflektera över när det är viktigt med kontinuitet, det vill säga att få hjälp av en och samma person, och när detta spelar mindre roll.
- Tillåt inte de anonyma attackerna på nätet att få dig att känna allmän misstro mot dina medmänniskor. Misstro föder misstro. De allra flesta människor är faktiskt hyggliga!

3. KUNSKAPER ATT FÖRLITA SIG PÅ

Om man inte vet vad och vem man kan lita, börjar man till sist misstro allt och alla. En värld utan gemensam trygghet i en delad kunskap blir instabil, ja, rentav farlig. Visst vill alla ha tankefrihet, visst måste var och en kunna hävda sin egen rätt att tänka på sitt sätt. Men det är med tankefrihet som med alla andra friheter – det är svårt att hantera dem in absurdum. En total misstro mot etablerade sanningar kan skapa ett sådant tanketvång att man får för sig att man själv ska klura ut allt. Det varken kan eller orkar man, och man blir i gengäld osäker. Och därmed ett lätt offer för dem som vill spela på den förvirring som utgör en utmärkt grogrund för deras (som de säger) alternativa ”fakta”.

GEMENSAMMA SANNINGAR FINNS

Vi har alla rätt att kunna lita på välgrundade sanningar som inte är uppblandade med sådana ovärda 2000-talsfenomen som ogrundade osanningar med orättmätiga krav på att jämnställas med sanningar (det är säkert ingen slump att ”ovärt” blev nyord först på 2000-talet). Den kanske allra farligaste effekten av Trumps – med fleras – lögnaktigheter är att det ständiga ljugandet underminerar förmågan att alls orientera sig i världen. Före år 2000 föll dagsländor och pajaskonster av Trump-typen på eget grepp och försvann i ett glömskans myller. Visst fanns yttrandefriheten också då, och visst fanns det många som tänkte utanför boxen. Men det gick inte för vem som helst att få gehör för alltför avvikande ”ny-

sanningar”, inte heller att utan vidare bli influerade tiden före exempelvis Facebook.

Är man något så när förankrad i vad som är sant och vad som är falskt, har man ett bra förstaskydd mot charlataner, lurendrejare, maktmissbrukare och hittepåare. Men det är svårt att få den egna tankevärlden att hålla emot fullt ut. Är man ensam om det man vet, finns det ingen man kan få återkoppling från vid nästa tankeutskott och nästa. Då är det lätt hänt att man hamnar snett. Överlag är det viktigt att inte leva i alltför skilda tankevärldar.

Också den ende stjärnforskaren inom ett smalt kunskapsfält behöver åtminstone tio som förstår dennes spetskunskap. Och dessa tio behöver i sin tur åtminstone hundra människor för sina vidgade tankegemenskaper. Sedan krävs det tusen som förstår de hundra, och så vidare i allt större kretsar. Ett sådant kunskapssamhälle gör skäl för namnet. *Ytterst är ju kunskap till för livet*: för att vi ska kunna leva och utvecklas tillsammans. I trygghet och tillit. Och kunna förverkliga våra idéer i en samtid som vi delar och uppfattar något så när på samma sätt.

OGRUNDADE TVIVEL KONTRA VÄLGRUNDADE

Det första man då behöver bli överens om är att det *finns* sanningar, och att dessa går att skilja från osanningar. Kunskapsrelativismen är ett otyg. Den medverkar bara till en genuin otrygghet. Visst kan det vara sunt och bra att tvivla, men man orkar inte leva som en ständig fullblodstvivlare.

Förresten är det skillnad på tvivel och tvivel och – inte minst – på uppsåten bakom dem. Välgrundade och resonerbara tvivel bottnar i en önskan att utmana den existerande kunskapen för att den ska bli ännu sannare och därmed mer trovärdig. De har ingenting att göra med det ondsinta spridandet av ogrundade, påhittade, demagogiska tvivel som försöker framställa upphovsmannen i en bättre dager än denne förtjänar. Ibland är syftet inte ens det: man vill bara idka terrorverksamhet på kunskapens område, underminera existerande trygghet och beröva människor den gemensamma kunskapsglädjen.

Sanningar kan och bör inte göras till individens ensak. Visst har vår mångfaldsvärld gjort det mer komplicerat att veta tillsammans, förstå sammanhangen och på så sätt kunna göra något ihop. Men bara för att något blivit svårare behöver man inte ge upp strävandet efter det. Och förresten – vilket är alternativet? Att sanning, kunskap och bildning privatiseras och görs till vars och ens ensak? I en sådan värld blir tillvaron ett gungfly och mentalhygien obefintlig.

LÄKARNAS KUNSKAP OCH DIN

Att kunskapen i läkarkåren är gemensam ger en basal trygghet också för patienterna. Som sjuk och vårdbehövande ska man kunna förlita sig på att den kunskap som ligger bakom den vård och behandling man får är en och den samma överallt i Sverige och i stort sett i hela Europa. Läkare som är utbildade i exempelvis Norge, Polen och Ungern godkänns automatiskt också i Sverige.

Samtidigt: i och med att läkarkåren inte förmått dela med sig av sin kunskap till patienterna, har dessa berövat sin möjlighet att använda de egna resurserna fullt ut för att behålla eller förbättra sin hälsa. Detta faktum utgör en viktig orsak till att folkhälsan inte är bättre än den är. Alltför många människor har kommit att se kroniska sjukdomar som något som doktorn ansvarar för. Att vården ska göra en besiktning en eller två gånger om året och då delge patienten sin bedömning eller dom. Framför allt är det tre exempel som bör lyftas fram:

Högt blodtryck. Den bästa och effektivaste behandlingen för de allra flesta är dagliga raska promenader, bra kost och därigenom också en normal kroppsvikt. Mindre stress. Inte för mycket alkohol. Ingen rökning. Den andra möjligheten att komma till rätta med ett för högt blodtryck är att man dagligen tar läkemedel. Den första behandlingen här ägs av den som behöver den, det vill säga den berörda människan själv. Den andra behandlingen äger läkaren. Den första saknar biverkningar, den andra har hur många som helst. Både det enskilda blodtrycket, folkhälsan överlag och vårdkostnaderna hade vunnit på att läkare från början hade delat sina kunskaper med patienterna.

Typ 2-diabetes eller "åldersdiabetes". Detta är i stor utsträckning en livsstilssjukdom. Att den kallas åldersdiabetes beror på att det för bara en generation sedan var ovanligt att yngre människor levde så ohälsosamt att de ådrog sig den övervikt som ofta utgör början på sjukdomen. Idag finns det 20-åringar med åldersdiabetes. Om en människa med tidiga tecken på typ 2-diabetes

helt lägger om sin livsstil så kan hen ofta leva ett friskt liv utan komplikationer. Om hen i stället förlitar sig på läkemedel, som insulin, och i övrigt lever vidare som vanligt, utan att själv ta ansvar för sin hälsa, kommer vikten att fortsätta att öka, insulinet att få allt sämre effekt och komplikationerna att bli många.

Artros. Till för mindre än trettio år sedan ansågs enda boten mot "sliten höftled" vara en höftprotes. Så upptäckte man att enkel träning, ofta kallad artrosskola, gjorde att 85 % av dem som led av artros i höften inte behövde opereras. Ändå opereras fortfarande människor som skulle ha kunnat bli av med sina besvär genom egen träning. Numera får många den kunskapen via nätet när de söker efter lindring. Artrosskolor finns både lokalt och på nätet, ofta ledda av fysioterapeuter (sjukgymnaster). Patienterna tränar alltså på egen hand i stället för att opereras. Också detta ger enorma besparingar för både samhälle och individ.

Lite konstigt är det allt att människor i så hög grad låtit sig nöja med att läkaren styr, att de själva lämnat över allt ansvar. Men ännu konstigare är det att de som vetat och vet, läkarna, fortfarande inte gör mer för att dela sin kunskap med sina patienter. Med hjälp av smarta telefoner, läsplattor och trådlösa kopplingar till mätinstrument kan egenvården revolutioneras på riktigt. Inte bara genom att det nu går att mäta och direkt återkoppla kroppsvärden snabbare än förr, utan också genom att kommunikationen kring mätvärden innebär ett dagligt (ibland stundligt) samarbete mellan individ och vård.

UPP TILL KAMP MOT SNABBFIX-LÖGNER!

Att det går att pracka på varandra nästan vilka vilda idéer som helst är ett nytt fenomen i vår tid. Visst fanns det lurendrejare och bedragare förr också, men de nådde inte fram till så många. Den tankevärldens terrorism som pågår sedan kanske tio år har precis samma effekter som den yttre terrorismen – den skapar rädsla och osäkra människor som tappat tron på det mesta och just därför också lätt går på det mesta.

I den nya osköna världen likställs faktiska, betänkta, bevisade, uppmätta, manglade och välgrundade insikter med vilka hugskott som helst. Det gör att både den individuella och den gemensamma tryggheten undermineras. Man kan bibringas föreställningen att man måste välja vilken influerare man för ögonblicket ska tro på. Och där möta en härva av bondfångeri: marknadsföring av produkter kombinerad med lagom doser av glamour, mysticism och egna påhitt.

Så ska ingen behöva ha det. Det är faktiskt en ren samhällsuppgift att skydda oss mot åtminstone de allra värsta irrlärorna. Det finns ju kunskap att lita på tack vare alla gemensamma satsningar på forskning och utbildning.

Största sveket idag drabbar de unga – de har inte grundats i den tidigare världen där det var självklart att fakta var fakta och kunskap var kunskap. Och där det krävdes av nya idéer att de först måste ha visat sitt existensberättigande innan de alls kunde få någon spridning.

Internets tillkomst satte allt detta ur spel och gjorde att vilken information som helst lätt kunde spridas. Då

inledde de flesta utbildningsinstitutioner ett i och för sig lovvärt arbete som uppmanade till källkritik. En sådan behövs inte bara på den nivå som går lätt att kontrollera, nämligen detaljnivån, utan också på sammanhangsnivå. Elever har idag anpassat sig till att bli duktiga på att uppge källor och granska på just detaljnivån. De fyller nu sina uppsatser med källkritiska noteringar i en omfattning som förtar helheten och dessutom knappast är meningsfull. För vad spelar det egentligen för roll om detaljerna är "rätt" när man samtidigt missar greppet om helheten, det som knyter ihop detaljerna och som var själva poängen med uppsatsen?

ETT KULTURMINNE, EN PRÄGLING

Kanske hade det gått lättare att hålla emot den nuvarande anstormningen av *fake news* om fler hade varit mer medvetna om hur minnet är uppbyggt. Det består inte bara av minnet av händelser, det allmänna kunskapsminnet och korttidsminnet. Det innefattar också ett fjärde minne, ett såvitt vi vet fortfarande namnlöst minne, som präntas in i själva personligheten. Detta fjärde minne kommer från de människor man mött eller läst om, och från de händelser och verksamheter man varit med om. På prov vill vi benämna det "kulturminnet" – och som främst handlar om de senaste två hundra åren.

Det är när återkopplingen från "kulturminnet", den präglings som gjort dig till den människa du är, kommer i konflikt med samtidstrendernas bejakande av ständigt nya och inbördes motsägelsefulla "fakta", som du blir villrådig och otrygg. Det är fullt förståeligt. Det du nu

matas med strider nämligen mot de kompassriktningar som du fått i arv och som du därför vill ska genomsyra och prägla de beslut du fattar, de handlingar du utför och det liv du lever.

LÅNGTIDSLAGRADE MINNEN

”Kulturminnet” ovan har inget att göra med de långtidslagrade minnen som haft tusentals år på sig att utvecklas. Dessa utmärks alla av att de visat sig ha ett överlevnadsvärde. Doftminnet är ett bra exempel, med gamla och djupt rotade komponenter. Du behöver inte lära dig att det som luktar ruttet, hälsket eller skämt ska undvikas. Den avskyn är inbyggd i dig av det urgamla skälet att det gick illa för dem som inte undvek dessa ämnen generationer före dig. Många blev förgiftade och dog.

Åt det positiva hållet: vad är det som alla tycker doftar gott? Nybakat bröd. Glädjen och tillfredsställelsen i brödaromen är uråldrig, och därför lika automatisk, som vad avskyn gentemot det illaluktande är. Av motsvarande skäl sätter vi oss gärna framför en brasa – långt bakåt i historien var just elden en viktig överlevnadsfaktor. Där den fanns, fanns också trygghet och värme. De vilda djuren hölls på avstånd, och man frös inte ihjäl. Tryggheten-runt-elden-känslan sitter i än idag, och en flammmande brasa inger samma intuitiva känsla av trygghet och trivsel nu som då.

DU OCH DINA FÖREGÅNGARE

Det allra mesta av det materiella runt omkring dig har skapats av tidigare generationer: broar och vägar, skogar

och landskap, teknologi och infrastruktur, kyrkor och slott. Det samma gäller det immateriella. De flesta av dina sammanhangsföreställningar bottenar i sådant som andra tänkt ut och berättat långt tidigare, i både teori och praktik, i poesi och prosa.

Också merparten av kunskapsvärlden kommer både teoretiskt och praktiskt från dina förfäder. Så måste det få lov att vara, för också Tankar Tar Tid – de ska kommas på, de ska bearbetas, de ska provas och vidareutvecklas. Du skulle faktiskt bli alldeles villrådlig och orkeslös om du hade hamnat i denna världen utan att i dos efter dos få del av välunderbyggda tankestrukturer från tidigare generationer. Också du själv kan förstås komma på (kompletterings-)idéer och vidareutveckla dem till kunskap, men detta sker ofta med hjälp av tankeredskap som andra skapat, långt, långt före dig.

Det finns väl ingen som vill att man ska börja om från början och skapa en alldeles ny tankevärld som inte vilar på vad de många människorna från förr har tänkt ut åt sig själva och därmed också åt vår tid. Visa mig den som inte hoppas på att de insikter som de skapar idag ska bli av värde också för barnen och barnbarnen! Visa mig den som tror på att man skulle kunna leva trygg och lycklig i en tankevärld baserad på plötsligt uppdykande alternativfakta med kort livslängd!

ETT EXEMPEL: LUFTTRYCK

Idag vet de flesta att lufttrycket vi utsätts för är lika stort som om vi befunnit oss tio meter under vattnet. Vägen till den insikten har varit lång. Den förste som formule-

rade sig kring luftens förmåga att tränga in överallt var Aristoteles – han tolkade luftens påträngande närvaro som att den berodde på "naturens rädsla för vakuum". Men varken han själv eller hans efterföljare de närmaste två tusen åren kunde komma längre, för det gick faktiskt inte att resonera kring denna rädsla eller att mäta den.

Först år 1638 lade Galilei märke till att en sugpump på jordytan faktiskt inte kan suga vatten högre upp än tio meter. I och med det var han något viktigt på spåren, men han kunde inte att komma på någon fungerande förklaring. I stället blev det Torricelli som kläckte en användbar hypotes; man skulle kunna se det som att vi är omgivna av ett lufthav, och att det är detta som trycker på. Utifrån den idén kunde han uppfinna en barometer (med kvicksilver i) och mäta luftens tryck till 760 millimeter kvicksilver, vilket motsvarar just trycket av tio meter vatten.

Näste man i kedjan blev Blaise Pascal. Om Torricelli hade rätt, så måste lufttrycket vara lägre ju högre upp man kommer. Observera att han inte tog Torricellis hypotes för något annat än vad den var: en idé som gick att testa. Vilket man gjorde. Det finns en fantastisk beskrivning bevarad av hur ett antal herrar skred uppför ett berg nära ett slott bärande en kvicksilverbarometer, allt medan slottsträdgårdsmästaren stod kvar i slottsträdgården med en annan barometer. Till deras stora glädje stod hypotesen pall för testet: det uppmätta trycket var lägre uppe på höjden än nere i trädgården.

Senare har man givetvis förfinat både tryckmätningar och tryckteorier, men det kan räcka med ovanstående

historik för att illustrera poängen här: Tankar Tar Tid. Kunskapen kan bara bli så stabil och rättvisande som alls är möjligt just i ett givet ögonblick. Men det förhindrar inte att den senare genom många människors trägna arbete kan komma att utvecklas och bli ännu säkrare. Och därmed medverka till de största poängerna med kunskap: gemensam trygghet, ömsesidig tillit, stabilare relationer människor emellan, en rimligt delad omvärldssyn och bättre överlevnadsmöjligheter.

Kunskap kostar – men det är den värd.

ETT EXEMPEL: MAGSÅR

Under en stor del av min uppväxt hade min, Bodils, mamma magsår, ofta blödande. Läkarvetenskapen gjorde så gott den kunde. Det blev ett antal lasarettsvistelser där hon första dagen fick en äggula och nästa dag två, och en massa förmaningar om att inte lyfta tungt. Hon blev symptomfri en kort tid, men magsåren kom tillbaka. Till sist, i början på 1960-talet, föreslogs och genomfördes en operation där en stor del av magsäcken opererades bort.

Mamma invalidiserades inte av detta – men visst skapade det mycket obehag. Och operationen var egentligen onödig. Men det visste man inte då. Långt senare, 1981, träffades Robin Warren, patolog, och Barry Marshall, ung kliniker. Warren hade observerat att flera patienter med magsår hade bakterier i magen. Marshall blev intresserad av Warrens fynd, eftersom dessa inte alls stämde med det rådande synsättet att bakterier omöjligt kan leva i magsäckens mycket sura miljö. De båda australiensarna inledde ett samarbete och lyckades tillsammans både

odla bakterien och artbestämma den.

Men det betydde inte att deras lycka därmed var gjord – i sig rubbades ju inte föreställningen att orsakerna till magsår låg i stress, felaktig kost och alkohol, var för sig eller i kombination. De fick gå vidare genom att först infektera försöksdjur med magsårsbakterier för att på så sätt pröva sin hypotes. Men försöken misslyckades. I stället fick Marshall (den yngre av de två) göra ett experiment på sig själv: han drack bakterier som hade tagits ur magsäcken på en magsårspatient. Och han fick mycket riktigt rejält ont i magen. En undersökning bara någon vecka senare visade att han hade gott om bakterier och en kraftig inflammation orsakad av bakterien *helicobacter pylori*, vilken kunde överleva i den sura miljön genom sin förmåga att själv kunna neutralisera saltsyran i sin närhet. Efter en antibiotikakur försvann både Marshalls inflammation och magsmärtor. Därmed hade en tidigare kronisk sjukdom förvandlats till en enkelt diagnostiserbar och lättbehandlad åkomma.

Man skulle kunna tro att detta fantastiska genombrott omedelbart skulle vinna gehör. Men icke – den medicinska vetenskapen var långt ifrån beredd att bryta upp från de vedertagna förklaringarna och behandlingarna. Det gick några år innan den nya kunskapen blev accepterad fullt ut och därmed också nyttiggjordes i vården. Idag råder det inte längre någon tvekan om att magsår och magkatarr kan botas ”bara” genom en antibiotikakur. Det mest uppmärksammade erkännandet kom då Marshall och Warren tilldelades 2005 års nobelpris i medicin/fysiologi.

HOPKOPPLING AV LUFTTRYCKS

OGH MAGSÅRSEXEMPLEN

På sitt sätt finns det många likheter mellan berättelsen om lufttrycket och berättelsen om magsåret. Det krävdes i båda fallen en idé som visade sig hålla (många idéer hade dessförinnan varit blindskott) och sedan arbete, arbete, och åter arbete för att visa sanningshalten och hållbarheten. Att den vetenskapliga omvärlden sällan står på tå för att få sina tidigare "sanningar" rubbade är inte bara mänskligt, utan fyller också en gedigen funktion: hela världen ska kunna lita på att vetenskapen gör sitt allra bästa för att nå en så säker sanning som möjligt i den rådande tidsåldern. Till sist segrar den nya sanningen, men bara om den faktiskt *visar* sig vara sannare än den förra.

Detta är alltså precis det motsatta till vad som sker i sociala medier, där lögn sprids inte bara snabbare utan också mer omfattande än vad mindre spektakulära men välgrundade sanningar gör.

INGEN MINSTA GEMENSAMMA NÄMNARE

Förr kunde ett samhälle hålla sig med en *kunskapskanon*, det vill säga ett gemensamt stoff på detaljnivå (i stil med psalmverser, stamsånger och regentlängder) att plugga in för att alla säkert skulle kunna "ett och det samma". Detta var möjligt i en mer auktoritär tid då kunskapsomfånget var mindre, utvecklingen gick saktare och ett urval av existerande kunskap medvetet kunde överföras från en generation till en annan. Idag när vi har fått minst lika stora förutsättningar att söka kunskap på egen hand som att ta emot, faller varje kanonförslag till-

baka på sin egen orimlighet.

Men det betyder inte att man därför ska ge upp tanken på att ha respekt för att det *finns* gemensamma sanningar och att sådana går att både söka, sprida, skydda och vårda. Det blir för svårt för oss människor att hålla ihop om vi inte tar hjälp av förenande sanningar och ambitioner att ständigt vidga det vi *vet tillsammans* och också kan *lära tillsammans*. Hur ska vi annars alls kunna förstå varandra?

TROVÄRDIGA KUNSKAPER OM HÄLSA OCH SJUKDOM

Dagens tidsanda uppmuntrar oss att inte bara blint lita på andra utan att också tänka själva. När man blir sjuk och står där med sina symptom – hur ska man då göra för att kunna tolka dessa och få hjälp med bästa möjliga behandling? Det ligger faktiskt väldigt lite av trygghet i att på egen hand försöka koppla sina sjukdomssymptom till egna och andras lösryckta idéer. Men det kan vara svårt att låta bli – man är ju så van vid att googla i alla möjliga sammanhang.

Prova att tänka så här: Visst är det fantastiskt att så många andra människor och samhällen under lång tid ansträngt sig så för att åstadkomma trovärdiga kunskaper tillsammans, så att de faktiskt finns där när du blir sjuk. Det tar ungefär 12 år efter gymnasiet att bli distriktsläkare: 5 ½ års utbildning, 1 ½ års allmäntjänstgöring och sedan 5 års ytterligare utbildning. Till detta kommer att de flesta läkare på hemmaplan dels har tillgång till ett antal kollegor med sammanlagt hundra eller två hundra års samlad läkarerfarenhet, dels har tillgång

till nätet med läkekonstens samlade totala kunskaper.

