

En bok om hjärnan
och mycket mer

FANTASTISK

levande fantasi

och

fantasilös ekonomi

ANNE HALLDIN

Den största svårigheten är inte att få människor att acceptera nya idéer, utan att få dem att överge de gamla.

- John Maynard Keynes

Det är lättare att tro på en lögn som man hört tusen gånger än att tro på en sanning som ingen har hört förut.

- Adolf Hitler

Utgivaren ansvarar inte juridiskt för användandet av informationen i denna bok. Utgivaren har inte som avsikt att vilseleda någon men kan inte garantera att all information är komplett och helt med sanningen överensstämmande.

Att verket är skyddat enligt upphovsrätten innebär förenklat att det är utgivaren som bestämmer hur och i vilket sammanhang detta verk ska användas och vem som ska få ekonomisk vinning av det. Delar av verket får citeras om ursprunget anges.

Copyright Anne Halldin juli 2010.
Detta verk är skyddat av upphovsrättslagen
Allt mångfaldigande är förbjudet utan tillstånd från utgivaren.

Utgiven av Anne Halldin som internetupplaga

Tillägnad engagerade människor, ideellt arbetande
människor och alla människor som bryr sig.

Tack

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Förord	8
DEL 1	11
Livlig fantasi	12
Sinnen, känslor, tankar	17
Rädsla	22
Engagemang	29
Meningen med livet	31
Livet	35
Anden eller Andan?	41
Teknik	45
Vetenskap	49
DEL 2	52
Intelligens	53
Information	57
Hur kunde de veta det – redan då?	62
Regeldyrkarna	64
Kan och vill inte...	67
Forskning och forskning	74
Drabbad av forskning	77
Makten och härligheten	80
Hjärtats fantastiska fantasi	85
Inre, yttre och gemensamt liv	89
TIPS	95
DEL 3	101
Luther, Ågren och Jante	102
Min hjärna och andras	105
Den nya tidens onda	108
Möjlighetsmoln	112
Kreativitet	117
Distribuerat ansvar	124
Värdet av att kunna värdera	131
Värde-lös forskning	135

Ting Tar Tid _____	139
Små saker _____	142
Långsamhetens lov _____	146
Fostran och utveckling _____	153
Att leva _____	158
DEL 4 _____	168
Konsten att reglera _____	169
Läkekunst _____	173
Celler _____	178
Selektion _____	181
Hälsa _____	186
En makalös manick! _____	190
God vård _____	197
DEL 5 _____	204
Rädd för livet _____	205
Tro, hopp och kärlek _____	215
Ansvar _____	223
Levande fantasi _____	230
Dygder _____	233
Sannolikhet _____	238
Individualism _____	243
Konkurrens _____	251
Neutralisering _____	256
Beslutsamhet och perspektiv _____	263
Underhåll _____	271
Empati och ekonomi _____	278
Balans _____	286
Allting har en orsak _____	291
DEL 6 _____	300
Världar _____	301
Var tog kravspecarna vägen? _____	308
Mönster _____	318
Hjältar _____	327
Fantasilös ekonomi _____	335
Civilisationens baksida _____	342

Lust och olust _____	350
Sociala varelser _____	356
Kallhamrat maskineri _____	367
Vem bryr sig, egentligen? _____	375
Delat ansvar _____	380
Dilemman _____	386
Livsleda _____	391
Medkänsla, en onödig känsla? _____	399
Slutord _____	410
LITTERATUR och sånt _____	412