Det är alltså mycket tryggare om du förlitar dig på den läkare du möter, än om du söker trygghet i det du själv kan få fram genom några googlingar, kompletterade med några svar på Flashback. Vården finns ju där för att du ska kunna få hjälp. Samtidigt måste den bli bättre på att förstå situationen för dagens googlande människor och kunna möta dem på ett sätt som väcker tillit, och genom den en trygghet som inte bara är utan också känns större än den via nätet. Särskilt viktigt är detta för dem som behöver vård ofta och länge, kanske livslångt, på grund av kroniska sjukdomar. De behöver kontinuitet i sina läkar-kontakter för att bygga upp sin tillit över tid. Det ska de ha rätt till. De ska kunna vända sig till *sin* läkare och, som tidigare understrukits, slippa ständiga läkarbyten. Det må vara hänt att alla läkare i princip har samma kunskapsbakgrund, men tilliten bygger på en personlig relation som inte förs över per automatik från den ena läkaren till den andra och den tredje.

HÄLSOSAMMANHANGENS A OCH O

Det var inte lätt ens före de multispridda lögnernas tid att hälsomässigt göra det rätta och undvika det felaktiga. Som läkare slås jag av den uppenbara oförmågan hos många att i praktiken leva upp till De Fyra Stora hälsoidealerna, DFS:

- äta lagom mycket
- undvika för mycket alkohol

- röra sig lagom mycket (minst trettio minuter rask promenad dagligen)
- inte röka

Till dessa kommer ett viktigt femte: inte stressa för mycket, för ofta, för länge.

Sett från vårdens sida finns det inte längre några tvivel om betydelsen av De Fyra Stora. Man har länge känt till dem utifrån så kallad beprövad erfarenhet. På senare tid har hälsoeffekterna också bevisats vetenskapligt på ett övertygande sätt. Inga hälsokurer, kosttillskott, vitaminer eller mineraler har tillnärmelsevis lika stor effekt som DFS. Ett antal folksjukdomar skulle minska eller nästan försvinna om alla följde dem. Framför allt typ 2-diabetes, men också högt blodtryck, förhöjda blodfetter, ryggbesvär och artros.

De Fyra Storas antipoder, det vill säga övervikt, alkoholmissbruk, dålig kondition och rökning är alla stora dråpare. Rökningen är ohotad vinnare, medan de tre andra tävlar om andraplatsen. Om detta har det redan talats så mycket att vi inte tror oss om att kunna nå så mycket längre genom att här predika DFS:s lov. Ändå kan vi inte låta bli, för DFS har större effekt än det mesta. I betydelse överträffar de vida exempelvis de gentester som många numera gör för att se vilka åkommor de löper stor risk att drabbas av. Kanske kan man uttrycka sig som så att gentesterna är värda sitt pris endast om deras resultat kan få dig att leva efter DFS. Och det borde du göra i vilket fall som helst.

Att så många missar DFS trots alla hälsotrender beror

knappast på att de inte "vet". Skälet är i stället de starka motkrafterna vi har inom oss, genetiskt nedärvda och/eller uppövade. Man kan äta sig till ett starkt beroende av skräpmat, dricka sig till ett alkoholberoende, bli fastlåst i ett stillasittande, kanske genom mobil- och datorkulturen och därtill röka sig till ett nikotinberoende. Ändå kan ibland ett omslag i tidsandan göra det fullt möjligt för många att plötsligt gå hälsans väg. Tänk bara på hur cigarettförbrukningen i Sverige minskade från 600 miljoner paket om året för femtio år sedan till nuvarande 250 miljoner paket. Plötsligt är det inte längre inne att röka. Trender tyder på att något liknande nu är på väg att ske med ungdomars alkoholvanor. De dricker helt enkelt mindre.

HUR KAN MAN HANTERA DET MAN INTE VET?

För varenda individ, varenda grupp och varenda kultur gäller att det finns mycket som man inte vet och inte kan. Så måste det få lov att vara. Och det behöver inte innebära några större problem, bara det finns andra som vet och som man kan fråga. Meningen med kommunikationssamhället är ju inte att människor ska knäcka varandra utan komma varandra närmare. Med respekt för att helheten för varje individ måste bli hanterbar.

Det händer att en ny kunskap eller förmåga kräver så mycket att man därför väljer att ge upp redan innan man ens har försökt. Ibland är det rätt och rimligt. Jag vet till exempel ingen som tror sig om att kunna vara "amatörurmakare" och hux flux på egen hand kunna tillverka eller reparera klockor. Det faller på sin egen orimlighet.

Behöver man en ny klocka eller laga en gammal, går man helt enkelt till en urmakare. Motsvarande insikt var fram till alldeles nyligen självklar, också på teoretiska kunskapsområden – den som inte visste, frågade den som hade kunskapen.

ETT EXEMPEL: TYNGD

För cirka tjugo år sedan fick jag, Bodil, en natt ett mejl från Eva, mamma till Karin, två år. Den lilla flickan hade en ämnesomsättningssjukdom (diagnosticerad när hon var fem månader) som hade lett till att den ena funktionen efter den andra hade slagits ut och att andningen till sist skulle upphöra. Karin var redan långt på väg mot detta och hade inte så mycket styrsel kvar i kroppen.

Eva hade denna natt som så många tidigare gått och burit sitt dödssjuka barn (Karin blev lugnare när man bar henne) och än en gång undrat varför Karin *kändes* så mycket tyngre än andra barn som vägde tio kilo. Var det "bara" för att Eva samtidigt bar sorgen och oron eller fanns det också en fysikalisk förklaring? Hon undrade vem hon kunde fråga och kom då att tänka på mig (det var under min tid i gamla "Fråga Lund").

Jag blev glad över att en så rationell fråga kunde bryta igenom i Karins existentiellt utsatta situation. Och att hon skickade iväg den – ibland kan faktiskt världsliga frågor och dito svar ge både distraktion och hållpunkter i livet. Se här en kort sammanfattning av mitt svar:

"På en våg skulle Karin (liksom andra 10-kilos-barn) vägt just 10 kg. Ändå känner du alldeles rätt när du märker att Karin känns tyngre än muskelstarka barn. Inte för att de

genom sin muskelspänning på något sätt kan lyfta sig själva – det kan de inte. Men effekten kommer vid själva bärandet. När du bär någon, håller du henne mot din kropp på ett antal ställen och kompenserar där barnets tyngdkraft nedåt med en lika stor motkraft uppåt. Barnets egen muskelkontroll gör sedan att det inte ger efter mellan kontaktpunkterna mot din kropp. Inget huvud faller åt sidan, ingen arm flappar ut.

Du vill säkert ha en nära kroppskontakt med Karin och därför inte använda någon avlastningssele/motsvarande. Men om du hade kringgärdat henne med något riktigt stadigt så att hon inte kunde liksom rinna omkring i din famn, så hade hon inte behövt kännas tyngre än något annat 10-kilos-barn.

Andra skäl till varför Karin känns så tung kan vara att ni troligen bär henne mycket mer än vad andra föräldrar bär sitt barn på 10 kg. Andra barn med den tyngden brukar ha så mycket annat de hellre vill göra än just att bli burna. För er gör det myckna bärandet att era muskler blir övertrötta. Också det bidrar till att tyngden känns större.

Alla friska muskelspänstiga känns plötsligt mycket tyngre i det ögonblick de somnar – orsaken till det ligger i barnets genom sömnen minskade muskelspänning. Brottare kan vara ett annat exempel. När den ene vill undvika att den andre får ett bra grepp, använder han sig medvetet av sin förmåga att åstadkomma en (för motståndaren) upplevd större tyngd: han slänger sig så att han förskjuter sin tyngdpunkt. Då kan det vara mycket svårt för motståndaren att hålla emot, dels eftersom han blir överraskad, dels eftersom den som slänger sig kan förskjuta kraften till ett läge där

motståndaren kan ha jättesvårt att hålla emot.

Tillbaka till de 10 kilona. En 10-liters-säck med vatten hade känts ännu tyngre att bära än vad Karin gör. Vattensäcken ändrar ju sin form hela, hela tiden, och då måste man ständigt kompensera med sin kropp vid varje ny tyngdfördelning som uppkommer då vattnet skvalpar runt i säcken.”

SKILLNADEN MELLAN KUNSKAP OCH INFORMATION

Mejlet var givetvis mer människonära och inkännande än den ovanstående sammanfattningen – det jag återgav här var det som knöt an till en fysikalisk begreppsbyggnad. Jag tänker ofta på detta: hur alla dessa välgrundade begrepp som kraft, moment, statisk och dynamisk belastning, tyngdpunkt, effekt och energi, redan finns tillgängliga och erbjuder en tankestruktur att hålla sig till, fjärran från begrepp och strukturer uppfunna i stunden. Det vedertagna finns till hands, knivskarpt utmejslat, tack vare tusenårigt förarbete av många andra.

Att kunskaper till skillnad mot detaljinformationer så uppenbart handlar om sammanhang visar sig ibland vid fråga-svar-situationer. Själv har jag i egenskap av fysiker alltid fått många frågor om både fysik, teknik och tid från människor som jag inte känner, och jag har alltid gjort mitt bästa för att svara. Då och då har ett svar lett till en följdfråga, och det har förstås varit inspirerande. Men ungefär vid mitten på 1990-talet inträffade något märkligt. Då och då efter att jag svarat på ett antal följdfrågor, fick jag nu svaret (ungefär): *”Tack så väldigt mycket, nu förstår jag. Men varför sa du inte det här genast?”*

Först tänkte jag att det nog var jag som hade blivit

blasé och tappat i öppenhet inför vad människor egentligen frågade om. Jag gick därför igenom många serier av fråga-svar, följdfråga-följdsvar, följd-följdfråga-dito-svar, och insåg till sist att det faktiskt hade varit alldeles omöjligt att utifrån den första frågan kunna utröna vad frågeställaren egentligen ville veta. I stället var det så att hen undan för undan hade kommit på vad hen undrade över, och det är inget fel på det – det är så det är för alla.

Men vad var det som gjorde att det just vid den här tiden hade uppkommit en förväntan att jag på en enda första fråga skulle kunna lyfta ut ett helt kunskapssjok ur mitt huvud och servera detta så att frågeställaren där *direkt* kunde hitta svaret på sin outtalade fråga? Min kunskap sitter liksom din där den sitter, med alla sina interna och externa samband på längden och på tvären. Den är alltså inte tillgänglig för någon annan i sin helhet. Vad man kan ge någon annan tillgång till, är bara det som går att hämta upp ur ens kunskapsväv utifrån en viss fråga.

Information och kunskap är alltså inte det samma. Det har alltid funnits skillnader mellan detaljer och sammanhang, men i samtiden med dess närmast oändliga tillgång till snabba fakta om detaljer, blir det viktigare än någonsin att markera skillnaden mellan information och kunskap: Kunskap kostar – det kan inte poängteras för ofta. Kunskap kräver tid. Tankar Tar Tid, TTT.

Men ITIT, Information Tar Inte Tid.

KUNSKAPENS MENTALHYGIENISKA FUNKTIONER

När man sitter vid ett middagsbord och det visar sig att man har helt olika föreställningar om antalet invånare i

ett land, vilket fotbollslag som vann Champions League 2016 eller om Mozarts musik var tillgänglig för den franska revolutionens män och kvinnor – då är det inte så stor mening att diskutera detta fram och tillbaka. Bättre då att (numera) googla eller (som tidigare) gå till Nationalencyklopedin eller andra uppslagsverk. Efterfrågade detaljer behöver inte diskuteras – de är helt enkelt som de är. Det resonerbara, däremot, behöver utvecklas för att man ska få fatt på hur saker och ting hänger samman.

Överhuvudtaget behövs sammanhangsföreställningar för ett uthärdligt liv. Kunskapens mentalhygieniska funktioner kan kort sagt inte överskattas. Kunskap bär (till skillnad från data och information) på mening och sammanhang. Av allt som alls går att veta kan inte ens lärdomsgiganten särskilt mycket. Och det vore inte heller någon större poäng med det. Föreställ dig att ett litet barn på något sätt fylldes med all existerande vetenskaplig kunskap – hur skulle det gå för vederbörande? Hen skulle faktiskt inte klara sig särskilt länge i sin omvärld. Hen skulle sakna meningen och sammanhangen mellan delarna och hur de i en viss ordning kunde utvecklets till en användvärd kunskapsväv. Man måste inte bara ha en känsla för hur kunskapsresultat hänger ihop – man måste också aktivt ha varit med i processen att själv inlemma, omforma och relatera, skaffa sig överblick och omdöme. Det är man tack och lov i det livs levande livet, bortom tankeexperimentens värld. De flesta har en viss överblick och omdöme och någon så när kontakt med sin omvärld. Men när så möjligheten till ”klipp-och-klistra” dök upp i stor skala, började det

florera ett otal fritt fladdrande sammansättningar som inte bars av någon inneboende mening. Det fanns ingen ambition att de skulle vara hållbara som sammansättningar och kunna leda vidare. Inte heller behövde kombinationen vara till för någon annan människas väl.

Det snällaste man kan säga om dessa företeelser är att de ofta är tanklösa. Därtill finns det de som agerar med onda avsikter: de vill via kombinationer av lösryckta detaljer skapa sådana tillsynes-sammanhang, som inte bara förvillar utan också hetsar den ene mot den andre. För att travestera Tage Danielsson: Det går numera på tok för lätt att åstadkomma en kunskapslikhet. Det vill säga något som bara är likt kunskap men som kan innehålla vilka logiska kullerbyttor som helst och likväl duga för propaganda och förförelse.

SJUKDOMSFORSKNING OCH HÄLSOFORSKNING

Mycket av den kunskap om sjukdomar som har kommit fram via obduktioner har blivit ovärderlig för vården av levande människor. Effekterna av sjukdomar går nämligen att studera som enskildheter, utbrutna ur helheten. Så går det inte att göra med hälsan – den kan inte på samma sätt delas upp och abstraheras.

Detta är ett av flera skäl till varför hälsoforskning är ett så uttalat bristområde. Idag skulle det behövas mycket mer systemforskning som handlar om hur man *mår bra*. I en sådan är detaljförklaringar inte särskilt intressanta – det är helheten hos det levande systemet som behöver vara i fokus. Och hälsoforskningen måste göras tillsammans med levande människor.

”LEVER DU SOM DU LÄR?”

Rubriken innehåller en fråga som ofta är menad som ett slagträ med andemeningen: ”Lever du inte själv som du lär, är det faktiskt ingen mening med det du säger!” Men livet är inte så enkelt och svartvitt att det alltid finns ja- eller nej-svar, och en gång (i ett miljöfrågesammanhang) fick jag, Bodil, höra mig själv svara: ”Jag tycker nog att jag gör så gott jag kan. Men jag är ju inget helgon, så det finns säkert undantag. Egentligen känner jag mig säkrare på omvändningen: jag lär i alla fall som jag lever.”

För så är det ju. Också för dig. Det allra mesta du lär dig under livet, lär du dig faktiskt utanför både skola och utbildning. Hur mycket du lär dig och hur djupt det når, beror på den kunskap du redan har. Det är utifrån det redan befintliga som du kan bearbeta och dra nytta av nya erfarenheter, lära dig nytt och bilda dig. Bli till.

Den varma sommaren 2018 satt jag i skuggan och handarbetade. Överst på bonaden stod det: ”Tankar når inte långt utan erfarenhet” och nederst ”Erfarenhet når inte långt utan tankar”. Jag broderade inte för att markera att man hamnar i ett moment 22 hur man än gör. Jag ville bara fästa på tyget att tankar och erfarenheter behöver *växelverka*. Under ömsesidig ödmjukhet.

Enligt den övre devisen: Testa gärna dina tankar genom att försöka skaffa dig återkoppling från verkligheten. Enligt den nedre: Tro inte att det räcker med ”bara” erfarenhet. Ska du gå från ett sammanhang till ett annat och där kunna använda den erfarenheten du bär med dig, måste du ha betänkt det inträffade utanför dess första sammanhang.

ATT FÅ LEVA HEMMA OCKSÅ SOM SJUK

Framtidens äldre med många sjukdomar beskrivs idag ofta som ett hot, en tickande ekonomisk bomb. Så behöver det inte bli om man utvecklar nya arbetssätt som bygger på delad och gemensam kunskap, till exempel på hjärtsviktsområdet.

Hjärtsvikt är ett allvarligt tillstånd som mycket ofta leder till ambulanstransport till sjukhus och intensivsjukvård på akut- eller hjärtavdelning. I juni 2018 fick sjutton personer med hjärtsvikt på Öland möjlighet att kontrollera sig själva i hemmet. Med enkla mätare som kommunicerade trådlöst med en läsplatta kunde de själva se sina värden och dela dessa med sin vårdcentral. De mätte under de tio minuter på dagen som passade dem bäst. Trots att värme är mycket ansträngande för människor med sviktande hjärta och trots att sommaren 2018 var den varmaste någonsin här, fick dessa personer en oändligt mycket bättre tillvaro än de skulle ha haft med samma problem sommaren 2017.

Resultatet blev att:

- all förbrukning av sjukvård sjönk drastiskt
- ingen av dem behövde ambulanstransport eller inläggning på sjukhus för sina hjärtsviktsproblem

Detta var egentligen inte "nytt" som kunskap betraktat. Den ansedda medicinska tidskriften *The Lancet* hade visat detta tidigare. Men fortfarande har vården inte dragit slutsatserna av de goda resultaten i stor skala och börjat se patienterna som den största resursen att använda.

Om man delar kunskap om hälsa tidigt, så ökar chanserna till ett rimligt friskt liv också med hjärtsvikt. I de flesta fall räcker det med vikt, blodtryck, puls, syremättnad i blodet och kroppstemperatur för att vården ska kunna lägga in automatiska varningar så att patienten själv kan vidta åtgärder, ta läkemedel eller ringa sin kontaktsköterska eller läkare. Det hjälper också mycket om patienter svarar på frågan "Hur mår du idag?" på en skala mellan 1 och 10. Genom sin valda siffra signalerar hen till närstående, hemtjänst, hemsjukvård och vårdcentral (Hemsjukhuset) hur hen mår. Om allt är som vanligt och det räcker med samma stöd. Eller om hen blivit sämre och behöver mer. Eller kanske rent av mår bättre och helst vill vara ifred.

Sammanfattat: Delad kunskap om hur man har det där hemma med sin hjärtsvikt och sin hälsa kan få större betydelse för utvecklingen av hjärtsvikten än vad sjukhusvistelser varvade med oroliga hemmaperioder kan ge.

TAVLORNA BAKOM MITT SKRIVBORD

Bakom mitt, Åkes, skrivbord hänger två bilder.

Den ena är en målning av en mycket begåvad ung konstnär. Den är ett "gammalt självporträtt", och föreställer henne för sju år sedan när vi träffades för första gången. Hon kom till mig med långvariga ätstörningsproblem och med många, väldigt många, vårdkontakter bakom sig. Mellan dessa även självmordsförsök. Vi kom att ses en halvtimme i veckan under ett års tid. Jag gjorde inte så mycket mer än att finnas där. Hon gjorde

inte så mycket mer än att komma dit och känna att jag fanns där. Dessutom hade hon lovat att ringa mig på min mobiltelefon om hon skulle vilja ta livet av sig igen. Hon ringde aldrig. Jag är glad över tavlan. Den kunde också aldrig ha blivit målad. Flickan den föreställer kunde ha upphört att existera. För länge sedan.

Den andra bilden är en stillbild från slutet av en film på YouTube (Hemsjukhuset, se också appendix). Den visar ett syskonpar på strax under 80 år. De tittar tryggt och intensivt in i kameran från sitt gamla hem på östra Öland. I filmens första sekvens säger systemen: "Sen vi började med det här med Hemsjukhuset har inte Per-Olof behövt åka in en enda gång till sjukhuset. Och det är bra!"

Mellan de två bilderna kunde jag haft ytterligare tusen. Eller två tusen. Jag tänker särskilt på en kvinna i 40-årsåldern. Hon är frisk, har alltid varit det, men aldrig trott det, och har därför sökt sjukvården hundratal gånger. När vi träffades sökte hon vård minst en gång i veckan. För alla tänkbara besvär. Oftast knölar eller svullnader som "kunde vara cancer". Vården hade tröttnat på henne. Nu blev det så att hon och jag inledningsvis sågs en gång i veckan. Vi bestämde att hon skulle komma även om hon mot förmodan inte hittat någon ny knöl. Nu ses vi för en avstämning var sjätte månad. Eventuellt en sms-kontakt däremellan.

Vad har dessa tre människor gemensamt? Vad saknade de? Vad behövde de? Samma grundläggande livsnödvändighet som alla de andra. Trygghet. Vad kunde jag ge dem med mina trettio års erfarenhet som läkare inom olika områden? Trygghet! Behövde de mig som läkare?

Ja, lite grand. Men framför allt behövde de någon i hela världen att lita på.

Det tog mig inte så lång tid som läkare att inse hur stor skada otrygghet kan göra. Det tog mig nästan ett helt liv att fatta hur mycket trygghet kan betyda. Utan trygghet klarar vi nästan inget. Med trygghet klarar vi allt.

ETT OMFATTANDE EXEMPEL: KLIMATET

Klimatkomplexet visar i ännu större skala än hälso- och sjukvårdens på att vi människor behöver veta tillsammans. Numera påverkar människan och hennes förlängda arm, teknologin, vår jord mer än vad något annat gör, mer än vulkanerna, mer än bränderna, mer än solstormarna. Ska det framöver gå att leva både tryggt och tillitsfullt på jorden, behövs därför intensifierade ansträngningar att bli överens, både om orsakerna till vår påverkan, effekterna den har och hur vi kan komma till rätta med den skapade obalansen.

Detta är på väg att ske – men det går långsamt. Till de spirande insikterna hör att många börjar inse att "naturen" och "människan" faktiskt är så invädda i varandra att de måste betänkas tillsammans. Vi återkommer till klimatet på fler ställen i boken eftersom klimatförändringarna utmanar både tiden, tilliten och tryggheten.

NÅGRA GODA RÅD:

- Det *finns* sanningar med lång hållbarhet. Tro därför inte på dem som säger att den ena "sanningen" är lika bra som den andra. Det enda de vill med sina för-

villelser är att du ska bli osäker och därigenom utgöra ett lättfångat byte för allehanda villfarelser.

- Kunskap är som en väv, ett sammanhang. Lösryckt information blir inte till kunskap bara genom ivrig användning av datorns klipp-och-klistra-möjligheter. För att kunna nyttiggöra kunskapen gång på gång, vidareutveckla den och berika den, måste du ha ett grepp om alla de "mellan" som fogar samman detaljer till meningsfulla kunskaper.
- Ju mer du känner att du vet och kan, desto tryggare blir du genom din egenmakt och desto bättre står du dig gentemot föränderligheten i världen, nyhetsflödets fladder och alla dem som faktiskt medvetet vill lura dig.
- Allra tryggast är det vi vet tillsammans. Det som fått lov att ta tid att byggas upp. Kunskap kostar – och måste få kosta.

4. ATT VARA TRYGG I SIN KROPP

Kroppen är en fantastisk konstruktion som har en stor självläkande förmåga. Den kräver faktiskt ganska lite av dig. Ger du den bara detta lilla, så får du mångfaldigt tillbaka. Men det är långt ifrån alltid som man upplever sin kropp som något positivt. Ibland känns det som om den mest ställer till det för en. Den kan vara motsträvig och bli sjuk. Den behöver mat och kräver sömn. Den fryser ibland – och plötsligt är den för varm. Och långt ifrån alltid är den så vacker som man vill att den ska vara. Den åldras och tappar i balans och styrka. Och den ska tränas och mätas och tuktas på allehanda sätt.

Antingen kroppen för tillfället ger dig mest glädje eller sorg, möjligheter eller problem, är dess närvaro inte förhandlingsbar. Den är ju det mest centrala av allt, det uppenbara beviset på att du faktiskt finns. Mycket mer uppenbart än Descartes bevis utifrån tanken ("Jag tänker, alltså finns jag"). Visa mig den öroninflammation som inte talar om för dig att du *finns*.

En okroppslig värld vore inte bara onaturlig – den vore också opersonlig. Ju längre du kommer i att gilla läget och vara trygg i din kropp, desto längre kan du nå i utvecklingen av den människa som är just du.

ATT VARA TRYGG I SIN MATHÅLLNING

Många av de vanligaste rädslorna numera är förknippade med maten: hur den producerats och om den manipulerats på sätt som kan vara skadliga, endera genom mänskliga ingrepp eller genom teknologi. Myndigheter

och företag försöker hålla kontroll. Äggen, mjölken och mjölet i brödet på frukostbordet ska vara hygieniskt producerade. Det införs allt mer avancerade system för att göra maten säker. Som att spåra ursprung, så att det ska vara möjligt att följa matens väg från bondgården till köket. Men känslan av osäkerhet gnager ändå, trots EAN-koder, bäst-före-datum och EU-förordningar. Koderna och mätinstrumenten ersätter inte den där tilliten som man tror sig ha när man vet vem som faktiskt har producerat det man äter.

Säkerhetssystem kan till och med vara kontraproduktiva för den upplevda tryggheten. Många mindre företag har inte råd att certifiera sig och slås därför ut – trots att det var just de som hade kunnat förmedla den där personliga tryggheten som detaljhandelskedjornas egna varumärken inte mäktar ge. Motsvarande negativa effekt kan uppkomma när barnen i förskolan inte längre får vara med i köket av hygieniska skäl. Visst kan deras mat därigenom bli mer hygienisk för stunden, men vilka effekter får det att de redan från början görs främmande för matlagning i vardagen? Hur påverkar det deras framtida trygghet och relationer till mat?

Rädslan för mikrober, som ju alltid funnits i mat, är inte lika påtaglig som fasan inför nyupptäckta faror, detta trots att många fler blir sjuka och dör av salmonella och listeria än av kött från galna kor. När salmonellarmen går kopplas de oftare ihop med industriella kycklingfarmer än med fåglar i vilt, ”naturligt” tillstånd, trots att salmonella är mycket vanligare hos vildfåglar än hos broilers.

Det ”naturliga” och det som är gammaldags känns på något sätt pålitligare än det konstgjorda och nya. Nästan reflexartat återvänder man i tider av fara till det man känner sig trygg med, det som känns mest ursprungligt, genuint och hantverksmässigt. De flesta litar således mera på svensk mjölk än på tysk, mera på gårdsbutiken än på stormarknaden och mera på hemlagat än på industrilagad färdigmat.

Den egna känslan av otrygghet kan aldrig botas av samhället, den måste du själv ta hand om och hantera. Kanske genom att hitta en producent som du litar på? Ett bra inköpsställe? Eller helt enkelt genom att öva upp tryggheten i själva matlagningen?

EN PAPPA OCH EN SON MED ÖRONINFLAMMATION

Jag, Åke, fick ett mejl från en pappa som var missnöjd med vården. Hans 3-årige son hade haft feber i en vecka. Han sökte vårdcentralen och pojken blev grundligt undersökt utan att man fann några andra sjukdomstecken än febern. På natten fick pojken ont i ena örat. De gjorde nu den långa resan in till sjukhusets akutmottagning dit de kom klockan halv två på natten. En läkare konstaterade en röd trumhinna och ordinerade penicillin. Pappan kände sig väldigt missnöjd med att man inte kunnat förutse detta förlopp på vårdcentralen och att man hade skickat hem pojken utan behandling. Att de flesta föräldrar vet att öroninflammationer oftast beror på virus och nästan alltid går över utan behandling hjälpte inte här.

Pappan trodde inte att sonen skulle ha dött utan be-

handling. Men han var inte trygg i att nattlig öronvärk hos barn bäst behandlas med Alvedon och extra kuddar under huvudet. Och han var inte förberedd på att sonen skulle kunna få örsprång på natten och att detta inte behövde leda till någon akut läkarkontakt. Hade han "bara" varit trygg i det, hade alla fått det bättre. Vilket inte är så "bara", för erfarenheter som denna sliter hårt på både patienter, närstående och vård.

TRYGGHET FÖR BÅDE LÄKARE OCH PATIENTER

Vem är då jag, som känner mig trygg i att vårdcentralen gjorde (nästan) rätt i exemplet ovan? Kan någonsin en läkare bli trygg? Själv funderar jag över just trygghet varenda dag. Mitt trygghetsbegrepp utvecklas hela tiden genom alla dem jag möter i mitt arbete som läkare för människor med olika nivåer av trygghet och otrygghet. Trots att Sveriges sjukvård enligt många sätt att mäta håller världsklass, är det inte alltid som den skapar trygghet och därmed inte heller bidrar så mycket till hälsa som den skulle kunna göra.

Min egen trygghet blir påtaglig när jag känner att det som går att göra för att allt ska gå bra, också blir gjort. Vårdens betydelse som möjlig medskapare av trygghet är mycket stor, också i relation till de närstående. Tyvärr kan vården också bidra till otrygghet genom otillräckligt bemötande (att exempelvis inte berätta om att en öroninflammation skulle kunna uppstå och hur man kan handla då) eller genom att till och med själv sprida tvivel.

Vad du kan göra som patient är att försöka inleda varje kontakt med inställningen att du litar på vården.

Då öppnar du upp inte bara för ett bra samspel med vården utan också för den så viktiga placeboeffekten som både kan lindra smärta och bidra till läkning. Vi ägnar ett helt kapitel längre fram åt den.

Vad du kan göra som vårdpersonal är att visa dig trovärdig och tillförlitlig, och redan vid första besöket lyssna och förmedla kunskap och erfarenhet på ett tydligt och övertygande sätt. Men det räcker inte med det. Du måste också markera att du kommer att finnas kvar att kontakta, stå för dina bedömningar och både nu och senare faktiskt bry dig om hur det går.

KROPP OCH SJÄL

Kroppens sätt att reagera påverkas i allra högsta grad av om du är trygg eller otrygg i en situation. Kropp och själ hänger ju ihop – det är nästan så att de borde skrivas i ett ord: kroppochsjäl. Det kan handla om det somatopsykiska lika väl som det psykosomatiska. Kroppsliga obehag påverkar psyket och ger ångest, otrygghet och oro. Och det psykiska sätter sig i kroppen som spänningar och smärta, vilket varje van massör kan berätta mycket om.

Sedan är det ju självklart inte så att kropp och själ bara ställer till det för varandra – de har också ett positivt inflytande på varandra. Så tränar exempelvis toppidrottsmän inte bara sin kropp utan använder sig också av sitt psyke för att fokusera positiva målbilder och därmed kunna maximera sina fysiska resultat. Omvänt kan det fysiska också förbättra för det psykiska. En patient beskrev det så här: ”Jag kan sitta där på kanten till

brunnen och känna suget efter att falla ner. Att ge mig hän åt min nedstämdhet, ledsenhet. Och när jag väl har fallit över kanten så går det fort neråt. Nu har jag lärt mig att det finns mycket att göra just där på kanten i stället för att falla. Det kanske allra viktigaste är att försöka bestämma sig för att inte ens sitta kvar på kanten. Vända ryggen mot brunnen och med raska steg gå därifrån.”

SMITTSAMHET PÅ GOTT OCH ONT

Till det svåraste med otrygghet hör att den smittar, blir du av med tilliten (själv tilliten och/eller tilliten till andra) på det ena området, är det som om andra områden också blir skakiga. Ser man från det positiva hållet är det uppenbart att också trygghet smittar. Därför är det en stor poäng med att identifiera åtminstone ett område där du känner dig riktigt trygg. Har du väl hittat det, blir det lättare att utveckla trygghet också på andra områden. I själva verket är det lättare att gå från ett till fem trygghetsområden än vad det är att gå från inget till ett.

Om du väljer att göra hälsa till ditt viktigaste trygghetsområde, har du gjort ett gott val, hälsan är ju faktiskt det viktigaste du har. Numera lanseras hälsa ofta med utgångspunkt i att du hela tiden kan/ska mäta hur mycket du rör dig, vad du äter och dricker, hur mycket du sover, hur fort hjärtat slår och hur högt blodtrycket är. För att inte tala om hur mycket eller hur lite du väger.

Men kroppen är ju inte bara något som kan och bör kontrolleras. Den är också en möjliggörare för dig att vara människa, den är en någon att vara tillsammans med, någon att få återkoppling från (en återkoppling som

behöver tolkas för att säga dig något) och någon att uppmuntra, göra välmående och lycklig. Det är ju den som är med dig i hela det levda livet.

Så bra då att det går att börja med utgångspunkten i att kroppen ofta revolterar när du *inte* är i balans med den eller medvetenhet om den. Vad är det då kroppen vill säga dig, den som du är bunden att leva tillsammans med varje dag och varje natt? Ofta arbetar den i det tysta och klarar att på egen hand återfå hälsan efter en rubbad balans. Immunförsvaret gör sitt, placebon sitt, och ibland är det bara tid som behövs för att det hela ska gå över, vad än nu ”det hela” är.

Men det händer också att det blir alldeles för mycket, och då skriker kroppen ilsket. Eller kvider. Då gäller det att förstå att den larmar för att den behöver hjälp.

NÄR KROPPEN LARMAR

Igår kom en 43-årig kvinna till min mottagning. Hon hade för tre veckor sedan plötsligt fått väldigt ont i nästan alla leder och hade svårt att komma upp på morgonen. Hon hade sökt akutsjukvård två gånger. Man hade tagit massor av prover som visat sig vara normala och man hade försökt med kraftiga mediciner mot värken. Utan effekt. Vården kände sig rätt säker på att det för tillfället inte gick att göra mer. Patienten var desperat. Hon ringde igen och igen, och till slut fick hon komma ytterligare en gång. Inget nytt kom fram vid detta besök.

Jag delade bedömningen som redan gjorts. Men det var nödvändigt att få den bekräftad av en högre kompetens än jag har. Jag förklarade detta samt att jag nu

skulle kontakta en specialist på just denna typ av tillstånd. Kvinnan (patienten) blev alldeles lugn och nöjd fastän jag inte tillfört vare sig någon lösning eller något hopp. Jag hade snarare förmedlat att det var stor risk att man inte skulle hitta förklaring eller behandling på sjukhuset heller. Ändå frågade patienten, lite lyckligt, om det gick bra att ge mig en kram som tack för tryggheten. Tryggheten i att veta att det som gick att göra för att allt skulle gå bra också blev gjort.

NÄR VÅRDEN INGENTING KAN GÖRA. MEN ÄNDÅ.

Låt mig fortsätta med ett exempel från så långt tillbaka som 1990-talet. Jag var då ansvarig för vården av ett antal människor med HIV-infektion. Många av dem utvecklade slutstadiet AIDS och dog. Fram till 1996 fanns ingen bot, inget man kunde göra för att bromsa sjukdomens obönhörliga förlopp. Man kunde ta hand om en del komplikationer, men det var allt.

Ändå hade många av dessa människor ett bra liv. Hur kunde det vara möjligt? Hur kunde de dödsdömda trots allt på något sätt vara trygga? Svaret är åter detsamma: *De visste att allt som kunde göras blev gjort.* Min egen uppgift var att delta på de viktigaste kongresserna, ta hem spetskunskapen från hela världen och förmedla till patienten att det som gick att göra i San Francisco eller London eller Tokyo också kunde göras hos oss. Och det gjorde stor skillnad, trots att detta "så bra som möjligt" inte förhindrade en fortlöpande försämring fram mot en säker död.

NÅGRA GODA RÅD:

- Var glad över din kropp och vårda den ömt! Den är den enda du har – och den är en fantastisk konstruktion som inte kräver så mycket av dig men ger mycket tillbaka.
- Kroppen behöver mat varenda dag. Se därför till att du blir trygg i din mathållning! Alternativet – att var och varannan tugga känns farlig – ger garanterat en otrygg tillvaro.
- Kroppen signalerar till sist om du misskött den för mycket eller för länge. Lyssna då på den och försök förstå vad som är fel. Känner du dig otrygg: sök hjälp!
- Var alltid öppen gentemot vården när det är något med din kropp som gör att du känner dig otrygg. Om de får veta, kan de hjälpa till att minska otryggheten. Vilket inte bara kan hjälpa dig utan också underlätta för vården. Tryggare patienter behöver färre konsultationer än otrygga.

5. PLATS FÖR TILLIT OCH TRYGGHET

Det behövs inte bara *tid* för tillit och trygghet – det behövs också *plats*. Det platsbundna kan fortfarande spela en stor roll för oss människor. Rent fysiskt är vi ju högst lokala företeelser. Du kan bara andas den luft som finns närmast dig. Din kropp och din hud finns just där du är. Tekniken gör visserligen att du kan se och höra också det som utspelas på andra platser och med vilken tidsfördröjning som helst. Och du kan samtänka, samtala och samutvecklas med människor på andra sidan jordklotet och resa som aldrig förr.

Allt detta gör den lokala begränsningen mindre märkbar. De till synes platsoberoende, de som klarar och trivs med att leva på många olika ställen, breder ut sig, medan de platsbundna blir färre. Var och en av oss har förstås inslag av bådadera. Också den mest inbitne stugsittaren kan då och då vilja resa någonstans. Och även de mest uttalade världsmedborgarna kan ha någonstans där de känner sig mer hemma än på andra platser.

Hur är det med dig själv – hur mycket av globetrotter respektive hembygdare är du? Att komma underfund med det kan få stor betydelse för de livsval du gör och hur du trivs med dem. Och det kan också hjälpa dig att förstå andra som kanske är mer (eller mindre) platsfixerade än vad du är. Somliga känner sig hemma var de än är. Andra måste också ha sina nära och kära med sig. Åter andra även sitt språk, sin natur, sin kultur och sina saker för att känna trygghet.

HEMBYGDEN

Förr i världen var det meningen att man skulle stanna i sin socken, sitt pastorat, sitt härad, ja, i sin "hembygd". Det var nästan lite suspekt att lämna den. Ville man ändå göra det, var man tvungen att ha med sig ett pass som visade var man hörde hemma. När senare det platsbybundna inte längre var en självklarhet, utan människor började flytta omkring, uppkom det livaktiga hembygdsföreningar. Man ville ha kvar sina band till en autentisk och gedigen gemenskap som knöt samman människor med olika kön, åldrar och yrken, förenade av en anknytning till en och samma bygd.

Hembygdsrörelsen är ingalunda död – googlar du på "hembygdsförening" får du cirka tre miljoner träffar. Men den har inte längre en lika omfattande verksamhet och inte heller lika många medlemmar. Många av dem som söker sina rötter ägnar sig i stället åt släktforskning som fått ett fantastiskt uppsving, dels genom dna-analysernas tillkomst, dels genom möjligheten att hitta och dela information med andra som hör till samma släkt.

OMRÅDESIINDELNINGAR

LANDSKAP, LÄN, LANDSTING OCH KOMMUNER

Kanske får också dagens skolbarn lära sig att Sverige har tre landsdelar: Götaland, Svealand och Norrland. Men utanför skolans ram: vem känner och tänker och säger "jag kommer från Norrland", vem har sin identitet i det, vem känner sig hemma i det? En viss historia ligger förstås i benämningarna efter goter respektive svear. Men

de tar slut när man kommer till "Norrland" som fått stå för "resten", trots att det upptar 60 % av Sveriges yta och befolkas av 10 % av Sveriges invånare.

Landskapen är mer präglade än *landsdelarna*, och deras ursprung går faktiskt tillbaka till forntiden. Både gränsmarkörer som älvar och större skogar, dialekter och traditioner utgör fortfarande kännetecknen och möjliggör identifikation.

Länsindelningen däremot har aldrig fått någon större funktion för identiteten. Länen var och är i allt väsentligt överhetens (statens) sätt att förlänga sina armar. Och landstingen fick inte heller någon avgörande betydelse för människors hemkänsla – de utgjorde främst en lämplig organisationsnivå för sjukvården, åtminstone som man uppfattade det vid landstingens tillkomst. Numera är alla landsting borta och ersatta med regioner.

Kommunerna var under en period så små att de var lättare att identifiera sig med.

EXEMPEL: EN HALLÄNSK KOMMUN

Jag, Bodil, är uppvuxen i Halland. Först i Enslövs kommun, senare, från sex års ålder då vi flyttade hela två kilometer, i Slättåkra kommun. Båda dessa kommuner hade funnits sedan 1862 års kommunalförordning.

Men så, ve och fasa, skulle det år 1952 genomföras en kommunreform. Ett av dess resultat blev att Slättåkra kommun skulle slås samman med Kvibille kommun. Tja, det kunde man till nöds och efter lite tandagnissel acceptera också i Slättåkra kommun. Men vad skulle den nya kommunen heta? Där brände det till. Fram steg ett stort

och hett engagemang, för namnfrågan rörde ju vid själva identiteten.

Till Slättåkras stora sorg kom den sammanslagna kommunen att heta Kvibille, och det tog år och dagar innan de stridiga känslorna hade lagt sig. Tänk om människorna då hade vetat att också Kvibille kommun snart skulle försvinna. Bara tjugotvå år senare gick den – tillsammans med flera andra – upp i Halmstad kommun. Där som i andra delar av Sverige utplånades landsbygdens många hemortsnamn på kommuner till förmån för de större städernas.

STAD OCH LAND

Många unga flyttar från glesbygd till storstadsområden, inte bara för att jobben finns där utan också för att frigöra sig genom det mer anonyma livet där. Tillhörighet kan i den åldern kännas som en begränsning, som band och bojor. Sedan återvänder en del när de själva blivit föräldrar – de vill att deras barn ska få det som de själva hade det i sin barndom. Hur det kommer att bli framöver, när en överväldigande majoritet kommer att vara stadsbor redan från början, återstår att se. Kanske förblir man sin stad trogen, kanske söker man sig bort, ut i Europa eller till andra kontinenter.

REGIONER

Regionindelningen i Sverige startades på försök för några decennier sedan och till den första omgången hörde Skåne. Numera är hela Sverige indelat i regioner.

Har då detta satt sig i identiteten så att det påverkar

ens känsla av tillit och trygghet? Kan vi nu här längst söderut tänka och säga "här i Skåne"? Ja, vi kan nog det. Inte så att vi identifierar oss med Skåne på grund av att Region Skåne står för sjukvården – det organisatoriska har ett svagt inflytande på identiteten. Inte heller region-skatten på för närvarande dryga 11 kronor per intjänad hundralapp får oss att uppleva samhörighet. Men att Skånetrafiken har lyckats göra de skånska kommunikationsnäten tätare och bättre samordnade (de täcker också in Köpenhamn–Helsingör) har fått stor betydelse för att hålla ihop regionen.

Samtidigt har också TV och press börjat presentera regionala nyheter och analyser. Det ena har fört med sig det andra, och utan att det egentligen går att peka ut vad som varit det viktigaste, har faktiskt "Skåne" undan för undan blivit tydligare i det allmänna medvetandet än vad det var för bara tjugo år sedan.

Därför: om det nu skulle uppkomma krafter framöver som utifrån stordriftens påstådda fördelar vill slå samman Skåne med några andra regioner, skulle det nog blåsa upp till en namnstrid liknande den kring "storkommunen" Kvibille i min barndom. Det är som om den påstådda globaliseringen åtminstone fört oss dithän att fixeringen vid den egna landsortskommunen ersatts med en identifiering med den egna regionen.

NATIONEN

På nästa nivå, nationens, knyts vi samman genom språket, hur anglifierade vi än må vara. Berättelserna, både de historiska och de samtida, hjälper till att backa upp

vår gemensamma identitet. Traditionerna gör sitt till, som till exempel de speciella sätten att fira midsommar, lucia och nobelpristagare. Liksom de större svenska kulturpersonligheterna, som Selma Lagerlöf, August Strindberg, Ingrid Bergman, Ingmar Bergman, Astrid Lindgren med flera och de svenska världsstjärnorna inom sport och nöjesbranschen. För att inte tala om alla våra landslag. Det är så lätt att ingå i en gemenskap utifrån ett "vi i Sverige", när man sitter med som åskådare på en arena eller i TV-soffan.