Förord

Jag vet inte vad jag vill –
men jag vet vad jag inte vill.
- Franz Kafka

När jag var i tonåren bestämd jag mig för att jag **inte** skulle jobba på kontor som mina föräldrar när jag blev stor. Jag bestämde mig också för att jag **inte** skulle jobba med människor. Jag ville bli veterinär. Men så upptäckte jag att benen vek sig när jag såg blod när smågrisarna blev kastrerade på ”pryon” i grundskolan. När veterinärdrömmen sprack blev fortsättningen en ”happening”. I början på 80-talet annonserades det i läntidningen om lediga platser på en 1-årig kurs i datorprogrammering på högskolan. Jag hoppade på det i brist på annan sysselsättning och jag tänkte att jag hoppar av när jag kommit på vad jag vill bli. Den tanken fanns ända tills mer än halva kursen passerat med hyfsade resultat och kursens slut började kunna urskiljas. På den tiden var det brist på programmerare och det var självklart att alla på kursen skulle börja på det stora industriföretaget i stan. ”Det är här ni kommer att jobba när ni är färdiga” sa de när vi besökte de enorma kontorslandskapen. Jag började alltså jobba på kontor och programmerade operatörsstationer och hamnade inom teknikområdet MMC, HMI, MMO som det bland annat kallats genom åren. Det handlar om att få människor och datorsmaskiner att förstå varandra – kommunicera som en del säger. Användbarhet kallades det också en period. Det ordet dök upp efter att trebokstavsförkortningarna blev omoderna - för första, andra eller tredje gången.

I 21 år arbetade jag på kontor och större delen funderade jag på hur människor för det mesta fungerar och hur man bäst bygger bildskärmsfunktioner så att de flesta gör rätt när de ska använda en dator. Under tiden fick jag min beskärda del av organisations- och företagsbeteenden att betrakta och fundera över. Sen blev jag arbetslös och jag lämnade datorerna och koncentrerade mig bara på människorna – jag blev massör. Så kan det gå! 21 år på kontor och en himla massa arbete med människor! Ett jobb är alltid ett jobb och det blir vad man gör det till.

Man söker vad som är jag hela livet
- Patrik Isaksson, sångare

Eftersom jag fortfarande inte vet vad jag vill bli och inte har någon examen i någonting så kan man väl kalla mig en beteendebetraktare. För det är huvudsakligen det jag håller på med - både på fritiden och på jobbet. En sorts arbetsskada. Under åren har jag planlöst samlat på citat och reflektioner, ”klokord”, från kända och okända källor och källor som jag tappat bort på vägen. Jag ber om ursäkt för det och hoppas att ingen tar illa vid.

Ingen generalisering är helt och hållet sann,
inte ens den här
- Oliver Wendell Holmes

På en föreläsning jag var på, för länge sen, så fick jag höra att när man generaliserar, till exempel säger: alla är så ytliga nu för tiden, så talar man om en majoritet, men den ligger ofta mycket långt ifrån 100 %. Ofta är en majoritet inte ens 60 % och det kan också vara mycket mindre än

50 % om det finns fler än två alternativ eller om det gäller ett urval av människor. Det finns alltså väldigt många avvikare eller avvikelser vid en generalisering. Variation är en förutsättning för arternas överlevnad enligt Charles Darwin. Leve variationen!!!

Man inser att meningen med livet
kanske inte är att klättra ett pinnhål till,
utan att stanna upp och njuta av utsikten
- Jakob Eklund, skådespelare

DEL 1

Genom att ställa frågor om varför det är som det är, varför någon gör sådär, hur kunde det bli såhär eller hur något fungerar så upptäcker man svaret när det dyker upp. Och det kan vara på de mest oväntade ställen! Idag har många inte tid att ställa sig frågor och att invänta svaren och då missar man en del väsentligheter.

Jag har ingen speciell talang, jag är bara frågvis.

- Albert Einstein, nobelpristagare

Det finns två stora frågor som mänskligheten brottas med: "Meningen med livet" och "Vad händer efter döden". Utsikterna för att hitta rätt svar med tillräcklig evidens, bevis som forskarna uttrycker det, är inte så stor, så det är frågor som var och en själv både får och kan skapa sig en egen åsikt om. Eller som man kan välja att helt ignorera.

Livet är vad som pågår medan du är sysselsatt med att göra upp andra planer.

- John Lennon

Livlig fantasi

Hur kommer det sig att allt som naturen skapat, och i synnerhet allt levande, är fantasifullt och oförutsägbart? Inte en rak linje, ingen perfekt symmetri, inte en individ som är helt lik en annan individ. Men nästan ALLT som skapats av människohand är symmetriskt, har rätta linjer eller former som upprepar sig. Är människan skapt att förstå naturen och livet, när allt det hon skapar är så fundamentalt annorlunda?

Dagens mest underskattade egenskap:

Nyfikenhet

- Stefan Einhorn

Det finns saker i naturen som är ganska raka och symmetriska - som ett grässtrå, men helt rakt är det inte. Det finns symmetriska blommor – men helt symmetriska är de inte. Jorden ser rund ut – men den är plattare vid polerna och tjockare på mitten. Det som naturen skapat är påfallande fantasifullt och variationsrikt, men det som människor skapar är, om du tittar efter, upprepningar av samma linjer och former. Passa på och ta dig tid att fascineras av den otroliga, livliga fantasi som naturen och allt levande uppvisar i form, färg, mönster och struktur!

Fantasi är viktigare än kunskap. För kunskap är begränsad till allt vi vet och kan förstå, medan fantasi omfattar hela världen, och allt som någonsin kommer att vetas eller förstås.

– Albert Einstein, nobelpristagare

Den skillnad som finns mellan det som vi människor skapar, och det som skapas av naturen är en skillnad som det tål att funderas över. Enligt Charles Darwin, som till slut la fram sin evolutionsteori 1859 när han upptäckte att det fanns fler som tänkte i hans banor, så är **variation** nödvändig för att en art ska överleva och därmed en garanti för livet på jorden. Om alla individer är identiska är det möjligt att en enda enskild händelse slår ut hela arten. Men med variation så kommer det alltid att finnas överlevare. Det är mycket som kan drabba individerna i en art, klimatförändringar, nya oväntade fiender – stora eller mikroskopiskt små, naturkatastrofer, brist på mat och sjukdomar. Allt detta ger en **selektion**, ett urval av överlevande individer som kan fortplanta sig. Det är inte säkert att det är den starka eller mest välanpassade som överlever, det kan vara slumpen som avgör vilka som är på ”rätt” eller ”fel” ställe. Mänsklig variation skapas av mutationer, förändringar i arvsmassan, och av **arvet**, vilket innebär att individer ärver sina egenskaper från båda sina föräldrar. Det är dessa 3 grundfaktorer som återkommer i evolutionsteorin: ärftlighet, selektion och variation. En fantasifull variation är förutsättningen för att livet på jorden ska bestå.

- Max, minns Proust ord: ”Överlåt vackra kvinnor till män utan fantasi.”
- Dufлот, jag är finansman. Jag har ingen fantasi.
- Ur filmen ”a good year”

Varför skapar då människor saker i så stereotypa, så lika, former, färger, mönster och strukturer? Kan det ha med vår hjärna att göra? Allt vi upplever runt oss är bara en

konstruktion av vår hjärna. Det vi känner med vår fot upplever vi bara för att hjärnan tar emot signaler från nerver som kommer från foten och för att den släpper fram signalen till medvetandet. De färger som vi upplever ser ut så för att det är sättet som hjärnan hanterar de olika sorters ljuspartiklar som träffar ögat. Hjärnan gör att vi upplever dem som färgerna som vi kallar rött, blått, grönt och så vidare. Ibland kan man hamna i en ändlös diskussion om en färg eftersom inte alla upplever färger lika! Det finns alltså variationer även mellan människor i hur sinnena ger oss upplevelser. Hjärnan tar emot alla sinnesintryck och filtrerar bort det mesta som oväsentligheter just nu och som annars skulle dränka oss i information. Den sammanställer det som återstår till det som vi upplever som oss själva och vår omvärld. Så hur kan vi vara säkra på att hjärnan inte lurar oss eller spelar oss ett spratt? Och hur ser världen ut Egentligen, om inte vår hjärna tolkade omgivningen åt oss? Andra varelser, med andra sinnen eller mycket mer utvecklade sinnen, upplever omvärlden på helt andra sätt än vi gör – kanske som en bild gjord av en värmekamera eller som en kikare med nattsikte.