I botten finns en känsla av stolthet, en *patriotism*. Den är väsensskild från *nationalism*. Patrioter är fosterlandsvänner som är beredda att låta sina egna intressen underordnas det som kan vara till förmån för landet. Patriotismen inrymmer inte så lite av egen ödmjukhet, ja, till och med offervilja. Något sådant hittar man inte hos nationalisten – hen vill framför allt (mer eller mindre aggressivt) hävda den egna nationen gentemot andra och är inte beredd att underordna sig sina egna intressen. Både patriotismen och nationalismen leder till gemenskaper – men alldeles olika sådana.

En nation sätter sin prägel på sina institutioner, lagstiftningar, infrastrukturer och offentliga arenor. Och vice versa. Det blir särskilt tydligt i gränstrakter. Man skulle kunna tro att nationerna där flyter in i varandra. Och visst, här i sydvästra Skåne, som gränsar till Köpenhamnsområdet och Själland, gjorde tillkomsten av bron att man började känna sig mer hemma också på andra sidan sundet. Men det tar inte lång tid där förrän man börjar märka hur grundmurade skillnaderna ändå är: de

andra lever med andra politiska grundstämningar, har ett annat kulturarv och andra seder, har läst andra böcker, lyssnar till annan musik, får andra associationer ... Kort sagt: det märks att det inte bara är geografiska avstånd som skiljer ett landområde från ett annat. Det ena nationella sitter liksom i väggarna på den ena sidan, det andra på den andra.

EUROPA

Kan jag egentligen säga "här i Europa?" Ja, garanterat till en amerikan. Men det är tveksamt om jag upplever någon egentlig europeisk självklar hemkänsla – därtill är nog mitt europeiska nätverk för glest. Detta trots att Sverige nu varit med i EU i tjugofem år.

Den Europeiska unionen byggdes upp kring fri rörlighet av pengar, varor, tjänster och människor. Men det räcker inte med "bara" fyra rörligheter för att alla ska *uppleva* sig som européer. Vi saknar fortfarande det mesta för att gemensamt känna oss hemma i Europa: språk, historia, gemensamma nyckelberättelser och nyckelpersoner/förebilder, konst, litteratur, musik.

Sammanfattat: Det är lätt att säga "här på min skola", "här där jag bor", kanske även "här i min region" och "här i Sverige". Men ett "här" på den europeiska nivån är ännu vagt och den ömsesidiga självklara tilliten låter vänta på sig. Liksom den ömsesidiga tryggheten. Utan dessa är ingen gemenskap särskilt stark.

NÅGRA GODA RÅD:

- Tänk på att du liksom alla andra människor är en högst lokal varelse, men som genom den teknologiska utvecklingen inte längre är så platsbunden som förr. Förankringen till platsen är delvis försatt ur spel. På gott och ont.
- Känn efter var du känner dig "hemma". Hur beroende är din trygghet av att du kan identifiera dig med det och dem du har nära dig?
- Var öppen för att globetrottern i dig kan bli starkare eller svagare med åren. Trygghet och tillit kommer du alltid att söka men platsens betydelse för dessa kan ändra sig med tiden.
- Ha respekt för att kulturer och det så kallat hävdvunna, manifesterat i institutioner, lagstiftningar, infrastrukturer och offentliga arenor, inte alls är lika lätttrörliga som vad individerna blivit. Den tillits- och trygghetskonflikt som ligger i detta är numera något vi får vara beredda att leva med.

6. ATT BLI TRYGG GENOM TILLIT

För det lilla barnet är det de fåtaliga människorna runt omkring som formar tillvaron. Förmågan att knyta an till dessa är nästan obegränsad och just det gör den tidiga barndomen starkt personlig. De första upplevelsekunskaperna innefattar hur de allra närmaste visar sin glädje och tillgivenhet, hur de sköter om och matar, värmer och sjunger, vaggar och pratar lugnt.

Andra ansikten dyker upp efterhand. Då kan barnet reagera med rädsla och ledsnad. De nya har ännu inte visat sig förtjänta av någon tillit.

DIGITAL ÅTERKOPPLING?

Idag får små barn återkoppling inte bara vid direktkontakt med den livs levande omgivningen, utan också tidigt genom det digitala. Man vet ännu inte så mycket om hur exempelvis tvååringar påverkas av detta på lång sikt. Men man har mätt upp skillnaden i hjärnaktivitet då en app-lek kopplar ihop bild med ljud (hunden skäller och katten jamar), eller när det sker i samspel med en livs levande människa. Alla studier talar till direktkommunikationens fördel.

Kanske beror fördelarna på att just *relationen* till någon man känner hjälper en förbi eventuella spärrar – man är helt enkelt trygg, och tryggheten i sig kan smitta av sig på lärförmågan. En annan skillnad ligger i att samspelet med en livs levande människa försiggår i den tredimensionella värld som barn är vana att leva i, medan datorn eller mobilen bara kan visa det tvådimensionella. Ett

tredje skäl kan vara just det kroppsliga: att den ömsesidiga inlevelsen ökar genom att båda parter faktiskt är *där*, hos varandra.

Det finns ännu inte något som tyder på att det skulle vara positivt för små barn att interagera med en skärm, och särskilt inte på egen hand. I många länder finns det direkta rekommendationer att inte alls låta barn före tvåårsåldern använda skärmar. I Sverige, däremot, rekommenderar förskoleplanen att digitala verktyg ska användas.

I SKOLÅLDERN

Efterhand vill både barn och omvärld att cirkarna ska vidgas. Den mer generella barndomen börjar med förskola och skola. Också där måste man lägga sig vinn om att knyta an till just det personliga för varje barn. Om man inte klarar det, kan barnet fullt förståeligt reagera med känslan: "Är jag likgiltig för er, blir ni likgiltiga för mig."

Om ett barn, eller för den delen en vuxen människa, får uppleva att andra inte ser hen som unik utan snarare som en vem-som-helst, kan hen själv reagera med ett liknande avståndstagande. Ofta oreflekterat. Men också eftertankar skulle kunna leda till samma resultat, både för barn och vuxna. Om institutioner väljer att lägga scheman för exempelvis lärare, vård- och omsorgspersonal på sätt som passar administrationen bäst, det vill säga inte fäster någon som helst vikt vid tillitsskapande relationer, så misslyckas de med sitt egentliga uppdrag: att vara en annan människa behjälplig.

Det allra viktigaste i den mänskliga sektorn är att göra något av det "mellan" som kan förena ett "du" med ett "jag", och göra dem till ett "vi". Ingen vill vara "vi" med någon utbytbaring. Opersonliga system skapar aktivt hinder mot att tillit byggs upp.

Den allvarligaste konsekvensen av anonymitet och tillitsbrist är risken för ökad aggressivitet och i förlängningen våld. Är människorna i ens omgivning ändå utbytbara, precis som man själv, spelar det ju ingen roll vilka (och hur många) som skadas eller dödas.

TILLITENS ÖMSESIDIGA EFFEKTER

Små barn har inga baktankar. Vi vuxna, däremot, använder och behöver använda en hel del av vår stora hjärna för att kunna tänka i flera led: "Om jag gör så, så kommer hen att göra så, och då ska jag i stället ..." Så tänker inte små barn. Så tänker inte heller djur. De är mer raka och omedelbara.

Barnens absoluta tillit smittar också deras förtrogna. Stressnivån sjunker, liksom blodtrycket. Så är det också i samvaron med djur. Deras förbehållslösa tillit går direkt på djupet i oss, just för att vi vet att de inte förställer sig.

RELIGIONER

Den trygghet som ett barn har i en god förälder, den där förbehållslösa "min mamma/pappa kan allt och är starkast i världen-tryggheten" är alldeles underbar så länge den varar. Den lilla handen som sticks in i den stora ger föräldern en absolut känsla av oöverbinnerlighet. En känsla att vila i och engageras av. En känsla som bara

väcker goda tankar: "Henne vill jag skydda. Jag ska lära henne allt jag kan! Jag ska lyfta henne, visa henne, trösta henne, alltid vara där ..."

En liknande absolut hängivenhet och offervilja har människor genom årtusenden hyst i sin tro på ett högre väsen, en gud. Religioner har gett (och ger) förtröstan, tillit och trygghet, ofta en regelbaserad sådan, nära knuten till tron. Det gudomliga framstår som höjt över all kvartalspolitik, alla börsfluktuationer, sociala medier och världshändelser. Det verkar beständigt i all evighet och kan inte som politiken utkrävas ansvar. Just detta evigt upphöjda med ett betryggande avstånd till det mänskliga kan ge en stor trygghet som man i sitt vuxna liv kan ha svårt att hitta på annat sätt.

Men trots att religioners trygghet är svår att ersätta med något annat, har tidsandan ändrats och våra stora hjärnor med möjlighet att tänka i flera led triumferar. I vår del av världen, och i synnerhet i Sverige, har religionens grepp om och betydelse för människan minskat. Flerledstänkandet har fått oss att misstro religiösa förkunnelser – "Hur vet de att det är så?" Många avslöjanden har dessutom gjorts om hur företrädare för religioner missbrukat sin ställning utifrån sina egna böjelser och maktbegär.

När därmed den förbehållslösa tilliten börjar vackla, har också tron gröpts ur. Och omvänt: blir tvivlet på själva tron för stort, undermineras också tilliten.

LÄNGTAN EFTER TILLIT

Till vardags söker man ofta områdesspecifik tillit. Man

vill inte ens lämna in sin bil på en verkstad i största allmänhet – man vill ha en "Någon" där som man kan lita på. Av samma anledning är det viktigt att i vården få *samma* läkare eller sköterska och i skolan *samma* lärare. Visst kan alla de andra i allmänna termer vara precis lika "bra". Men så är det ändå inte för dig, för du har ju byggt upp din tillit till en "Någon".

När du som vuxen söker efter tillit och trygghet, måste du börja med att själv bjuda till. Du har inte längre kvar den totala förmågan till tillit som du hade som barn, men du måste öppna dig åtminstone lite grand för att den andres trygghet, råd och hjälp ska kunna nå in i dig och passa in i ditt sätt att tänka och vara.

A trust is a must, är en sanning som rimmar. *Men, vem i hela världen kan man då lita på?! Det kan man ju aldrig vara riktigt säker på till en början. Först i det långa loppet visar det sig om tilliten är så berättigad att den kan fördjupas.*

MIN TILLIT NÄR JAG SJÄLV VAR PATIENT

För dryga tre år sedan fick jag, Åke, alltmer ont i ryggen och i höger lår. Snart kunde jag inte gå mer än några hundra meter – sedan gjorde det outhärdligt ont. Jag ordnade själv med en magnetröntgen, varför skulle jag besvära någon annan? När svaret kom förstod jag att jag nog skulle behöva göra just det: "besvära" någon annan, det vill säga be om hjälp. Lita på någon annan. Som läkare är det inte alltid lätt att lita på andra läkare. Man är mer kritisk och bedömer alla efter en hård mall.

Det visade sig att jag hade förträngningar i rygg-

raden och att ryggmärgen helt enkelt inte rymdes. Snabb kontakt med en erfaren ryggkirurg. Snabb operation. En avancerad och inte ofarlig operation. Men efter första samtalet med min doktor funderade jag aldrig över att något skulle kunna gå fel, vilka riskerna var, om det fanns någon som var ännu duktigare än min ryggkirurg, etcetera. Jag kände total tillit och var inte ens särskilt intresserad av exakt hur allt skulle gå till. Längtade bara efter att det skulle ske.

Allt gick bra och mina besvär försvann. Men för mindre än ett år sedan kom det nya smärtor. Snabbt outhärdliga. Jag fick kontakta min doktor igen. Det visade sig att två kotor glidit mot varandra och åter ströp ryggmärgen. En besvärligare operation var nu enda alternativet. Min enda oro nu var att jag inte skulle få samma läkare. Det fick jag, och då kände jag mig fullständigt lugn.

Allt gick bra även denna andra gång. Jag vet inte hur många skruvar jag har i ryggen nu eller hur det ser ut. Jag bryr mig faktiskt inte om det. Jag har hundraprocentig tillit, och det är så underbart skönt.

ATT SOM LÄKARE FÅ MÖTA TILLIT

Något av det finaste jag vet som läkare är när en patient, gammal eller ung, skiner upp när vi möts i mottagningsrummet och utbrister: "Å, så bra att det var du!" Eller när jag ser samma sak hända mellan någon annan läkare och patient. Då vet jag att förutsättningarna för ett gott resultat är de bästa, eftersom tilliten finns där redan från början.

Som läkare fyller jag ibland en funktion "bara" som samtalspartner. Så var det när patienten Sven grät i telefon efter ett läkarbesök hos en specialist: "Det lät som om den där doktorn trodde att jag skulle dö. Det ska jag väl inte? Inte än! Jag vet ju att jag ska dö, men inte nu väl?"

Han ville få hjälp med begripligheten, hanterbarheten och hela känslan av sammanhang, och för det behövde han få prata med någon han redan kände och litade på. Så var det också när patienten Anna undrade hur det skulle gå till när hon skulle dö. Vad var det som hände då, skulle det göra ont, skulle det vara besvärligt? De existentiella funderingarna blandades med de rationella och de faktiska. Och det kan de få göra om man får prata med någon man redan litar på.

Ibland måste samtal få ta lång tid. Ibland kan de gå sekundsnavt. Som med Carin som messade och undrade om den mjuka svullnaden hon kände på ryggen kunde vara cancer. Hon hade googlat hela dagen, pratat med sjukvårdsupplysningen och 1177, eftersom hon inte kunnat få fatt på mig – jag var ju ledig. Sedan kom det till slut ändå ett sms. Mitt korta svar "Nej!" var fullt tillräckligt. Tack vare tilliten.

KEDJOR AV TILLIT

I vården precis som överallt annars är det viktigt att stödja tilliten så att den sprids inom systemet och mellan medarbetare. Litar man på någon så ska man förmedla det.

På en vårdcentral jobbade en distriktsläkare som hette Henrik. Det var vanligt att patienterna först passerade distriktssköterskan för ett råd innan de träffade honom.

När de sedan kom till Henrik kunde de säga: "Distrikts-sköterskan sa ..." Då brukade Henrik lugnt titta på dem och säga: "Har distriktsköterskan sagt att det är så, så är det så." Ömsesidig tillit. Förstärkt tillit.

På Hälsocentralen i Borgholm handlar väldigt mycket om tillit. Vi tror att det är bra att man vet namnet på sin läkare och sin sköterska och att man själv bestämmer när man vill tala med någon av dem. Vi tror också att det är bra att våra patienter vet att vi arbetar tätt tillsammans i team där vi alltid frågar och hjälper varandra när det behövs, det vill säga om något är det minsta osäkert.

Behöver vi rådfråga sjukhusspecialister gör vi det tillsammans med patienten. Hen skickas alltså inte ensam mellan den ena och den andra, utan vi är med och stöttar och hjälper till med frågor, följdfrågor och förklaringar.

Ingen ska egentligen behöva åka till en akutmottagning för att få vård. Oftast är det *mycket* bättre om man kan stanna hemma och där få tillräcklig hjälp för att känna sig väl omhändertagen. Tekniken kan också hjälpa till. Tänk bara på de sjutton patienterna med hjärtsvikt vi berättade om i kapitel 3, som fick en läsplatta för kommunikation med vårdcentralen och började mäta viktiga värden i hemmet. *De slutade att åka till akuten.* De visste att vi höll koll på dem. Det var alltså inte i första hand tekniken de litade på, utan på oss. Vi som fanns där på andra sidan "tråden". Den tilliten gav dem trygghet i hemmet och ett mycket bättre liv.

NÄR DJUREN ÄR MED

I Borgholm på Hälsocentralen har vi två utbildade vård-

hundar. Mest använder vi dem för att ge trygghet till patienter med demens och som till följd av sin sjukdom tappat all tillit till andra människor, och därigenom också sin trygghet. Att se någon komma ut ur sin instängdhet och plötsligt bli glad och klappa hunden eller kasta en boll till den, är en upplevelse som alla borde få vara med om någon gång. Fantastiskt var det också att följa hur vårdhunden Molly hjälpte en 11-årig pojke att inte bara lämna sitt låsta rum, utan också så småningom kunna komma ut bland människor och till och med börja skolan igen. Allt och alla hade ditintills misslyckats med det som samspelet med Molly klarade.

Hästar har också mycket att lära ut. I vår hästunderstödda terapi delar djuren generöst med sig av sin tillit, vilket kan få grupper av människor med depression, ångest eller stress och utmattningstillstånd att se livet och tillvaron på ett enklare och klokare sätt.

ALLA DESSA LEDTIDER

Fortfarande, år 2020, är sjukvårdssystemet så ålderdomligt att du och din distriktsläkare inte kan koppla upp er direkt för konsultationer via Skype, när ni exempelvis behöver hjälp av en ortopedspecialist. Ni kan alltså inte ställa alla frågor genast till denne, och inte heller genast få svar. I stället dikterar din doktor ett brev som ska skrivas ut och skickas till specialisten på sjukhuset. När brevet väl kommer till sjukhuset, oftast elektroniskt, skickas det av en läkarsekreterare vidare till en läkare som bestämmer om och när du ska få en tid. Går allt riktigt bra kan det ske redan några veckor efter ditt

första besök på vårdcentralen. Men det kan också ta flera månader. Då är dina besvär kanske inte alls de samma och missförstånd kan också ha uppstått på vägen. Du har inte heller längre din distriktsläkare vid din sida som kan hjälpa dig med att ställa ”rätt” frågor och förklara vid behov.

TEKNIKEN OCH DET MELLANMÄNSKLIGA

Exemplet ovan talar starkt för hur enkelt befintlig teknik kan snabba upp vårdkedjan och medverka till ökad patienttillit och – hälsa. Mer generellt: när teknik gör insteg i det mellanmänniska, kan det endera öka eller minska tilliten. Det som avgör är hur den används – tekniken i sig är varken god eller ond. Men den har alltid *effekter*, bland annat på vem som får initiativföreträde och hur tillit kan utvecklas.

Låt oss ta ett exempel från hemtjänsten. Ulla har beviljats rätt att bli duschad två gånger i veckan, men har tidigare inte själv kunnat bestämma när och vem hon vill ska hjälpa henne. Men hon vet att hon föredrar Anna. Hon är fullständigt oöverträffbar som duscherska. Hennes vänliga småprat, hennes noggrannhet när hon ställer in vattentemperaturen, hennes sätt att röra vid kroppen utan att det kittlar, men ändå inte känns obehagligt hårt, sättet att torka – ja, allt med Anna och duschen är bara jättebra. Annat har det varit de gånger som Ulla blivit duschad av Eva. Det vill hon inte ens tänka på.

Nu har det införts ett nytt system där man själv kan boka sin duschning, både vad gäller tidpunkt och person. Föga förvånande visar det sig snabbt att Anna blir full-

bokad, medan nästan ingen vill ha hjälp av Eva. På så sätt blir det uppenbart för arbetsledningen att Eva helst inte ska anvisas några duschningsuppgifter. Vilket inte heller är nödvändigt – det finns ju så många sätt att lägga upp en verksamhet på. Alla i personalen behöver inte vara utbytbara mot varandra.

En av det nya bokningssystemets intressanta effekter är den maktförskjutning som det medför. Plötsligt ligger makten hos Ulla, som är den som ska bli duschad, inte hos administrationen. Verksamheten är till för Ullas skull, inte tvärtom. Fokus hamnar på upplevelsen av *den konkreta uppgiftens utförande*, inte på administration och schema och andra personalärenden. Och genom detta kan tilliten, ja, förtroligheten stärkas.

Nyordningen kan bli ett lyft även för Eva, som blir befriad från att hjälpa till med duskning. Helt uppenbart har detta aldrig varit hennes starka sida. Hon föredrar att bringa ordning och gläds när hon kan lämna ett kök hemma hos någon, där varje sak är på sin plats, och där vasken och diskbänken är skinande rena.

NÅGRA GODA RÅD:

Riktigt små barn och djur behöver inga råd om tillit. De föds som fullfjädrade mästare på detta. Men som vuxen kan man behöva lära sig att:

- Inse vad förbehållslös tillit från någon annan, ett barn eller ett djur, kan göra med dig!
- Förspill inte stunderna med ett barn i vagnen genom

att kanske kolla mobilen. Var i stället närvarande för både barnets och din egen skull.

- I vård- och omsorgsverksamheter: acceptera att de berörda vill möta en "Någon", inte en "Vem-som-helst". De behöver känna tillit, och den är personlig, mellanmänsklig.
- Själv försöka att vara så tillitsfull man kan vid en första kontakt. Endast så kan man öppna för att ta emot hjälp från andra och efterhand göra deras trygghet till sin egen.
- Svara upp mot den tillit man möter! Varje svek ökar misstron. En värld som är mer full av misstro än av tillit kan bli en farlig värld. Och där våldet kan bli ett grundläggande maktmedel.
- Du måste kunna lita på tekniken, den ska vara *minst* lika pålitlig som människor.

7. PLACEBO, EN TILLITENS YTTRING

Du är ingen robot. Visserligen pågår många av kroppens förnämliga styr- och reglersystem helt automatiskt, bortom din kontroll. Men det finns också sådant som du, och bara du, kan påverka med dina tankar. Medvetet och omedvetet. Till det tankestyrda hör att du hela tiden försöker hitta en egen mening i allt som händer, både i det som sker runt omkring dig och i det som påverkar dig inifrån. Inte ens när du är sjuk och helst av allt bara vill överlämna dig i någon annans vård, ”gör mig bara frisk, gör mig bara sådan som jag var innan!”, klarar du av att överlämna dig helt villkorslöst. Hela tiden är din tankekraft inriktad på att skapa sammanhang och leta dig fram längs dina alldeles egna vägar.

Ibland stimuleras tankekraften av det materiella. När ett litet barn skrubbat sitt knä och fått ett plåster (gärna ett vackert ett), har det inte bara fått något som det kan titta och pilla på, utan också något som signalerar att ”snart gör det inte så ont längre”. Och då känns det plötsligt bättre – plåstret pekar framåt och säger ”det går snart över!”