Verkligheten är bara en illusion,
om än en påstridig en
- Albert Einstein, nobelpristagare

Det sägs att fåglar har 6 gånger bättre syn än vi – vad ser de som vi inte ser? Hundar kan känna ett annalkande epilepsianfall och blodsockerfall hos en människa innan vi ens känner eller kan mäta minsta symptom. Hur märker de det? Kanske har andra arter andra klockfrekvenser i hjärnan så att deras tid går i en annan takt än vår tid? Hur kan vi ta reda på det?

Människans studier är egentligen studier av
människan
- Johan Wolfgang Goethe, 1700-1800-talet

Vi människor är unika för att vi kan skapa och avbilda saker. En del människor passar på att göra ändringar. Det kallar vi utveckling.

Den senaste tiden har jag fascinerats av pipet –
det där ljudet som då och då hörs i vår
amerikanska television och som talar om att ett
ord eller en fras som skulle kunna skada oss tittare
har raderats eller pipits bort. ...
Jag känner dock på mig att pipet inte till fullo har
utnyttjats – att det har ytterligare
användningsområden. Samma sak gällde en gång
elektriciteten. Sedan Ben Franklin visat att den
kunde användas för att bränna upp pappersdrakar,
så användes den inte till något annat under flera
år. Det skulle fortfarande kunna vara likadant om
inte Marconi genomskådat idiotin i det hela och
använt elektriciteten för att skicka blommor
telegrafledes.
- Ur boken "Ord för mord" av Alfred Hitchcock

När människorna började måla på grottväggar så skapade
vi bilder som var tagna ur verkligheten. Vi människor är
duktig på att jämföra och kopiera. Och en del på att
förbättra. Och på något sätt, så kanske vi hela tiden strävar
mot att nå en slags slutgiltig perfektion, i form, i
effektivitet, i ekonomi, i förståelse, i trygghet och i
rättvisa? Kanske är det vår hjärna som försöker bringa
ordning och trygghet i den levande fantasi som naturen
skapat?

Vi är inte här för att göra saker perfekt
- Ur filmen "Mångalen"

Sinnen, känslor, tankar

Sinnena ger oss bilden av vår omvärld med hjälp av hjärnan. Känslor och tankar huserar i hjärnan. Det är också hjärnan som startar kroppsrörelser, kontrollerar hur de utförs och justerar dem så de blir som vi tänkt.

Hjärnan har en central plats i vårt huvud och en central funktion i våra liv. Men förstår vi att bruka den på ett bra sätt?

Att förklara vad hjärnan används till
förefaller lika svårt som att teckna själen,
om vilken det brukar sägas
att den förstår allt, utom sig själv.
- Ur boken "The Anatomy of the Brain and
Nerves" av Thomas Willis från 1664

Det sägs att vi har fem sinnen, och ett sjätte som kan kallas intuition eller instinkt. Intuition är det när sinnen, minne, erfarenhet och fantasi samarbetar och vi känner på oss något utan att kunna förklara hur det gått till. De fem sinnena är syn, hörsel, känsel, lukt och smak. Sinnena kan sätta igång känslor och tankar och naturligtvis kroppsrörelser. Det sinne som helt dominerar oss är synen. När något av de andra sinnena varnar oss tittar vi genast efter för att se vad det är som händer. Djur däremot flyr direkt till exempel när marken börjar skaka vid en jordsbävning! Synen är det sinne som vi litar mest på och det är det sinnet som ger oss bilderna i filmen som är vår verklighet. Om det blir konflikt mellan det vi ser och ett annat sinne så litar vi på synen. Synen är också det sinne

som skolan bygger upp sin undervisning runt med läsning, skrivning och räkning.

Television, magazines,
they tell you how to live your life,
but not how to use your brain.
TV, tidningar,
de talar om för dig hur du ska leva ditt liv,
men inte hur du ska använda din hjärna.
- Ur låten "A perfect day" med Natasha
Bedingfield

Känslor kan skapas av sinnesintryck, till exempel kan lukten av en viss mat få det att vattnas i munnen eller orsaka illamående. Känslor och tankar går hand i hand men känslan är snabbare än tanken, så pass upp med vad du säger och gör! Fel tanke kan på samma sätt förstöra den rätta känslan - något som alla vet som tävlar. Sinnena startar också kroppsrörelser, en del sker direkt som reflexer utan att hjärnan kopplas in förrän efteråt, andra är mer eller mindre planerade. Men de flesta av kroppens rörelser är omedvetna och sköts automatiskt. När vi rör oss, även på plan asfalt, så är varje rörelse unik. En armpendling är inte helt lik föregående eller nästa armpendling. Rörelsen är avpassad till de förhållanden som råder just nu. Alla muskler skickar hela tiden information till hjärnan om dess längd, spänning och rörelsehastighet. Det är därför vi inte lyckats skapa någon robot som kan röra sig lika ledigt som en människa. Livlig fantasi gäller inte bara allt levande utan även dess rörelser.

Ingen människa vet egentligen om andra människor. Det bästa han kan göra är att anta att de är som han själv

- John Steinbeck, nobelpristagare

Varje människa är unik, eftersom variation behövs för att livet ska bestå. Ändå strävar både vi själva och samhället efter att likforma oss så att vi passar in i mallen för en normal och framgångsrik människa.

Lycklig är den
som inte sörjer över det han saknar,
men som gläds åt vad han har
- Demokritos, 400 f.Kr

Om man jämför sig med alla duktiga, framgångsrika människor som visas upp i media kommer man aldrig att tycka att man duger och att det man gör är bra. För ingen kan ju vara allt det där – samtidigt! Istället för att vara ärliga mot oss själva sätter vi på oss en mask och spelar teater för oss själva och för andra. Borde vi inte oftare tänka att jag är bra som jag är – nu ska jag leva mitt liv, försöka hitta det jag trivs med och har talang för? För hur kan man annars vara sann mot sig själv?

Så länge man jämför sig själv med andra,
så länge man behöver världens uppskattning för
att kunna uppskatta sig själv,
så kommer avundssjukan att finnas där.
- Bob Hansson

Samhället är utformat som om alla människor föds med samma fysiska förutsättningar. De gör de inte. En del saknar ett sinne och är döva eller blinda. Men det är inte så enkelt som att man har eller inte har ett sinne eller en förmåga. Det fungerar mer som volymknappar som kan vridas från 0 till 100 procent. Noll procent betyder att

förmågan inte fungerar alls, hundra procent betyder att förmågan är extraordinär.

Vackert är allt som ses med kärlekens ögon
- C. Morgenstern

Sinnet kan också ha en felfunktion, en störning, som gör att det inte tar emot signaler eller går att styra som det ska. Om man har fotografiskt minne, perfekt balans, ser bra ut, har blixtsnabb uppfattningsförmåga, absolut gehör, superb koordination, är smidig som en katt så passar man för olika saker som till exempel lindansare, fotomodell, målvakt, musiker, gymnast, cirkusartist osv.

Alla är begåvade med olika begåvningar.
- Henrik Hill

Det man är bra på tycker man ofta är kul. För alla andra, som inte har en talang i någonting speciellt, så finns det ändå saker man passar för och som man tycker om att göra. Men man får komma ihåg att det alltid finns de som är bättre och inte stressa upp sig för det!