DEN MÄKTIGA INRE BILDEN

Också för vuxna kan den så kallade inbillningens – själv-suggestionens – makt vara stor. Tänk bara så törstiga vi blev när människor runt omkring började bära med sig vattenflaskor överallt! Tidigare hade det räckt alldeles utmärkt att dricka vid mat- och fikapauserna. Men plötsligt dracks det vatten ur flaska stup i kvarten, också

inomhus, också på vintern, i en omfattning som om man vore mitt ute i Sahara.

Alla har säkert hört ”det är bara som du inbillar dig”. En kommentar avsedd att förringa tankens kraft. Men en inbillning, det vill säga att ha en inre bild av något, är verkligen inte något att förakta. De inre bilderna styr. De kan bland annat utgöra den allra bästa prognosen för hur din hälsa ska utveckla sig. Så visar sig exempelvis ditt svar på frågan: ”Känner du dig frisk?” ha ett starkt prognosvärde för din livslängd.

Vad kan det då vara som du själv vet och råder över och som inte objektiva mätningar kommer åt? Kanske är det så att du – och bara du – inom dig kan fånga upp sådant som ingen annan kan mäta eller genomskåda. Eller kan ditt svar vara självuppfyllande: säger du att du känner dig frisk, så ökar det chansen att du också är det.

PLACEBO I VÅRDEN

Placeboeffekten är och har alltid varit både mäktig och ringaktad. Ändå är effekten av din tro på ett läkemedel ofta lika stor som – eller större än – den kliniska effekt som ett läkemedel i sig skulle kunna skapa, det vill säga utan dina förväntningar. Men när du mobiliserar dem, påverkar du också din sjukdomsbekämpande förmåga, ditt immunförsvar.

Ringaktningen, föraktet och vilsenheten inför placebo beror på att effekten inte skapas professionellt utan uppkommer spontant. Sakkunskapen ville först inte ge placebo något vetenskapligt erkännande, i varje fall inte dess styrka. Sedan försökte man förringa den genom att

hävda att somliga är mer placebobenägna än andra. Idag vet man att så inte är fallet.

Det motvilliga erkännandet kom först när man utförde stora läkemedelstest för att belägga medicinens "egentliga" effekter. Man mätte då effekterna hos tre grupper:

- Grupp 1, som fick läkemedlet ifråga och då svarade med responsen $A+B+C$, där A var den (tänkta) rena läkemedelseffekten, B var placeboeffekten och C var den självläkning som skulle skett också utan medicinering. Själv kan man inte skilja den ena effekten från den andra.
- Grupp 2 som fick verkningslösa så kallade sockerpiller. Deras reaktion utgjordes av $B+C$.
- Grupp 3 som inte fick någon behandling alls och därför bara kunde reagera med C.

Alla grupper fick i övrigt samma omsorgsfulla bemötande. Varken patienter eller läkare visste vem som hade blivit lottad till vilken grupp.

Om grupp 1 reagerade på samma sätt som grupp 2, var slutsatsen att läkemedlet inte hade några som helst egna effekter. Vad varje läkemedelsproducent drömmer om är att effekten hos grupp 1 ska vara *mycket* större än den hos grupp 2. I realiteten anses ett läkemedel som mycket framgångsrikt om det har en egen effekt lika stor som placeboeffekten.

Placeboeffekten påverkas starkt av förtroendet för den

ordinerande läkaren, och dessutom av storleken på pillren, dessas färg och texten på förpackningen.

BARA INBILLNING?

Idag faller rubrikens fråga tillbaka på sig själv. Vad då "bara"? Hjärnforskningen kan sedan länge registrera förekomsten av tankar, exempelvis genom effekter på blodgenomströmningen inom just det hjärnområde som är inriktat på föremålet för tankarna. Tankar *finns*. De är förstås immateriella, men deras effekter är materiella. Vilket det inte ligger någon magi bakom överhuvudtaget – det är en effekt av vår hopflätade kropp och själ.

Mycket av det som läkare åstadkommit i modern tid har egentligen mer handlat om placeboeffekter än om resultat av medicinska eller kirurgiska ingrepp. Läkarkåren själv har visserligen trott på sina metoder, men i efterhand har så gott som samtliga epokers vetande visat sig felaktigt eller rentav skadligt. Att människor ändå fortsatt att gå till läkare (eller dessförinnan kloka gummor och schamaner) hänger samman med den tankekraft de lyckats mobilisera hos sina patienter.

ETT EXEMPEL: AXEL MUNTHER

Axel Munthe var läkare under slutet av 1800- och början av 1900-talet och en av de få som tidigt insåg tankekraftens betydelse. Han hjälpte många att öva upp sin tro på att de skulle kunna bli friska och exempelvis få sin ångest att lätta genom att skaffa hund och börja promenera. Hans patienter uppskattade honom oerhört mycket, men samtidigt var inte nådiga i sitt

förakt. Effekten av hundpromenader ansågs inte legitim av läkare. Det gjorde däremot blodiglar och åderlätning, numera betraktade som rena placebomekanismer. Tankekraften, och enbart den, utgjorde det verksamma. Läkare inspirerade patienter till att tillskriva metoden en verkan, det vill säga att ladda den med en mening.

FORSKNINGSRIKTNINGAR

Symptomatiskt nog var drivkraften för att i efterhand vetenskapligt klarlägga placeboeffekten inte ett intresse för tankekraften i sig, eller för hur man skulle kunna stärka den ytterligare. Men man var ute efter att få veta hur läkemedel *skulle* ha fungerat om människor hade varit själlösa, det vill säga saknat tänkande och kännande förmågor. Sådana människor finns bevisligen inte i levande livet.

Forskningsinsatser för att *tillvarata* placebo är synnerligen glesa och nästan tabubelagda. Hade sådan forskning varit mer utvecklad, kunde den inte bara ha stöttat det positiva i tankekraften, utan också hjälpt till att minska det negativa, den så kallade *nocebon*. En sådan uppkommer exempelvis om du efter ett misslyckat läkarbesök tänker att "den här doktorn var så otrevlig, så det han ordinerat är säkert bara skräp, det också". Då utövar *nocebon* sin kraft och kan i värsta fall helt ta bort den kliniska effekten som det ordinerade läkemedlet "egentligen" har.

NÄR VÅRDEN FÅTT ÄNDRA SIG

Länge trodde man att det var bra att skära i "gamla slitna

knän” och ”rensa upp”. Nästan alla blev bättre, och det var länge en vanlig operation. Så gjorde man en stor studie, där man sövde alla patienter likadant men på hälften av dem bara skar i skinnet och sedan sydde ihop det. De andra opererades på det klassiska sätt som tidigare alla ortopeder och patienter trott på. Det visade sig att det inte blev någon skillnad mellan de båda grupperna. Det enda som hade varit verksamt var tankekraften och den gjorde alla lika mycket bättre.

Naturligtvis slutade man därefter med knärensningsoperationerna. Samma öde röntte nyligen upprepningar i trånga axelleder. Men många människor som har varit med om en sådan operation återkommer än idag och vill ha en ny operation just för att de blev så bra förra gången. Operationer kan alltså – liksom läkemedel i tablett- eller sprutform – vara synnerligen effektiva som tankekraftstartare.

Till och med bemötandet från vårdpersonal har betydelse för ens tankekraft. När man gjorde ett systematiskt försök där alla människor med halsfluss fick samma medicinska behandling men olika bemötande, så kände den grupp som fått ett positivt och omtänksamt omhändertagande sig mycket friskare två dagar tidigare än den andra gruppen, där man hade bemötts på ett oartigt och oengagerat sätt.

FLER PLACEBOEFFEKTER

Människor med astma kan få ett kraftigt astmaanfall om de får en spruta innehållande något som de tror att de inte tål – även om sprutan bara innehåller en koksalt-

lösning. Tron fungerar också åt andra hållet: ett anfall kan hävas genom ytterligare en injektion med samma lösning, förutsatt att den berörda patienten tror att den innehåller ett effektivt läkemedel. Ett kraftigt astma-anfall kan faktiskt utlösas av en bukett plastblommor, om den berörda *tror* att de är riktiga. Och människor med elallergi kan reagera våldsamt också i ett elavskärmat rum om de inte litar på skärmningen utan tror att elektriciteten är på och utövar sin verkan.

I en tandläkarstudie skulle ett antal människor som fått sina visdomständer utdragna en timme senare skatta sin smärta. Hälften av dem fick därefter en koksaltsinjektion, den andra hälften fick ingenting alls. Efter ytterligare en timme skulle de åter skatta sin smärta. Resultat: De obehandlades smärta hade ökat (ett rimligt resultat av att bedövningen börjat släppa). De som hade fått en koksaltsinjektion kände däremot mindre smärta – placeboeffekten. Tankekraften kompenserade inte bara smärtökningen till följd av den avtagande bedövningen, utan minskade smärtan totalt sett.

SAMSPEL BEHÖVS

Om en läkare säger ”du får prova den här medicinen” och i samma andetag uttalar ”det är inte säkert att den hjälper”, blir effekten en annan än om hen säger ”medicinen enligt det här receptet kommer att göra dig bra”. Av liknande skäl blir biverkningar fler och starkare ju mer man informeras om dem. Så hur göra? Lösningen är givetvis inte att vården ska börja luras, vilket vore helt oansvarigt. Det är förbjudet eftersom det strider både

mot god läkarsed och mot kravet att patienten själv ska vara informerad.

Numera är ingen läkare oinformerad om att professionen har en kraftfull med- och motspelare i patientens tankekraft. Ett tillfrisknande vinner alltid på att man *hjälpas åt*. För det behövs en fingertoppskänsla och ett stort mått av empati. Det är ingen slump att läkekonsten innehåller just ordet "konst". Det är faktiskt två konster inblandade: en som vårdpersonalen står för och en annan som är patientens egen.

Unna dig att försöka känna tillit! En sjukvård som du litar på kommer att ge mycket bättre resultat än en som du inte litar på. En läkare eller sjuksköterska som inger förtroende gör dig alltså friskare också genom din egen tankekraft. Och om du drabbas av misstro – var då öppen med det, så att ni tillsammans kan göra något åt det. Om ni inte tillsammans kan göra något åt misstron, kan den vara skäl nog för att du bör byta vårdpersonal.

När vården vill hjälpa dig att mobilisera din tankekraft, vill det till att vårdpersonalen själv utstrålar att den är trygg i sin arbetsmiljö, sin kunskap och sina arbetssätt. Medan alternativmedicinen tagit till vara alla sådana möjligheter att få igång tankekraften, exempelvis en välkomnande miljö, genomtänkta färg- och materialval och inte minst ett positivt och övertygande bemötande, har den offentliga sjukvården ofta förminskat sig till att enbart vara förmedlare av vetenskapligt belagd behandling i tablettform. Det är alltså viktigt att ta in att även placebon är vetenskapligt dokumenterad och kan och bör brukas, inte missbrukas.

SJÄLVTILLIT

Det finns idag väldigt många böcker om tankens kraft och hur man själv kan öva sig i att ta fram den. Man kan utöver det behöva systematisk hjälp att mobilisera den egna tankekraften. Kognitiv beteendeterapi, KBT, är ett exempel på en effektiv och väl etablerad behandling med dokumenterat goda effekter vid en mängd olika tillstånd som depression, ångest, fobier eller smärta. Vad KBT gör är "bara" att just hjälpa till att mobilisera den egna tankekraften och samtidigt ge redskap som man kan använda sig av inte bara en gång, utan också nästa och nästa.

Med egenmakt följer också eget ansvar. I en konstgjord värld hade de professionella kunnat ta hundra procentigt ansvar för all patientsäkerhet helt på egen hand. Men hur väl de än vill dig, kan de inte ta det ansvar som tillkommer dig – det är bara då du är sövd eller medvetslös som du kan avhända dig ett ansvar för din hälsa.

EFFEKTER OCH BIEFFEKTER

Läkemedelsområdet släpar efter i studier av upplevda effekter i vardagen. Särskilt gäller det sådana effekter som visar sig först i långa loppet. Patientupplevelser av "mediciner-i-användning" har inte samma status som professionella bedömningar.

Detta är inte så enkelt som att den enas uppfattning står mot den andras. Snarare är det så att ett auktoritärt synsätt smittar av sig och gör att också den medicinerande människan, den närmast berörda, tränger undan sina upplevelser, intar en underdånig roll och förväntar

sig att de professionella ska tala om hur hon mår. Att man intar den rollen, samtidigt som man inte kan låta bli att vara en självständig, sökande människa, innebär minst sagt dubbla budskap och en krock inuti en själv.

Principiellt är det ingen skillnad mellan ett läkemedels avsedda effekter och dess biverkningar, positiva som negativa. Hur välkomna de avsedda effekterna är, och hur förödande de negativa bieffekterna blir, beror till en viss del på dig själv, på dina värderingar och på hur du vill leva ditt liv. Somliga biverkningar känner du nästan inte alls om du samtidigt upplever de positiva verkningarna starkt. Allt medan en annan människa med samma diagnoser och symptom som dina, men med helt andra prioriteringar, kanske hellre vill ha en annan kombination av verkningar och biverkningar.

Många orimligheter lever kvar i dagens praktik trots att de egentligen hör hemma i en förgången tid. Ta till exempel patientdelen i FASS där man kan läsa om sina läkemedel! I den (och på flertalet bipacksedlar) beskrivs biverkningarna – illamående, yrsel, huvudvärk – bara i upplevelsetermer, medan verkningarna, de avsedda effekterna, formuleras medicinskt. Med andra ord: verkningarna står expertisen för och dem uttrycker man gärna på det professionella språket. Biverkningarna befattar man sig däremot inte med. De överläts med varm hand till patienterna att känna. Självfallet borde verkningar lika väl som biverkningar få sina dubbla beskrivningar: dels de naturvetenskapligt medicinska, dels de upplevelsebaserade.

VAD KAN FÖRBÄTTRAS?

Just för att läkemedlen fått den betydelse de har, blir det viktigt att fråga: Går det att hjälpa till så att effekten av framstegen på läkemedelsområdet blir ännu större? Ja, säger vi. Medicinering kommer inte självklart till sin rätt bara genom diagnos, ordination och behandling. Det krävs också att du själv är med, du som har ett eget perspektiv på din sjukdom. Det är du som vet hur just du uppfattar effekter av en medicin. Det är du som vet hur du vill ha det, vad du vill kunna göra och vad du allra helst vill slippa vara med om. Det finns alltså områden där du, och bara du, är expert, områden som kan vara väl så viktiga som de medicinskt objektiva och naturvetenskapligt mätbara.

Det gäller också att bättre ta tillvara det som de närstående vet och vill. Deras observationer, reflektioner, omsorger och ångslan har en djupare karaktär än alla andras. Lite är det som med björnmamman som är beredd att slåss för sin unge och skydda den till varje pris: också vi människor är först och främst beredda att efter bästa förmåga skydda dem som står oss allra närmast. Därför kan vi vara mer observanta och känsliga för förändringar i en närståendes hälsa än vad någon annan (inklusive professionen) kan.

Men försök undvika att ställa det nära och kära och upplevelsebaserade i ett motsatsförhållande till det naturvetenskapligt kliniska. Gör följande tankelek: Anta att läkemedel bara fanns tillgängliga norr om Dalälven. Skulle du då med berätt mod bosätta dig söderut?

Sammanfattat: Den medicinska vetenskapen kommer

aldrig att kunna råda allsmäktigt över dig och det vill du ju inte heller. Du är en levande människa med erfarenheter, förhoppningar, anspråk och drömmar. Men de professionella kan mäta och förstå mycket som du själv inte uppmärksammar. Det kan också hända att det handlar om något som dina sinnen inte kan registrera, exempelvis tidiga stadier av svårartade sjukdomar. Så bra då att de naturvetenskapligt medicinska framgångarna finns där, ovedersägliga och fantastiska, i diagnoser, medicinska behandlingar och kirurgiska ingrepp.

NÅGRA GODA RÅD:

- Misstro inte placebo (i den mån du någonsin gjort det)! Tankens kraft är mäktig.
- Var medveten om att den också kan visa sig som sin motpol: nocebo! Din egen inställning till medicinska behandlingar har stor inverkan på effekterna av dem.
- Var glad för all hjälp du kan få av vården, men inse att det först och främst är du själv som har ansvar för din hälsa. Också när vården tar en stor plats i ditt liv, är det du som är huvudpersonen. Och lyssna gärna på dina närstående: det kan vara de som först och bäst märker att något inte längre är som det ska vara.

8. ATT VARA TRYGG INFÖR FRAMTIDEN

Framtiden kan vara aldrig så oviss, men föreställningarna om den, drivkrafterna inför den och hoten mot den är i allra högsta grad närvarande redan nu. Du förutser den, föränar den, förbetänker den, förkänner den, tar ut den i förskott, föregriper den och – inte minst – förväntar dig något av den. I en diffus blandning av det medvetna och det omedvetna.

Hela tiden utgår du ju från att den kommer att finnas. Framtiden är faktiskt i allra högsta grad delaktig i att du gör något överhuvudtaget – nuet kan du alls inte påverka eftersom det genast är borta. Framtiden finns med som en tyst förutsättning inuti dig. Den existentiella dimensionen av detta brukar man oftast inte beröra – man begränsar sig till konkreta förberedelser inför till exempel julen och planerna inför semestern och på jobbet.

Vi har liksom inget språk för det förbetänkta och förkända. Ändå finns framtiden inbyggd i allt levande. Inte så att du är predestinerad till att råka ut för det ena eller det andra, eller med en tvingande nödvändighet måste göra så i stället för så. Men du kan inte leva utan att ha en framtidens möjlighetsrymd inuti dig. Den gör sig påmind då och då så att du kan välja ut något ur den att börja fokusera på. Eller förskräckas av när du inser att du inte kan veta hur framtiden blir i praktiken. Eller inspireras av: ”Jag skulle ju kunna ...?!”

ATT INTE GÅ HÄNDELSENA I FÖRVÄG

Det sägs ibland att man inte ska ”gå händelserna i för-

väg”, och det kan ligga mycket i det, för man har ju inte facit i hand, även om man ibland inbillar sig det. Varken du eller någon annan kan exempelvis förutse utvecklingen på börsen, som ju är ett ekonomiskt facit på effekten av vad många alldeles nyss *trodde* utifrån sina förväntningar. Inte ens på din arbetsplats kan du på förhand räkna ut hur allt det som andra försöker förverkliga där kommer att växelverka med allt det du själv (medvetet och omedvetet) i detta nu förväntar dig och planerar för.

Somliga vetenskaper är uppbyggda kring att orsaker kommer först medan effekterna kommer sedan, helt mekanistiskt och utan någon själ eller vilja inblandad. För fysiken vore det främmande att säga att det finns någon avsikt hos ekollonet på marken, att det ”vill” växa upp till en ek. Sådant uttalar sig inte fysiken om. Vad den *kan* förutsäga och beskriva exakt är själva fallet från trädgrenen ner till marken utifrån de vind- och väderförhållanden som rådde då. Fysiken tillhandahåller alltså ”på grund av”-förklaringar, men avhåller sig från ”för att”-utsagor utifrån underförstådda inneboende avsikter.

Totalt sett har den samtida naturvetenskapen och dess förklaringsmodeller varit så oerhört framgångsrika att de gamla grekernas besjälade ”för att”-berättelser helt glömts bort. Till exempel den om att ekollonet skulle kunna finnas just *för att* det skulle kunna växa upp en ny ek. På sin tid var ändå den typen av förklaringsmodeller framgångsrika ögonöppnare för hur naturen fungerar. Inom dagens levande teoribildningar är det egentligen bara evolutionen som har inslag av baklängesbeskrivningar utifrån det kommande (slut)resultatet.

ATT GÅ HÄNDELSENA I FÖRVÄG

Det finns ett framgångsrikt tillämpat område, nämligen teknikutvecklingen, som *alltid* går händelserna i förväg. En urmakare konstruerar en klocka *för att* den ska visa tid. Han väljer inte bara komponenter utifrån det – han sätter också samman dessa med den avsikten. Det går alltså inte att beskriva klockans funktion enbart utifrån dess delar – konstruktionen blir en tidvisare först när dess komponenter blir ändamålsenligt hopsatta utifrån ett ”för att”.

Något liknande gäller för hela det myller av framtidsmöjligheter som finns med dig i nuet. De bygger inte bara på sina delar utan också på delarnas ”mellan”, delarnas sammanhang. Detta syns särskilt tydligt i de biologiska skeendena som ofta bereder vägen för det som ska komma senare. De sätter igång processer redan innan resultaten behöver vara på plats.

Ett av de allra största exemplen på detta är hur ett foster redan i livmodern utvecklas för att kunna klara av den drastiskt ändrade tillvaro som väntar där ute. Ingen skulle kunna klara sig i ett lufthav i stället för ett vattenhav, kunna andas på egen hand och ta in ljus genom ögonen, ljud genom öronen och mat genom munnen, om inte själva födelsen hade varit förberedd långt i förväg. Det må vara hänt att det bara tar ett ögonblick att klippa av navelsträngen, men allt det andra har tagit månader. Slutmålet att en varelse ska kunna leva på egen hand har alltså styrt hur fostret utvecklats genom ett förutbestämt samspel.

Man kan fundera över livets slutskede på motsvarande

sätt. Åldrande brukar ofta framställas som ett bortfall av en del av de förmågor som man tidigare haft. Men prova gärna att fundera över åldrandet som en *förutsättning* för att alls kunna bli gammal, alltså åldrandet som en möjliggörare av senare åldrar. Märker du hur helt andra tankar dyker upp då?

PROAKTIONER

Troligen har du märkt att katten får sin vinterpäls redan innan det blir vinter. Och att matsmältningssystemet har satt igång redan innan du sätter dig att äta. Av pur förväntan. Allt sådant kan man kalla för proaktioner – handlingar som utförs i förväg. Inte sällan blandas det proaktiva med det reaktiva. När du älskar, skrattar eller tar in doften av blommor, kan dina intryck ha inslag av både förväntningar och minnen. Till och med värkänslorna i mars, som verkar vara sådana renodlade förkänslor, har inslag av det förflutna: ”Det är ju precis så här det brukar vara när en blåsippsvind blåser över slätten ...”