Man ska hitta det man är bra på och inte slösa krafter på det man inte gillar
- Ole Lund Kirkegaard, 1900-talet

Har man ett utvecklat sinne eller en utvecklad förmåga så har det ofta effekter på betygen i skolan, t.ex. i gymnastik om koordinationen strular, i musik om sångrösten saknas, i matte, svenska, SO och NO-ämnena om man har svårt att räkna och läsa – dvs. dyskalkyli och dyslexi, i ordning om det är svårt att sitta tyst och still när lektionerna är tråkiga. Betyg är ett sätt att bedöma

människors förmåga men det är många förmågor som är väldigt betydelsefulla som inte är så lätta att bedöma.

Love is not a feeling, it is an ability

Kärlek är inte en känsla, det är en förmåga.

- okänd

Det sägs att man bara får en chans att ge ett första intryck och det intrycket blir oftast via synen. Media kan förmedla oss ett första intryck av en människa vi aldrig träffat och aldrig kommer att träffa. Ett intryck som vi sen kommer att behålla. Det verkar viktigt att snabbt kunna bedöma människor i vår omgivning och lika viktigt att vi kan göra oss själv rättvisa när andra bedömer oss. Tyvärr så verkar det lättare och mer intressant att notera någons brister än deras förtjänster. Så beter sig ofta både media och vi själva. Vi jämför en person med någon annan och förminskar hela personen eller deras prestation: ”Jo, jo, men lika bra som Anja Pärson blir hon aldrig.”

En människa som mår bra,
är tillfreds med sig själv,
har inget behov av att ironisera,
trycka ner och förlöjliga andra människor.
Det är ett sätt att hantera sin egen litenhet,
genom att försöka tro att man är lite mer själv.
Det är en form av rädsla som ligger bakom.
Attacker på andra är ett sätt
att undvika sökandet inåt.
- Kay Pollack

Kapitel 3

Rädsla

De första levande organismerna följde med strömmen i havet. Med tiden utvecklades organismer som kunde röra sig. Som kunde avgöra om den skulle följa med strömmen eller röra sig i en riktning för att hitta mat – eller för att ta sig bort från ett farligt ställe. Sinnesorgan för att hantera behov och rädsla utvecklades. Vad är det som skrämmer människor mest idag? Vilken sorts rädslor brottas vi med?

But fear surrounds me like a fence
I wanna brake free
All I want is the wind in my hair
To face the fear but not feel scared
Men rädsla omger mig som ett stängsel
Jag vill bryta mig fri
Allt jag vill är att känna vinden i mitt hår
Att vända mig mot rädslan utan att vara rädd
- Ur låten “Wild horses” med Natasha Bedingfield

Människans ursprungliga rädsla är att möta ett rovdjur och oron över att inte hitta mat och en säker boplats. Individens överlevnad och att få basbehoven uppfyllda är vad det fortfarande handlar om men för människor råder numera annorlunda förhållanden. Rovdjuret kan vara en rånare, elakt förtal i en tidning eller ensamhet. Mat och boplats får vi genom att arbeta ihop pengar till brödfödan. Dessutom finns krav och ideal som inte alltid stämmer med det man själv vill. Och ännu mer ideal, manipulerade sådana, visas upp i media.

Say you don't need no diamond ring
and I'll be satisfied
Tell me that you want the kind of thing
that money just can't buy
I don't care too much for money,
money can't buy me love
*Säg att du inte behöver någon diamantring
och jag blir nöjd
Säg mig att du vill ha den sorts saker
som inte kan köpas för pengar
Jag bryr mig inte så mycket om pengar,
pengar kan inte köpa mig kärlek*
- Ur låten "Can't buy me love" av Beatles

Valfriheten och möjligheterna är oändliga. Det finns inget som säger att ett barn ska växa upp och leva sitt liv där hon föddes och att hon ska ärva föräldrarnas yrke. Otrygghet, uppgivenhet, osäkerhet om man gör rätt eller inte, om man duger eller inte - gör att många ställer väldigt höga krav på sig själv.