Det finns inte bara feedback, det vill säga återkoppling, som bygger upp det du tror dig veta om den värld du lever i. Det finns också *feedforward* med i spelet när du genom hoppfullhet och intuition jonglerar med framtidsmöjligheter och visioner redan i nuet. Ju tryggare du är i din intuition, det vill säga i allt det av feedbacks och feedforwards du har att ösa ur, desto mer kan du vara proaktiv.

MER OM DET FÖRBETÄNKTA OCH DET FÖRKÄNDA

Dina förtankar och förkänslor yttrar sig på många olika sätt. När du trillar i en trappa märks det att du inte är

en gråsten. Där och då försöker du efter förmåga rulla ihop dig, skydda huvudet och göra allt för att den totala skadan ska bli så liten som möjligt. En katt lyckas ännu bättre – den landar (nästan) alltid på tassarna, hur högt uppifrån den än har fallit.

Oftast är ett framtida resultat mer oförutsägbart än ett fall i en trappa. Därför måste dina förtankar och känslor vara öppna åt många håll samtidigt. Det kräver alltså att du är *possibilist*, ser många möjligheter och kan hitta din trygghet i att slutresultatet ska kunna bli så bra som möjligt genom en successiv anpassning till de slutmål du skönjer först medan processen pågår. Liksom allt annat levande använder vi människor oss både av det mekanistiska, det vill säga orsak före verkan, och det teleologiska, som innebär att det framtida ändamålsbaserade får påverka din nutid.

BACKCASTING

Backcasting innebär att man först försöker visualisera och konkretisera ett önskescenario som kan ligga flera år framåt i tiden. Man lägger ner mycket arbete på detta, både på detaljnivå och på övergripande nivå. Sedan försöker man tillsammans i tanken ställa sig där framme och titta *bakåt*. Om det nu är så vi vill ha det, vad behöver vi då göra första året/månaden/veckan för att det faktiskt ska bli så?

Backcasting är ett alternativ till att "bara" planera framåt och arbeta mot ett mål satt av någon annan. Ledaren kan ha försökt beskriva sina visioner, men om de flesta inte har kunnat se dessa framför sig och gjort

dem till sina, kommer förändringsarbetet troligen att misslyckas. Visioner handlar ju inte bara om enskilda delar utan också om hur delarna hänger samman, det vill säga om alla dessa ”mellan”, som kan vara glasklara för visionären, men suddiga eller obefintliga för dem som ska genomföra förändringarna. Det proaktiva har svårt att hävda sig på ett kollektivt plan utan en *konkret och gemensam* framtidsbild av det önskvärda.

Individuellt har du större erfarenhet av att se bakåt, att minnas, än av att se framåt. I dina minnen ingår ett facit – du vet vad ni gjorde och du vet hur det gick. Från det kan du se hur orsakerna styrde effekterna: det blev så här eftersom vi gjorde så här för ett år sedan, och sedan gjorde vi så före påsk. Och sedan så efter sommaren ... Det är den vanan som ni kan dra nytta av om ni *börjar* med att önskedrömma tillsammans: *det är så här vi vill ha det!* Och tar gott om tid på er att riktigt frossa i detta och i att konkretisera hur bra detta nya ska bli i alla dess samspelande delar. När ni väl enats om framtidsbilden, så försök stanna kvar i den och börja planera: ”Då måste vi göra så här redan nästa vecka och i nästa månad är det dags för ...” I en *backcasting* kan man alltså dra nytta av det man är van vid utifrån sina minnen och erfarenheter. Troligen är det därför som metoden brukar vara mycket framgångsrik.

BACKCASTING SOM FRIGÖRARE

Låt mig, Åke, berätta om hur vi på Borgholms Hälso-central tillsammans har genomfört många stora förändringar. Vården är en svårförändrad och trög verksam-

het där de allra flesta om och om igen försökt använda *samma* lösningar för organisation och arbetssätt, även om resultaten av dessa tidigare visat sig tveksamma eller till och med obefintliga.

Vi brukar försöka lägga allt sådant åt sidan och i stället just visualisera hur vi vill ha det i framtiden och beskriva det noga. Hur ser det ut, hur känns det där i det nya om fem år? Så har vi tankemässigt satt oss där framme och blickat bakåt. Hur gick det till att förändra? Vad behövdes dag 1? Vad behövde vi ändra första året? Till slut har vi skapat en handlingsplan för den framtid som vi försökt se i förväg.

Genom detta har det kommit fram annorlunda handlingsplaner än de gängse där man försöker jobba på med gamla beteenden och hoppas att de ändå ska ge förändring. Eftersom vi har lyckats bra genom backcasting, och därför vant oss vid att arbeta på det sättet, försöker vi få också våra patienter att tillämpa det arbetssättet på sin hälsa.

KAN MAN VARA TRYGG INFÖR EN OKÄND FRAMTID?

Det finns många ord med ungefär samma betydelse som "trygg". För att vara trygg i *nuet* kan det räcka långt med att vara säker, självsäker eller förvissad om något. *Framtiden*, däremot, kan du ju inte förutspå med någon större säkerhet, därtill är dess möjlighetsrymd för stor. Men du kan känna dig trygg inför den ändå om du tror dig om att kunna *hantera* den, *begripa* den och *hitta någon mening* i den.

Det förutsätter att du är nämnda *possibilist* och vänjer

dig vid att det alltid finns så många möjligheter som du, och andra, kan göra något av. För varje gång du varit med om att ”det gick; jag klarade ju det!”, har du övat upp din förmåga att hantera nya situationer. Vilket stärker din självtillit och gör dig mer tillitsfull inför framtiden.

I din trosvisshet inför framtiden kan du också lägga in att teknikutvecklingen kommer att finnas på din sida. Tänk bara så mycket det är som är lätt att klara idag, men som var alldeles omöjligt för 1800-talsmänniskorna och alla dessförinnan!

FÖREBILDER BLAND TÄNKARE

Många insiktsfulla och empatiska människor före oss har hjälpt till med tankeutvecklingen kring det som i engelskspråkig litteratur kallas ”to anticipate” och som vi skriver om i detta kapitel i termer av att ”förbetänka”, ”förana” och – ibland – ”förbereda”, ”förvänta” eller ”proagera”. Även om vi i boken i övrigt, som du märkt, har undvikit referenser, vill vi här gärna nämna åtminstone sju av de stora, i förhoppningen att du vill fördjupa dig i några av deras skrifter:

Vygotskij (1896–1934) menade att ju fler olika upplevelser människan haft, desto rikare och mer produktiv blir hennes fantasi: ”Fantasins skapande aktivitet är direkt avhängig av rikedomen och mångfalden i människans tidigare erfarenheter, eftersom dessa erfarenheter utgör det material som fantasikonstruktionerna byggs av.”

Gadamer (1900–2002) var mästertlig i att utveckla hälsobegreppet och som landade i: ”Hälsa är att i glädje vara upptagen av sina livsuppgifter.” Tala om att peka

på ett samband mellan framtiden och hälsan! Allt man gör, allt man är ”upptagen av”, allt det som tar avstamp i framtiden, styr hälsan.

Frankl (1905–1997) noterade under sin tid i koncentrationsläger en större överlevnadsgrad hos de medfångar som sparade en brödsmula till nästa dag, än hos dem som inte gjorde det. De sparade brödsmulorna var så få att dessa i sig inte gärna kunde ha någon fysiologisk effekt. Han funderade vidare på om det helt enkelt handlade om själva framtidstrons inverkan på nuet. Senare i livet fortsatte han som forskare att synliggöra vad just *den upplevda meningen* spelar för roll i våra liv.

Bonhoeffer (1906–1945) var präst och tidigt en aktiv motståndare till nazismen. Redan 1933 gjorde han offentligt motstånd mot de politiska strömningarna och judeförföljelserna. Han avrättades i koncentrationsläger 1945, men hans texter om exempelvis betydelsen av *optimism* lever fortfarande. Se också sidan 119!

Antonovsky (1923–1994) utvecklade hur det bakom upplevelsen av hälsa ligger en KASAM, en Känsla Av SAMmanhang. För att få en sådan behöver man uppleva världen som a) begriplig, b) meningsfull och c) hanterbar. Gör man det blir det lättare att hantera olika situationer och svårigheter senare i livet, det vill säga i det som just nu utgör framtiden.

Nadin (1938–) utvecklar, tänker och skriver om hur framtiden styr nuet. Det är han som myntat ”The end is where we start from”. Hans senaste bok med titeln *Anticipation and Medicine* innehåller bland annat tesen: ”Aging anticipates age”.

Latour (1947-) pekar tydligt på samexistenser mellan den mänskliga och den materiella omvärlden, både i nuet och framöver: "Vi ställs aldrig inför föremål eller sociala relationer, vi ställs inför kedjor som är förbindelser av människor och icke-människor. *Ingen har någonsin sett en social relation ensam...*" I själva verket är det hela kedjor av samexistenser som vävs samman i det som kallas för "tidsanda". Den väv som finns just för ögonblicket är man ofta blind för, men en tidigare tidsanda går lättare att peka på och tala om.

GEORG OCH SOCIALMEDICINEN

Jag, Åke, har ett starkt minne från andra terminen av läkarutbildningen. Jag var tjugotvå år och en gammal man, Georg, sannolikt yngre än jag är nu, föreläste på en alldeles nyinstiftad kurs i socialmedicin. Hans huvudbudskap, eller åtminstone det budskap som jag fyrtiofyra år senare tänker på nästan varje vecka, var att "samhällets mjuka soffa kommer att ta bort människans ansvar för sitt liv och därmed göra henne till ett olyckligt offer som ska tas om hand i stället för en aktiv aktör som försöker göra det bästa av sina möjligheter".

Han urskilde alltså ett drag i sin samtida tidsanda, och han kunde beskriva det på ett sätt som fastnade i mig. Jag upplevde det inte som ett politiskt inlägg, utan som ett uttryck för att alla, faktiskt alla, kan göra något för att påverka utfallet av sitt liv.

TRYGG GENOM DELAKTIGHET

Kan det vara så att många på något sätt blivit otrygga

just genom att de inom det gemensamma, och framför allt inom vården, förletts att tro att det är *andra* som har ansvaret och att man själv ska känna sig trygg? Föräldrar ska ju inte curla sina barn så mycket – resultatet av all deras välvilja kan bli att barnen inte utvecklar sina förmågor att erövra en trygghet och en säkerhet som bottnar i dem själva. För samspelet mellan individen och samhället kan det gälla något liknande – alla behöver få *förutsättningar* för trygghet, men sedan måste de själva vara med och *erövra* den.

Du kan aldrig *få* delaktighet. Ingen kan *ge* dig den. Man måste vara *minst* två om en del-aktighet – det hörs ju faktiskt på ordet. Du kan kräva förutsättningar för delaktighet men resten måste komma från dig själv. Viktor Frankl uttryckte sig så här om detta: "Allt kan tas ifrån en människa utom en sak, den sista av hennes friheter – att välja sin attityd i varje given situation och omständighet, att välja sin egen väg."

LIVSSTIL OCH VÅRDINSATSER

Tidsandan påverkar både livsstil, ditt välbefinnande och din vård. Ett av många exempel är att det på 1940- och 1950-talen inte fanns särskilt många överviktiga människor. Detta kan ställas mot att Statistiska Centralbyrån idag redovisar att varannan svensk bär på övervikt eller fetma. Det hade inte varit möjligt för sjuttio år sedan – det gick helt enkelt inte att lägga på sig särskilt många extrakiln med den tidens kost och den i vardagen inbyggda motionen. Har vi ändrats genetiskt sedan dess? Nej. Har förutsättningarna för en fungeran-

de frisk kropp ändrats sedan dess? Nej. Har matsmältningen förändrats? Nej. Men aningslöst har vi ändå anammat de nya kost- och motionsvanorna.

Om man som svensk besökte USA på 1980-talet, frapperades man av hur många det var som inte rymdes i vanliga fåtöljer, behövde två säten på åskådarläktaren och vaggade fram med en 1,5 liters Coca-Cola-flaska i handen. Här hemma fanns det då bara 33-centiliter-flaskor. Idag påminner kassakön på storköpet en fredag eftermiddag här hemma mycket om den i USA då: inte en, utan många stora Coca-Cola-flaskor samsas med chipsen och lösgodispåsarna i jättevagnen.

Vi tog alltså inte varning. Också i Sverige har kaloriintaget och stillasittandet ökat. Ändå är du inte viljelöst bunden till vare sig viktökning eller dålig kondition, utan kan bestämma dig för att hålla dig till De Fyra Stora, DFS, återigen: *den väl balanserade kosten* som gör att du håller vikten, *den regelbundna motionen*, det räcker med 30 minuters rask promenad om dagen, *ingen rökning* och *måttlighet med alkohol*. Gör du det, har du stora chanser till ett långt och friskt liv – mycket större än om du inte tar hand om dig utan bara flyter med i den samtida livsstilen.

EN EFFEKT AV EN ÅTERKOPPLING

För några år sedan började Borgholms Hälsocentral att kontrollera ett nytt långtidsalkoholvärde, petH, på alla människor med högt blodtryck eller diabetes. Vi frågade inte, vi bara gjorde det. Precis som vi inte frågar om vi ska ta blodvärde, njurfunktionsvärde eller snabbsänka

om det är viktigt. Sjukvårdssomvärlden betraktade detta som förmynderi – litade vi inte på våra patienter? Det visade sig vara många som drack alldeles för mycket för sin hälsa. Detta gällde också de som påstått, och kanske själva trott, att de inte hade någon överkonsumtion av alkohol. Alla blev tacksamma för informationen om att de skulle bli friskare om de halverade sin ohälsosamma alkoholkonsumtion. Ingen blev arg, men många fick plötsligt både normala blodsocker- och blodtrycksvärden. Trots att de tidigare varit omöjliga att behandla ...

PRIORITERINGAR

Vården rustar sig nu för en framtid då kanske 10 % av svenskarna kommer att ha typ 2-diabetes. Man oroar sig för hur resurserna ska räcka, men kanske är det feltänkt? Kanske skulle vården lägga ännu mer resurser än idag på att via både förskola, skola, civilsamhälle, media och i alla de egna sammanhangen försöka påverka så många som möjligt till att inse att de faktiskt *har* ett val? Att de på egen hand eller med stöd av vårdpersonal, KBT, självhjälpböcker med mera kan (åter)erövra huvudrollen i sitt liv och ta ansvar för sin livsstil.

DÖDEN OCH DESS NÄRVARO I LIVET

Visst vet vi alla att var och en av oss ska dö, men ändå lever vi som om döden inte fanns. Då och då påminns vi om dess existens genom närståendes sjukdomar och död och den sorgens svärta som då genomsyrar oss. Även den egna förestående döden tar sig ibland in i vårt liv från sin plats där någonstans i framtiden.

Särskilt tydligt kan detta bli i vården. En dag skrev jag, Åke, ner nedanstående berättelse:

Denna fredag i januari var det roligaste ett tidigt hembesök på östra Öland hos en gammal dam med cancer och besvärliga smärtor. Bara ytterst ogärna lämnade hon sitt kök och sitt rum med oändlig utsikt över havet. Där hade hon bott hela sitt liv och där skulle hon förhoppningsvis få somna in. Men ännu var det inte dags.

Som vanligt doftade det kaffe. Som vanligt hade jag inte tid med kaffe, och som vanligt struntade jag i det och drack ändå. Kaffe kan bättre än det mesta skapa en sorts jämlik gemenskap oavsett andra förtecken. Kaffestunden banade väg för frågorna om nattsömn, vilovärk, gångsträcka och illamående.

Anna hade inte sovit på två nätter på grund av värken från den del av ryggraden som tryckts ihop eftersom den var sönderfräkt av metastaserna, dottersvulsterna från en för fem år sedan opererad bröstcancer. Fram till nu hade hon absolut inte velat ha någon starkare medicin, men nu bad hon om bättre hjälp än de värktabletter som dittills fungerat. Vi kom överens om att börja med en långtidsverkande morfintablett att ta morgon och kväll samt en korttidsverkande att komplettera med vid behov. Flera outtalade frågor hängde i luften. Samtidigt var jag, som så ofta annars, inte säker på vem som hängt dem där, Anna eller jag.

Många känner till dödens närhet, många vill inte veta och de flesta vill i alla fall hoppas. Och det måste de få göra. Det finns nästan ingen sjukdom som inte någon överlevt eller åtminstone levat med längre tid än förvän-

tat. När så Anna sa: "Tror doktorn att det är någon idé att jag ber barnen komma till midsommar som vanligt?" var det svårt att veta vad frågan egentligen handlade om. Ville Anna ha en prognos för fem månaders överlevnad eller ville hon höra mig säga att hon kunde leva länge än? Min erfarenhet hjälpte inte för att veta säkert och det kunde ingen annans heller göra. Samtidigt visste jag att varje ord jag sa nu skulle vägas på guldväg och analyseras, kanske inte bara idag utan också många dagar framåt.

"Det är klart att Anna ska bjuda ner barnen! Om du är för krasslig för att stå för allt, så får dom väl hjälpa till!"

"Tror doktorn det? Att jag lever så länge?"

Skärpt frågeställning. Mindre spelrum. Ingen extra betänketid. Jag lade handen över Annas handled, nästan som vid mina avsked av de redan döda patienterna, såg på henne och sa, precis som det var:

"Jag vet inte Anna. Jag tror det, men jag vet inte!"

"Vad händer? Hur går det till när man har denna sjukdomen och dör?"

De närstående frågar oftare så än patienterna själva. Och här var isen hur tunn som helst. Så det fick bli en modifierad sanning;

"Man somnar oftast bara in. När kroppen inte längre orkar stå emot sjukdomen."

"Så det brukar inte vara särskilt smärtsamt?"

"Det brukar inte vara smärtsamt alls. Det finns så många bra smärtlindrande mediciner och jag lovar att Anna ska få tillräckligt av dem."

Jag lovade mig själv att redan samma dag be distrikts-sköterskorna att börja titta in till Anna tre dagar i veckan

för att kontrollera att medicineringen fungerade. Det var de som nu bett att jag skulle åka hem till Anna.

”Ja, tack då doktorn. Det var väl allt, tror jag!”

”Tack Anna, och tack för gott kaffe.”

”Så han vill inte ha en kopp till då?”

”Nej, nu måste jag tillbaka till vårdcentralen.”

”Ja, det är förstås många som väntar. Ja, tack då, och adjö.”

MER OM ATT TRO PÅ FRAMTIDEN

I grunden är jag, Bodil, en ärkeoptimist med en obändig tro på framtiden. Ungefär som den människa som råkat hamna i vattnet, men inte kan simma. Inte ens i fantasin kan jag höra henne säga ”jag kan inte simma; det är lika bra jag sjunker”. I stället plaskar hon på så gott det någonsin går. Kanske får hon tag i något eller någon som kan hjälpa henne att överleva, kanske inte. Försöker gör hon under alla omständigheter.

Överlag ser jag optimismen som en urkraft som man varken behöver, kan eller bör försöka argumentera rationellt kring eller härleda ur något annat. Jag har uppriktigt svårt för alla de miljö- och klimatanalyser som inte balanserar sina larm av typ ”det här kan vi omöjligt klara”-karaktär med ett ”mitt/vårt förslag är därför att vi börjar med ...”. Det är ju dessa analysförfattare och alla vi andra som råkar leva just nu, som kan *handla* och göra så gott vi någonsin kan. Till ”så gott vi någonsin kan” hör att ge varandra framtidstro, inte att ta ifrån varandra den.

Många har sagt att det inte är människovärdigt att ge

upp. Själv vill jag gå ett steg längre och säga: "Det är faktiskt inte mänskligt att ge upp. Det går emot livet självt."

I en utsmugglad dikt från ett koncentrationsläger skrev Dietrich Bonhoeffer (se också sidan 110):

*Optimismen är till sitt väsen
inte en åsikt om den aktuella situationen
utan en livskraft,
en kraft att hoppas där andra resignerar,
en kraft att bära bakslag
en kraft som inte släpper ifrån sig framtiden till
pessimisten
utan tar den i anspråk för hoppet.*

Han skrev så trots att han var synnerligen medveten om sin egen situation; han avrättades kort därefter. Kunde han ta sin kraft "i anspråk för hoppet", ska väl vi andra också kunna göra det.

FRAMTIDSTRO I KLIMATSAMMANHANG

Plats och tid: utomhus hemma hos mig, Bodil, en vacker sommarmorgon 2019.

Jag hade nyss klivit ur sängen, och vid den tidpunkten ska man egentligen inte prata med mig. Jag är helt enkelt inte talbar i nymornat tillstånd. Ändå fick jag just där och då frågan "är du rädd för framtiden?!" av en morgonfräsch medmänniska. Själv hade jag garden nere och ingen analysförmåga påkopplad överhuvudtaget. Ändå fick jag höra mig själv säga ungefär:

"Menar du allt med miljö och klimat? Jo, jag är optimist. Jag försöker efter bästa förmåga läsa så mycket jag

kan av IPCC:s rapporter och är garanterat ingen miljö- eller klimatförnekare. Vi har solceller och bergvärme och ... Och jag tror på goda grunder mänskligheten om att kunna klara av de allra värsta klimathot som vi kan se idag. Framför allt med hjälp av en gigantisk teknik-utveckling. Det kommer förstås inte att gå utan stötestenar, inte utan motgångar, inte utan stora offer – men det kommer att gå. Jag har faktiskt ingen klimatångest, bara en lust att medverka.

Men jag har riktigt svarta stunder vad gäller utvecklingen av det mellanmänniska. Hur ska vi överhuvudtaget kunna leva tillsammans, om tron på att det faktiskt finns sanningar fortsätter att urholkas. (Låt mig här lägga till: det är just detta som gör att kapitel 3 och 9 i den här boken fick bli så långa som de är. Kunskaper och kunskapssyn hör till själva ryggraden i det mellanmänniska trygghet och tillit).

Tillbaka till sommarmorgonen: Hur ska vi alls kunna leva långsiktigt tillsammans när ett myller av ad hoc-idéer tillåts konkurrera på samma planhalva som det faktiskt underbyggda? Hur ska det gå med demokratin, och vad blir det för mening med demokratiska beslut om de inte längre kan underbyggas med hållbara beslutsunderlag?”

Jag blev till sist så upphetsad att jag (nog) var nästan vaken. Och – faktiskt – så ledsen att jag fick tårar i ögonen.

Nu får du inte tro att jag vare sig då eller nu har tappat min optimism och förfallit till att bara invänta sönderfall i de globala, regionala, nationella, kommunala, kvar-

ters- eller familjemässiga sammanhangen. Tvärtom – jag kommer att kämpa emot med alla de medel jag kan upp-båda. Och jag sitter ju faktiskt här och skriver, just nu.

Men ändå: det ligger så många faror i de nuvarande nedmonteringarna av sanningens förutsättningar att en strimma av framtidsångest har lyckats tränga in också i mig. Därtill en svart ensamhet – jag känner mig så kusligt övergiven bara jag nuddar vid tanken på alla dessa världs-ledare och deras eftersägare som bluffar sig fram genom tillvaron, till synes utan tillräckligt motstånd och till synes utan ens en aning om vad de därmed legitimerar.

En sjuk värld med ett stort mått av bristande mental-hygien vinner för närvarande stora och lättköpta seg-rar. Det är en värld som varken är människovärdig eller mänsklig, för i den drar vi inte nytta av människans mest unika och framgångsrika egenskap: att vi kan *skapa* och *dela berättelser* och med dessa som grund ut-veckla gemensamma föreställningsvärldar. Använder vi människor oss inte av den gåvan, degraderar vi oss själva och vår egen plats på jorden.

NÅGRA GODA RÅD:

- Berika dig med funderingar kring hur du förutser framtiden, föränar den, förbetänker den, förkänner den, tar ut den i förskott, föregriper den och – inte minst – förväntar dig något av den. Redan det kan ge dig många bra idéer!

- Tänk på att baklängestankar utifrån framtiden kan vara väl så viktiga som framlängestankar utifrån nuet.
- Inse att själva livet hela tiden arbetar proaktivt i dig. Tänk om du själv medvetet skulle göra det samma lite oftare?
- Motarbeta din eventuella framtidspessimism! Och sprid den absolut inte i din omgivning – en sådan mental försurning är allvarligare än all annan försurning. Den utgör ett starkt hot mot mänsklighetens förmåga att hantera utmaningarna i klimat och miljö.

9. SJÄLVA MENINGEN MED KUNSKAPER

Samtidens berättelser om poängen med kunskap är numera så gott som enbart inriktade på den *individuella* kunskapens betydelse, både för den berörda och för Sverige som välfärdsland med en internationell konkurrenskraft. Det är som om man faktiskt tror att denna bestäms av summan av individernas olika kunskaper, och inte har något att göra med hur kunskaper *överlappar och påverkar varandra*. En direkt följd av detta är att alla numera förväntas gå i gymnasiet utifrån den enda motiveringen att framtidens arbetsliv behöver kvalificerad arbetskraft. Det börjar bli kusligt länge sedan skolan, och den bildning som därefter fortgår livet igenom, också granskades utifrån poängen med en *gemensam* kunskapsbas och en därmed sammanhängande *kunskapstrygghet* och *igenkänningsfaktor* i att kunna veta tillsammans.

Kunskap förväxlas med kunskapsprestation när den görs om till en del av ett *jag*-projekt, en investering i *mig själv* och i *min egen karriär* och av vikt för samhället bara genom dess ökade produktivitet. Ja, när det låter som om summan av alla ego-kunskaper kunde mätas i deras effekter på BNP:n. Men kunskap hos individen är personlig och utgörs av hens ständigt utvecklade sammanhang och förmåga till inlevelse och medkänsla.

Ur ett samhällsperspektiv kan kunskapsutvecklingens positiva effekter visa sig på åtminstone två olika sätt. Det ena är att människor faktiskt kan skapa tillväxt tillsammans genom att *bättre använda gemensamma resurser och kunskaper*. Detta har inget att göra med den tillväxt

som i realiteten utgör stöld från andra områden och/eller kommande generationer. Det andra är de direkt mellanmänskliga effekterna av ett utökat gemensamt vetande: ökad ömsesidig förståelse, tolerans, öppenhet, hänsyn, tillit och trygghet.

KUNSKAPEN I VÅRDEN

Gemensam kunskap i vården har alltid varit viktig i bemärkelsen att kunskap alltid delats mellan läkare. Orsaken till detta har ibland varit äregirighet, men oftast också en stark önskan, nästan en drift, att sprida ny kunskap till många. För hundra år sedan när läkarna var få, hade var och en av dem mycket kunskap om mycket. Sedan växte kunskapsmängden i takt med att antalet läkare ökade, och den kom också att delas upp på allt fler.

Men fram till idag har den dessvärre sällan eller aldrig delats med dem som den är till för, nämligen de sjuka människorna själva. Patienter har fått finna sig i att kunskapen förbehållits de professionella i långt högre grad än vad den hade behövt göra. Detta är faktiskt ett område där det nu verkligen finns bättre förutsättningar än någonsin till förbättringar. Och samtidigt också till drastiska försämringar, eftersom omfattningen av *falska* fakta och *felaktig* information aldrig varit större än nu.

Idag när all världens medicinska kunskap finns tillgänglig på nätet delas den fortfarande upp i allt mindre områden med allt fler ansvariga. Detta fungerar alldeles utmärkt så länge problemet som ska lösas är en akut sjukdom som drabbat en tidigare frisk människa. För unga friska som får en akut sjukdom är det viktigaste

att tillgången till läkarbedömning är snabb och enkel. Oftast känner man ingen läkare, och man vill helst inte behöva lära känna någon heller. Detta är tydligt visat och bevisat av de digitala vårdföretagens framgångar. De unga akutsjuka kan och vill dra nytta av en och samma opersonliga tjänst och känner sig trygga med den.

Annorlunda är det om hen är kroniskt multisjuk, och det snarare är kunskaper om helheten som behövs än den om de enskilda åkommorna. En människa är ju så mycket mer än summan av alla sina sjukdomar, och det kan vara omöjligt för en för-stunden-läkare att ge rätt behandling, hur välutbildad hen än är. Då krävs att man är väl insatt i den berörda människans alla sammanhang. Inte heller kan man som engångsläkare hjälpa till att förebygga akut försämring – en sådan insats kräver en regelbundet delad kunskap. De berörda behöver sin personliga vårdkontakt så att de tillsammans – och numera ofta också ihop med tekniken – kan förbättra förutsättningarna till ett bra liv. Ett som helst går att leva utanför sjukhuset, i hemmet, inte som en utbytbaring på sjukhus. Den delade kunskapen inom Hemsjukhuset bryter ensamheten och isoleringen, samtidigt som den fångar upp signaler om när det behövs mer hjälp eller när den berörda klarar sig utmärkt på egen hand.

SKILDA VÄRLDAR GER SKILDA KUNSKAPER

Långt före digitaliseringen gjordes på en infektionsklinik en enkel undersökning. Läkare, sjuksköterskor, undersköterskor och patienter fick samma fråga: "Varför ligger Axel inne? Varför ligger Anna inne?" Och så vidare. Det

visade sig då att läkare och sjuksköterskor hade ungefär samma uppfattning. Undersköterskor och patienter hade också samma uppfattning – men en annan än läkarna och sjuksköterskorna. Redan då insåg man att det krävdes nya arbetssätt där alla kommunicerade bättre med varandra för att patienten skulle bli delaktig i vård och behandling av det som faktiskt var just hens sjukdom. Idag kan man förverkliga den insikten ännu mycket bättre genom att flytta hem vården – och tekniken – till den berörda.

ATT TALA SIG SAMMAN

Jag, Åke, hälsade på min dödssjuka mor på sjukhuset. Hon delade rum med en annan dödssjuk kvinna. Det var inte så att de var döende, men ingen av dem hade rimligen mer än några månader kvar att leva. Min mor och jag talade om en bok som någon i dödens närhet skrivit. Om att leva där man var och försonas med tanken på att man snart skulle vara en av dem som levt för länge sedan. Den andra kvinnan kom in i samtalet och sa ungefär: ”Jag vill nog hellre läsa något som skingrar tankarna.”

Detta är länge sedan, men jag kan inte glömma det. ”Skingra tankarna.” Kan man det? Vill man det? Kan man förströ sig så att man lyckas glömma att man ska dö? Eller finns denna vetenskap möjligen i djupet hos varje människa? Vad gör en vetenskap som man försöker förtränga? Skapar ångest! Min mors rumskamrat hade mycket ångest, min mor ingen alls. Hur blev deras sista månader? Och hur var deras liv?

Man skrattar gärna åt det man beskyller strutsen för: strutsmentalitet. I själva verket är det vi människor som bildligt gömmer huvudet i sanden för att slippa se och slippa veta. Till och med i dödens omedelbara närhet kan man välja att försöka tänka bort den och förtiga den inför varandra. Många närstående talar sedan inte ens efteråt ut med varandra om överklighetskänslan under den period då (troligen) "alla" visste, var och en på sitt sätt, men samtidigt hade ålagt sig att inte samtala med varandra om den förestående döden. Detta tabu är på väg att brytas. Den inkännande kinesiska filmen *The Farewell* som nu (2020) hyllas världen över kan kanske medverka till det.

EN RUTIN FÖR FÖRLÖSANDE SAMTAL

På Borgholms Hälsocentral har vi en rutin som alla försöker följa. Alltid. När en människa kommer hem med en diagnos som är dödlig, det vill säga när man på sjukhuset kommit fram till att ingen mer behandling finns än att lindra alla besvär, gör vi alltid så snart som möjligt ett hembesök. Då träffar läkare från vårdcentral och distriktssköterska från kommunens hemsjukvård också de närmaste. Samtalet har alltid tre huvudavdelningar:

- Att svara på alla frågor från den sjuke och de närstående.
- Att berätta om alla möjligheter som finns inom hemsjukvården att behandla och lindra smärta, oro, ångest och andnöd. Att man kan göra det hemma.

Och få del av samma kompetens och samma möjligheter som på akutmottagningarna på sjukhusen.

- Att där, med de närstående på plats, ställa den direkta frågan till patienten: "Är vi då överens om att du vill dö här hemma i din säng med allt det stöd och den hjälp vi kan ge dig?"

Att möta ett "ja-leende" från patienten hör till de allra finaste upplevelser man kan få som läkare. Och också att känna den trygghet som det ger den döende att veta att nu vet alla, också de närstående hur läget är. Alltför ofta har man fram till detta samtal lurat varandra. Den sjuka människan vet att hen ska dö, men "vill skona de närstående". De närstående fruktar eller vet – men vill hellre skingra tankarna hos både sig själva och den som ska dö. Därmed blockerar man tillsammans alla viktiga och förlösande samtal som skulle kunna ske när alla vet. Och när alla vet att alla vet. Den friden och den tryggheten skulle man kunna ha hela livet inför döden. Döden är faktiskt också livsviktig.

OM TRYGGHET I DÖDENS NÄRHET

En ung människa som snart skulle dö i en obotlig sjukdom sa ungefär så här till mig: *"Jag somnar förhoppningsvis ikväll. Som vanligt. Jag vill verkligen somna och sova precis som alla andra människor. När jag sover, har jag inget aktivt medvetande. Det är ju som att jag inte finns. Om jag vaknar klockan två och är klarvaken, så vill jag precis som alla andra människor inget annat än att somna igen. Tillbaka till total omedvetenhet. Som att inte finnas. På morgonen*

känns det ofta som att jag skulle ge vad som helst för att försöka glida tillbaka igen. In i intigheten. Så är det också för alla andra. Och då tänker jag: vad vore det för skillnad för mig om jag inte vaknade i morgon?

Så funderar jag varje kväll, och det gör mig trygg. Snart somnar jag och sover gott. Om jag dör, kommer jag ju att fortsätta vara kvar i det tillstånd där jag inte finns. Om jag vaknar så är det bara sexton timmar tills jag ännu en gång längtar efter sömnen. Vad är det värsta som kan hända? Ja, inte är det döden. Absolut inte!

När jag kom till den här insikten blev mitt liv, det som är kvar av det, både lättare och värdefullare.

Jag försöker också tänka på vad som verkligen är viktigt. Både för mig och mina närmaste. Det är faktiskt inte att åka till Australien, även om det säkert hade varit kul. Det handlar snarare om att ha tid till de frågor och svar som gör både mitt och andras liv mer begripliga. Som att fråga min mamma varför hon sa så och så när jag var fem år. Eller fråga henne och mina barn om de på motsvarande sätt undrar över något som vi gemensamt kan klara ut, innan vi somnar ikväll. På det här sättet har mitt liv fått en känsla av att vara avklarat. Och förklarat. Äsch, när jag ändå vaknar igen kan jag ju nyfiket lägga den lilla energi jag har kvar på att leva utan onödig oro eftersom jag ändå somnar varje kväll.”

Tänk om alla människor kunde få uppleva den tryggheten, den friden. Det önskar jag att alla skulle få känna. Hela livet.

ETISKT

Det finns en skarp etisk dimension knuten till kunskapen i ett samhälle. Visserligen är kunskap i sig värdenetral, men den är därför inte oskyldig. Det är inte heller kunskapsutvecklingen – den påverkar både nutid och framtid.

Kunskapssamhället kan utvecklas utifrån att man vill varandra väl, ja, till och med önskar varandra framgång. Men det kan också utnyttjas för förvillelser och förvrängningar som leder till en hjälplöshetsspridning, en utmärkt mylla för en despotisk makt. När Astrid Lindgren i en av sina böcker skriver om Pippi att ”den som är väldigt stark, måste också vara väldigt snäll”, hade det anknytning till guldpengar och givmildhet. Orden kan vara minst lika relevanta för det immateriella. Den som använder sociala medier och internet till att öka vilsenhet och klyftor, sprida misstro och undergräva förutsättningarna för samexistenser och tillit är *väldigt* stark, men hen är garanterat *inte* väldigt snäll. Hen minskar tryggheten och tilliten i nuet och bidrar samtidigt till en ökad vilsenhet inför framtiden. Otrygga människor kan (nästan) inte göra något. Trygga människor kan göra (nästan) vad som helst.

DE ETISKT OFÖRSVARBARA EFFEKTERNA AV SVARTSYN

Det finns alla skäl att vända sig mot den svartsyn gentemot oss själva som börjat odlas i klimatsammanhang. Som i ett samtal i Sveriges Radio P1, i december 2019, där A tycker att B kanske är lite väl pråktig i sin flygskam, sitt tågs kryt och sin veganism och säger att ”nu till jul

slappnar du väl ändå av lite”. ”Javisst”, säger B, ”nu ska jag vara klimat-lat.” Vilket A först ser som ett instämmande från B. Men senare i samtalet visade det sig att B menade något helt annat: ”Jag tänker ligga på soffan hela tiden, och då ställer jag ju inte till med något.”

Det hela framfördes i en gemytlig närmast julfryntlig ton och var kanske inte så allvarligt menat. Likväl uttrycker det en strömning i tiden: att människor tenderar att uppfatta sig själva och allt de gör som något som främst är av ondo. Det låter som om det vore bäst om mänskligheten inte gjorde något överhuvudtaget. Ja, om den inte fanns. Bäst för vad då och bäst för vem då? De frågorna måste faktiskt ställas. För människor kan väl ändå inte ha blivit så övermaga att de främst vill lyfta upp värdet av sin egen icke-existens och se det som ett sätt att ta ansvar. Bättre kan vi!

FÖRNUFTET SOM TRYGGHETSBAS

Ungefär på samma sätt som man behöver relationer, behöver man också förnuftet. Inte bara för att de ständigt utbytbara lögnernas värld är så icke-fungerande och opraktisk, utan också för att man blir så väldigt ensam om man inte längre kan vara överens med någon annan om vad som är sant och vad som är falskt.

Meningen med de ökade satsningarna på forskning och utbildning på alla nivåer var och är att varje människa ska få bättre redskap att tänka själv, söka fakta och ständigt förnya och ompröva sina kunskaper. Allt sker med de bästa avsikter. Det har inte funnits en tanke på att detta skulle kunna leda till att var och en lämnades

åt sig själv för att på egen hand välja mellan ett otal samtidiga föreställningar om hur saker och ting hänger samman. Det är ett starkt ångestdrivande uppdrag som är på tok för svårt för en enskild individ.

Det är just för att ge stöd i uppväxten som det finns en skola med lärare och läroböcker. De utgör – åtminstone i den bästa av världar – en trygg länk till existerande kunskap. Men sedan då, när man efter tonåren och livet ut som vuxen ska orientera sig i en omvärld som är allt annat än statisk?!

FÖREBILDER

Förr var förebilder långvariga och hållbara. De fanns i familjen, i vänkretsen och i de ledare man en gång för alla hade fattat förtroende för och som stod pall för tidens tand. Numera är det varaktiga en uttalad bristvara. Också de politiska ideologierna är utsatta för detta. För de flesta människor gällde förr att svart var svart och vitt var vitt. Om man inte var överens, var man i alla fall överens om vad man var oense om. I den nu existerande världen av (åtminstone upplevt) svikna löften och svårbegripliga taktiska manövrar, upplever allt fler att de "inte känner igen sig". Vilket de nog skulle kunna leva med och ta konsekvenserna av – om de bara visste hur de skulle tänka för att kunna orientera om sig. Eftersom de långt ifrån alltid vet det, blir det närmast retoriskt att ropa: *"Vem i hela världen kan man lita på?!"*

TVIVEL OCH TRYGGHET

Genom hela boken upprepar vi: En trygg människa kan

klara nästan vad som helst. En otrygg klarar nästan inget. Med det menar vi inte att man far illa av att undra eller tvivla. Självt har jag, Bodil, till exempel två Tage Danielsson-tröjor (två för att åtminstone en alltid ska vara ren) med texten "Utan tvivel är man inte klok". Så är det ju, och fram till alldeles nyss använde jag tröjorna i trygg förvisning om att texten inte kunde misstolkas. Där står ju "bara" att det är genom att ifrågasätta som man bättre kan komma underfund med sanningshalten och bevekelsegrunderna för ett tankesätt. I undantagsfall händer det att man får tänka om helt, men det gör man inte förrän tvivlet visat sig rättmätigt och inte förrän den nya sanningen kan stå på egna ben. Detta var så underförstått att det inte behövde sägas rent ut på Tages tid. Men vad skulle han sagt idag?

Dessvärre får jag numera alltid ta några extra andetag innan jag använder en Tage-tröja publikt. Det har nämligen visat sig att den ger de alternativa-fakta-troende en gyllene chans att tänka och säga: "Titta, hon vet ju inte säkert hon heller! Det var väl det jag visste – man ska akta sig för expertvälde. Den ena tanken är ju lika bra som den andra."

Men det är just det den inte är.

Det finns en viktig hierarki i tankarnas värld. Långsiktiga är endast sådana tankar som är bra att tänka med. Tankar som håller över tid spelar helt enkelt inte i samma division som hugskotten. Quick fix-idéerna kan vara kul som omväxling och utmaning, men kunskapsmässigt är de rent rulltrappeaktiga: det som känns fräscht när du – bildligt – kliver på en rulltrappa hinner

visa sig opålitligt redan innan du är uppe vid trappans slut, och garanterat innan du provat dem i något faktiskt sammanhang.

OCKSÅ TANKAR BEHÖVER MYLLA

I en bättre kunskapsvärld skulle ohållbara hugskott haft svårt att sprida sig. De skulle fallit på eget grepp och snabbt visnat bort. Men där skulle samtidigt funnits en näringsberikad tankemylla att gro i för sådana nytillskott bland alla idéer som visat sig vara *lovande*. Internet som mylla för samtidens kunskapsutveckling är tveeggat. För forskarsamhällets del erbjuder det fantastiska myllor (och ett och annat hälleberg), men som mylla för utvecklingen av vetenskaper bland många människor är det mer tveksamt. Det är jättelätt att där hitta lösryckta fakta – men sedan då?! En värld utan tankerötter till det gamla och utan så mycket mylla för det nya lovande, men samtidigt med präriebränder av delningar och gillanden av det mest spektakulära – det är en frustrerande och otrygg värld.

NÅGRA GODA RÅD:

- Dela med dig! Allra bäst är sådan kunskap som vi kan dela. Den gör att vi kan veta *tillsammans*. Så snart du kan, försök att bidra till det. Ett praktexempel i detta sammanhang utgörs av din hälsa där både du själv och vården kan vinna mycket på att ni delar varandras kunskaper.

- Låt dig inte förledas till att tro att klimat och miljö skulle ha allt att vinna på att du slutar tänka och handla. Tvärtom – tillsammans kan vi, inte minst genom den teknik vi utvecklar ihop – göra världen bättre att leva i. Inte bara egoistiskt och i stunden utan gemensamt och på sikt.
- Var medveten! Kunskapssamhället kan utvecklas utifrån att man vill varandra väl, ja, till och med önskar varandra framgång. För det krävs en medvetenhet om kunskapens roll ur ett etiskt perspektiv: att den ska bidra till gemensam trygghet och tillitsfullhet.

10. AVSLUTANDE TIDSREFLEKTIONER

Vi nämnde inledningsvis Aristoteles, som menade att det liv som är mest eftersträfvansvärt är det som är mitt-emellan, mest LAGOM. Tänk om han faktiskt hade rätt? I så fall borde du undvika ett liv där allt är fastlåst och enahanda och bara upprepar sig i all oändlighet. I vår tid av ständiga förändringar är den typen av tillvaro dock nästan omöjlig att skapa, så den behöver du knappast frigöra dig från. Svårare är det att undvika den andra ytterligheten: jag-vill-ha-mera-tillvaron. Det är den som ligger bakom att så många förankringar kapats och att så mycket av vanans makt och trygghet därmed försvunnit. Om det inte finns något stabilt att ens ta spjörn emot, vem i hela världen kan du då lita på bland människor när och fjärran och bland samhällets institutioner?

VART PEKAR NUET?

Funderar man över nuet ur ett historiskt tidsperspektiv märks det att det gått från att vara bakåtlutande till att bli framåtsyftande, till att i vår samtid bli – ja, vad då?

De flesta äldre kulturer som vi känner till har bottnat i föreställningar om att det var bättre förr. Att det i det förflutna fanns guldåldrar, och att det var dessa man skulle försöka återknyta till och förvalta. Att framtiden skulle kunna bli bättre än nuet var direkt otänkbart. Tidsandan medförde att alla förankringar låg i det förflutna.

Under 1800- och 1900-talen fick så framstegstanken ett allt starkare grepp om västvärlden. En ständigt

ökande kunskap sågs som grunden för att det bara skulle bli bättre och bättre. Och bättre! Förankringen i tiden var på så sätt framtidsinriktad, och det låg i framtidstron att barnen efterhand skulle få det ännu bättre.

Materiellt har framtidstron visat sig hålla måttet, ofta till och med över förväntan. Men framtidstron har under det senaste decenniet ersatts av en allt mer utbredd svartsyn. Idag är det få som tror att deras barn kommer att få det bättre än de själva. Idén om förankringen framåt har med andra ord gått förlorad.

Därmed står vår samtidskultur utan tidsankare framåt och utan tidsankare bakåt. För individen kan detta täckas in av Henrik Tikkanens ord: "Den som inte vågar se framåt och inte kan se bakåt – måste se upp." Och av de nästan likalydande Tage Danielsson-tankarna efter Harrisburg: "Om man vägrar att se bakåt och inte vågar se framåt, så måste man se upp."

EPITRYGGHET OCH EPITILLIT

Det finns något som förenar alla olika tryggheter och tilliter, låt oss markera det med förstavelsen "epi" (betyder "över"). Troligen har du märkt att både otrygghet och trygghet smittar. Det finns människor som utstrålar en sådan trygghet att man själv blir trygg bara genom att vara i deras närhet. Dessutom kan man för egen del märka hur det ena ögonblickets trygghet kan färga av sig på det kommande. Ju bättre och oftare du kunnat klara olika knepiga situationer, desto säkrare blir du inför nästa och nästa. Inte bara genom vad du faktiskt lärt dig innehållsmässigt och relationsmässigt, utan också genom

att ditt självförtroende vuxit. Din självbild, din berättelse om dig själv, har ändrats så att du blivit tryggare.

Tilliten är unik. Den går inte att kopiera. Den kan inte köpas och den kan inte laddas ner. Man kan inte lura sig till den, åtminstone inte i det långa loppet. I stället måste man visa sig vara värd den, gång på gång. Sviker man en endaste gång, är tilliten svår att återerövra.

Tillit har alltid varit viktig, men idag är den viktigare än någonsin, just genom att den inte går att kopiera. Den utgör en direkt motpol till internets övermättnad på kopior i vilka själva ursprunget, det unika och autentiska, ofta är omöjligt att spåra.

ETT OMFATTANDE EXEMPEL:

KLIMATET EN GÅNG TILL

Också om man gör sitt allra bästa för att i stunden försöka värna framtiden kan man hamna snett. Det kan ske om det kunskapsläge som fanns i stunden visade sig otillräckligt. Eller om kunskaperna trots att de faktiskt fanns, av någon anledning hamnade i döda vinkeln. Så har det varit för växthuseffekten och klimatet. Människor och verksamheter har levt kvar i en föreställningsvärld där man inte kopplade ihop de riktigt stora effekterna med de många små orsakerna *trots att*:

- växthuseffekten varit känd sedan 1824
- man sedan 1864 vetat att det främst är atmosfärens vattenånga och koldioxid som skapar växthuseffekten för jordens värmeutstrålning

- redan 1896 kunde svensken Svante Arrhenius bestämma atmosfärens förmåga att både ta upp och avge värme

Det var som om polletten inte ville trilla ner. Inte skulle väl de många människornas användning av kol och olja kunna påverka det globala klimatet?! Det var lika otänkbart som det var för de gamla grekerna att skeenden ovanför månen skulle kunna ha några som helst likheter med skeenden under den. De hade till och med skilda ord för de olika sorternas luft: luften under månen hette "aër", den ovanför benämndes "aeter" ...

Ett mer närliggande exempel: När man för trettio år sedan funderade över exempelvis en cementtillverkning eller en bilmotor i drift, och betraktade de utsläpp dessa alstrade, uppfattade man koldioxidandelen som föredömligt ren. Koldioxid var ju "naturligt", en av naturens byggstenar, och därmed påstått oskadligt. Man lutade sig också mot att koldioxid faktiskt är livsavgörande i positiv mening: utan koldioxiden kan växterna inte leva, för utan den blir det ingen fotosyntes.

Ett av många dilemman idag i den koldioxidrelaterade miljödiskussionen är att man inte bara kan förbjuda koldioxid, så som skedde med exempelvis freonerna då man insett att de förstörde ozonskiktet. Man måste i stället eftersträva det koldioxidneutrala, det vill säga att bevara koldioxidbalansen. Då gäller det för människan att ta konsekvenserna av att hon är och bör förbli en bifigur i koldioxidens kretslopp i naturen. Koldioxid och vatten tas upp när träd och andra växter växer, men lämnas

tillbaka till omgivningen vid förmultning eller förbränning. Ostörd upprätthåller alltså den växtbaserade delen av naturen en balans. Det är när denna rubbas, exempelvis genom att vi människor på kort tid förbränt och förbränner mycket olja och kol som tagit lång tid på sig att bildas, som det frigörs mer koldioxid än vad som binds.

Nu pågår ett gediget arbete av all världens klimatforskare att mäta och analysera koldioxidutsläppen och förstå konsekvenserna av dem. Klimatingenjörer försöker samtidigt medverka till förnyade teknologier för att vända utvecklingen. Visst finns det fortfarande klimatförnekare av vilka många ingår i alternativa-faktabrörelsen. Men det de håller på med är egentligen bara skenfäktningar och dödsryckningar.

KUNSKAPENS KONSEKVENSER

Kunskap är inte "bara" kunskap. Den har också konsekvenser. När vi människor nu ska försöka bli överens om hur vi ska ändra våra handlingar, märks det så tydligt att varken människor eller samhällen fungerar som programmerbara robotar. Det går inte att över en natt få alla att tillägna sig nya samordnade beteenden och önskningsar. Man har olika kulturer, drömmar, rädslor, minnen, vanor, behov av glädje, utmaningar, trygghet och sociala relationer. Det är därför det visar sig (nu senast vid FN:s klimatkonferenser i Paris och Madrid) att det inte räcker med naturvetenskapliga utgångspunkter. Var och en måste också från sina olika utgångslägen uppamma den beslutsamhet och det mod som behövs i klimatkampen.

Kommer det att gå? Ja, säger vi, det är vi övertygade

om. Både för att vi tror på att okunskap i längden är självförstörande. Och för att mänskligheten utvecklar teknologier som kan snabba på tillfriskningsförloppen. I själva verket är det redan märkbart. Troligen hade du inte för bara några år sedan kunnat föreställa dig att sol, vind och vatten tillsammans skulle kunna göra Sverige *självförsörjande på förnybar energi* inom tjugo år räknat från idag. Nu är detta en väl underbyggd och trygg prognos som omfattas av de allra flesta. De som ännu inte tror på den blir mindre och mindre trovärdiga för varje kvartal. Se bara på den solcells- och vindkraftsspridning som pågår parallellt med energieffektiviseringen i alla användarled.

HAR EN TRYGG MÄNNISKA ALLTID GOTT OM TID?

Mycket i den här boken kopplar ihop trygghet och tillit med tid. Är det då verkligen sant att en trygg och tillitsfull människa alltid har gott om tid? Och medför ”gott om tid” per automatik tillit och trygghet?

Ja, ofta. Men inte alltid. Vid extrema tillstånd kan du ha massor av tid utan att vara ett dugg trygg – tänk bara hur det skulle vara om du ensam hamnade på en klipp-avsats med ett stup under dig och utan möjlighet till kommunikation, mat och vatten. Där skulle du verkligen ha gott om tid men inte ett uns av trygghet och tillit. Omvänt: även om du i grunden är en trygg människa, kan du periodvis få extremt ”ont om tid” av skäl som du inte alltid råder över själv. Då får du efter bästa förmåga försöka stå ut så länge som det är alldeles tvunget. Men förr eller senare kommer din självbevarelsedrift att ta

över och hjälpa dig ur din tidsbristsperiod, för i den vill du ju inte stanna. Stressens utarmning av livsglädje, livsförmåga, trygghet och tillit är garanterat *ovärd*.

I klimatsammanhang har mänskligheten garanterat inte gott om tid. Just därför får vi försöka motverka alla försök att underminera trygghet och tillit till klimatforskarna och hjälpa till att backa upp klimatingenjörskonsten. Mobilisera allt vad vi förmår utifrån en god vilja, en kompetens (naturvetenskaplig, pedagogisk, teknologisk och samhällelig) och ett starkt civilkurage.

RÄTTIGHETER PÅ 2020-TALET

Det kollektiva minnet är kort. Efter andra världskriget var det som om det bara fanns ett hot som människan ville skydda sig själv och varandra från: att det skulle bryta ut fler krig eller ske andra övergrepp människor emellan. I de mänskliga rättigheterna från 1948, trettio till antalet, reglerades därför allt utifrån den enskilda individens perspektiv till vad som skulle gälla *mellan människor*. Inget sades om hur omvärlden i övrigt behöver vara beskaffad för att vi ska kunna uppleva trygghet i tillvaron och i tankarna om framtiden.

FN-deklarationen från 1948 säger alltså inte något om vare sig en god miljö, aktsamhet om den biologiska mångfalden eller värnande om klimatet. Man nämner inte heller djurens rättigheter utan behandlar saker och djur i klump då man i den sjätte rättigheten för den mänskliga individen formulerar: "Alla har rätt att vara en egen person. Samhället får inte behandla människor som saker eller djur."

Deklarationen säger inte heller något om rätten till tid för tillit och trygghet. Det vore fantastiskt om den här boken kunde inspirera till tankar och samtal om vilka kompletteringar de mänskliga rättigheterna av idag skulle behöva för att bli vägledande också i klimathotens tider.

NÅGRA GODA RÅD:

- Eftersträva en tillvaro som är lagom, inte maximerad och sprängfull.
- Skaffa dig tidsankare som är beständiga över tid. Prova dig fram vilka som passar dig. En del människor avger nyårslöften. Andra håller sig med tioårskalendrar. Åter andra har en alldeles egen inbyggd kompass som får dem att hela tiden och utan större åthävor modifiera sin livsföring så att den blir något så när lagom.
- Se till att dina tidsankare ger dig töjmån, men samtidigt tydliga stöd att uppleva livet som något så när tryggt, tillitsfullt och lagom.
- Sök efter förutsättningar som hela tiden ger dig chansen att bilda dig, det vill säga att *bli till* som den ständigt nya människa du är med förankring både i den du varit och den du vill bli.
- Ge inte efter för försöken till mental försurning på klimatområdet! Vi kan mycket bättre än så, både var och en för sig och tillsammans.

- Prova att skissa på sådana tillägg till FN-deklarationen om mänskliga rättigheter som täcker in också rätten till hållbarhet i miljö och klimat.

BÖCKER

De böcker som starkast påverkat innehållet i den här boken är:

Jönsson, Bodil, *Gott om tid*, Brombergs, 2019

Nadin, Mihail, *Anticipation and Medicine*, Springer, 2016

Nutley, Sissela, *Distraherad – Hjärnan, skärmen och krafterna bakom*, Natur&Kultur, 2019

Snyder, Timothy, *Om tyranni – Tjugo lärdomar från tjugonde århundradet*, Albert Bonniers förlag, 2017

Sörlin, Sverker, *Till bildningens försvar – Den svåra konsten att veta tillsammans*, Natur&Kultur, 2019

Wikforss, Åsa, *Alternativa fakta – Om kunskapen och dess fiender*, Fri tanke, 2017

BORGHOLMSMODELLEN FINNS BESKRIVEN I

Nära vård i Borgholm, utgiven av Sveriges Kommuner och Landsting (numera Regioner), gratis tillgänglig på <https://webbutik.skl.se/bilder/artiklar/pdf/7585-694-o.pdf?issuusl=ignore>

Digitaliseringen av Hemsjukhuset, film på www.cuviva.com

Svenska Läkarförbundets film om Hemsjukhuset, <https://www.youtube.com/watch?v=-3lWEBie3Wo>

Appendix: *BORGHOLMSMODELLEN, HÄLSOCENTRALEN OCH HEMSJUKHUSET*

Det finns redan så många exempel hämtade ur Borgholmsmodellen i den här boken att det kan verka onödigt att också ta in ett appendix om den. Men vi vill gärna berätta om att modellen faktiskt finns förverkligad som en helhet på Borgholms Hälsocentral och Hemsjukhuset på Öland. Alla de olika arbetsinsatserna bottnar i ett och det samma: alla, både patienter och personal, ska ha just tid för tillit och trygghet. Vartenda moment i listan nedan går att koppla till just tid, tillit och trygghet.

- Hemsjukhuset (med 300 inskrivna patienter i behov av kontinuerlig vård) och Borgholms Hälsocentral berör sammanlagt 10 700 människor fastboende (på sommaren också mängder av turister). Av dem har 8 800 en egen läkare. Resterande presumtiva patienter är också de listade hos en egen läkare.
- Ingen läkare här har fler än 1 000 tecknade patienter. Detta är väsentligt lägre än det gängse i Sverige (1 500) och utgör en viktig förutsättning för en större ömsesidig tillit och trygghet.
- Vården har gjorts sömlös och förlagts så nära hemma-hos som möjligt i tätt samarbete med kommunal hemsjukvård, hemtjänst och ambulanssjukvård. Behövs en konsultation av en sjukhusspecialist, så gör patienten och läkaren också denna tillsammans.

- Samspelet börjar med att alla får en namngiven läkare som de har direktnummer till och själva väljer om och när de vill kontakta.
- Alla som behöver får också en namngiven distriktsköterska med lämplig specialitet: diabetes, astma/kol, demens, sårvård eller hjärtsvikt att själva kontakta när de vill.
- De som har svårt att ta sig till vården får läkarbesök i hemmet när så behövs. Dessa besök samordnas med kommunens hemsjukvård och hemtjänst så att all information blir likadan till patienten och till alla som hjälper hen.
- Hemsjukhuset erbjuder drop-in-mottagning (hemma hos!) för sina 300 patienter så att ingen av dem ska behöva ta sig till akutmottagningen på sjukhuset i onödan. Det ska inte heller andra behöva göra – de är alla välkomna till vår drop-in-mottagning på Borgholms Hälsocentral. Detta för både de berörda patienternas skull och för akutmottagningens på sjukhuset vilken så gott som alltid är överbelastad av sjukdomstillstånd som hade hanterats bättre i patienternas närmiljö.
- En annan insats för att undvika besök på akuten är Hemsjukhusets samverkan med ambulanspersonal så att de – när de larmas – kan hänvisa till tryggheten på Hemsjukhuset: patienten får ett hembesök av läkare samma dag.

- Sjukhusvård ska undvikas i alla de fall när det går att skapa trygga förhållanden hemma för en väl-informerad patient uppbackad av Hemsjukhuset. Om sjukhusets specialistresurser ändå behövs, följer Hemsjukhuset med på digital väg och fungerar både som samordnare och kravställare åt patienten så att vistelsen på sjukhus blir så kort och ändamålsenlig som möjligt.
- Man kan få digitalt stöd hemma med möjlighet att själv regelbundet mäta viktiga värden som blodtryck, blodsocker, temperatur, vikt och syrgashalt i blodet. Man kan se resultatet själv och samtidigt veta att ”min” distriktssköterska och läkare håller koll på alla värden eftersom dessa trådlöst går till vårdcentralen.
- Tekniken hjälper också till genom att erbjuda direkt-uppkoppling (bild och ljud) till den egna läkaren eller sjuksköterskan när så behövs.
- Patienten får stöd att själv så långt som möjligt ansvara för sin hälsa och till exempel kunna hantera sin otrygghet inför alla de symptom på eventuella sjukdomar som kan dyka upp. En mycket viktig uppgift för framtidens primärvård utöver de klassiska ”bota, lindra och trösta” blir att också kunna fria från sjukdom och på så sätt medverka till trygghet. En god bemanning med fasta distriktsläkare och kontaktsköterskor ökar möjligheten till detta.

PERSONALEN PÅ HÄLSOCENTRALEN OCH HEMSJUKHUSET

Alla som arbetar här ska ha en rimlig arbetsbörda och en bra arbetsmiljö. Detta är dessvärre en bristvara i svensk sjukvård. De allra flesta är ju där för att göra skillnad genom att kunna hjälpa till. Men om de hamnar i en så pressad arbetssituation att de hela tiden måste kämpa för att klara dagens belastning, så försvinner så småningom både lust och energi. Med resultat att varken de själva eller vården som helhet utvecklas längre.

Ger man däremot vettiga förutsättningar, blir resultatet att alla engagerar sig med lust och energi i det de egentligen velat hela tiden, nämligen att utföra bra sjukvård. Alla på Hälsocentralen och Hemsjukhuset arbetar gärna tillsammans, vilket är viktigt för ett kontinuerligt underhåll av den egna tryggheten.

Den grupp av pensionerade läkare, seniora rådgivarna, som är knuten till Hemsjukhuset utgör ett viktigt inslag i just personaltryggheten. Varje dag finns någon av dem på plats för att bistå den eller de i personalen som vill ha råd kring något specifikt problem av en äldre läkare med många decenniers erfarenhet. Det kan innebära en stor lättnad för de ordinarie läkarna att få gå igenom huruvida nu verkligen allt som gått att göra för en enskild patient den dagen också blivit gjort. Om nu symptomen tolkats rätt, om provtagningarna varit vettiga, om det var något man missat, om man kanske också skulle ha ...? Fritiden blir lite friare efter ett sådant samtal – och det kan behövas i ett ansvarsfullt hälso- och sjukvårdsarbete.

De seniora rådgivarna deltar också i det gemensamma veckomötet kring eventuella remisser till specialistmottagningar. Den mångfald av kunskap och perspektiv som på så sätt direkt kan tillämpas på varje enskilt fall, har lett till att antalet remisser från Borgholms Hälsocentral till specialister gått ner från 5 000 per år till att stabilt ligga kring 3 500. En sådan nedgång på 30 % gör stor skillnad, både för den enskilda patienten vad gäller tillgång till närmare och snabbare vård och för sjukvårdssystemets totala effektivitet.

Sammanfattat: Alla de många spelen inom personalgruppen och dess funktioner är synnerligen väl genomtänkta.

VARFÖR SER DET INTE UT SÅ HÄR ÖVERALLT?

Generellt har Sverige valt att lägga en mindre andel av sjukvårdspengarna på primärvård/vårdcentraler än något annat land. På sikt måste det ifrågasättas varför det allra mesta, ofta över 80 %, hamnar på sjukhusen där en stor del av resurserna går åt till att på ett dyrt och för patienterna ofta nog så påfrestande sätt bidra till vården av kroniskt sjuka. De hittar sällan någon långvarig trygghet när de bOLLas mellan sjukhusen och hemmet.

Borgholmsmodellen har nu genomförts på ett befolkningsunderlag om cirka 10 000, det vill säga 1 promille av Sveriges befolkning. Det finns många skäl för en uppskalning. Det kanske starkaste är hur modellen påverkar äldre patienter (75+), den grupp som kommer att öka kraftigt det närmaste decenniet. Titta gärna på nedanstående sammanställning för hur sjukvården för

människor 75+ förändrats under perioden 2014–2018:

	Hälsocentralen i Borgholm	Övriga hälsocentraler i Region Kalmar
Antal öppenvårdsbesök	- 7,8 %	+ 21,5 %
Antal hembesök	+ 57,1 %	- 1,3 %
Antal slutenvårdstillfällen	- 7,2 %	+ 12,7 %
Antal besök på akut- mottagning	- 18,9 %	+ 9,3 %
Total sjukvårdskonsumtion	- 3,8 %	+ 9,8 %

Tabellen kräver egentligen ingen annan kommentar än denna: ju tryggare patienterna är, desto bättre liv har de och desto mindre sjukvård behöver de.

EKONOMISKT, DÅ?

I väntan på en omfördelning av resurser mellan öppenvård och slutenvård visar Hemsjukhuset att det finns mycket som kan göras redan nu. I Borgholm är det Region Kalmars ramar som ska hållas, och nu (2020) klarar man detta. Så har det inte varit fullt ut under hela uppbyggnadsskedet. Men – som framgår av tabellen ovan – har det ändå redan lönat sig för regionen genom att Hemsjukhuset som alternativ till annan närsjukvård lett till besparingar i andra delar av sjukvårdssystemet. Vilket är särskilt glädjande mot bakgrund av att Borgholms kommun är en av de kommuner i landet som har äldst befolkning.

SAMMANFATTAT

Vi hoppas nu på att fler på alla nivåer inom hälso- och sjukvården börjar sätta tillit och trygghet först bland ledorden för utvecklingen av framtidens hälso- och sjukvård. Tänk så ljus framtiden kommer att bli när ”de många människorna” (ett av Ingvar Kamprads favorit-uttryck) slipper att

- oroa sig så mycket i onödan för ofarliga symptom
- lägga så mycket tid i onödan på att få kontakt med vården, vänta på läkartid, provtagningar, remisser ...
- ständigt utveckla nya tilliter till den ena efter den andra i onödigt långa vårdkedjor
- gång på gång alldeles i onödan presentera sina återkommande sjukdomsproblem och sin livshistoria för ännu en vårdpersonal
- bli sjukare i onödan genom alla dessa fördröjningar av behandlingar som blir resultatet av de utdragna vårdkedjorna
- bollas i onödan och otryggt mellan akuten, kliniken och hemmet
- utsättas för de många risker som är förknippade med onödigt många inblandade
- i onödan begränsas i sina möjligheter att i glädje vara upptagna av sina livsuppgifter