Vi skulle bry oss mindre om vad andra tänker om oss, om vi insåg hur sällan de faktiskt gör det.
- Ethel Barrett

Idag ska man enligt media och ideal vara snygg, smart, rolig, göra klipp, tjäna storkovan, bo flott, göra karriär, vara känd och vinna OS-medalj. Men alla som ställer upp i en OS-final kommer inte att komma först. Men det betyder inte att de som inte vann är förlorare. Det finns ju de som aldrig ens klarade att ta sig till finalen, eller som ens försökte. De är ju inte mindre värda för den skull.

Överallt omkring oss ser vi
livets stora rikedom.
Människor flätas samman
till en krans av blad och blom
Varje blad har särskild lyster
varje blomma har sin glans
Varje människa i världen
har sin plats i denna krans.
- okänd

Människan är **inte** den mest högt stående varelsen i naturens stege, Scala Naturae. Med Scala Naturae ordnade man på 1700-talet djuren så att de mest högtstående hamnade överst på utvecklingsstegen – och det blev förstås människan. Man försökte göra samma sak med växterna och fick huvudbry. Redan på 1700-talet förkastades Scala Naturae av många evolutionsbiologer. Men den lever kvar ändå. I vart och vartannat vetenskapsprogram på TV inleder man med att tala om att människan är den mest fantastiska varelse som skapats. Den slutsatsen kommer sig säkerligen av att vi skapat ett samhälle med så avancerad teknik och effektiv produktion. Det är imponerande men om det gör oss till skapelsens krona kanske vi inte kan avgöra själva.

Det är det vi tror att vi redan vet
som hindrar oss från att lära oss nytt
- Claude Bernard

Vi är också bra på att utrota våra egna populationer på de mest vaga grunder med skrämmande effektivitet. Det finns säkert andra arter som har fördelar av att samexistera med människan men för de flesta arter kan det nog kvitta. Idag brottas vi med hot om att jordens klimat förändras så fort

att naturkatastroferna kommer att börja avlösa varandra och kanske göra vår planet helt blå igen. Det är en sorts rädsla som är svår att hantera. Mer vardagsnära rädsla är att bli arbetslös, utsatt för våld eller hot, förlora sina tillgångar, bli sjuk eller skadad och ensam. Har man sen familj kan rädslan fokusera på vad som kan hända dem. Oro och stress är varianter av rädsla. Det sociala vardagslivet kan skapa mycket oro, stress, frustration och depression. Oro över att man inte duger eller passar in, att man ska göra bort sig, rodna, snubbla, bli stum, att kjolen fastnat i trosorna eller att gylfen är öppen. Man stressar på jobbet för att hinna bli klar till deadline och hemma för att hinna förverkliga sig själv, skjutsa barnen och hålla hemmet modernt och rent.

Den rätta tiden att koppla av
är när man inte har tid med det.
– Sydney J Harris

I trygghetssamhället försöker vi gardera oss mot allt som skulle kunna hända. Om det gick skulle vi försäkra oss mot eget dödsfall också. Man ska ha sjukförsäkring, a-kassa, husförsäkring och motionera 30 minuter per dag för att leva 10 år längre än om man inte gör det. Men försäkringarna verkar inte minska på stressen.

Man kan inte bestämma när och hur man ska dö.
Det enda man kan bestämma är hur man ska leva
– Joan Baez

Om hjärnan inte får någon stimulans alls så börjar den hallucinera för att ha något att bearbeta. Frågan är vad som händer med hjärnan när den får mer stimulans än vad som är hälsosamt. Och var den gränsen går. Det tar bråkdelen av en sekund att få igång alla kroppsreaktioner när vi blir

rädda. Kroppen ställer om sig till att fly eller slåss och det kallas att kroppen får ett sympatikus-påslag. Däremot har kroppen ingen möjlighet att lika snabbt ta oss till ett tillstånd av avspänning och vila, vilket kallas att kroppen är i ett **parasympatikus** tillstånd. Det tillståndet kan vi behöva lära oss hitta efter att vi hetsat upp oss på jobbet. Finessen är att det tillståndet infinner sig av sig själv efter att vi har rört på oss.

Liv är rörelse
- okänd

Den snabba och djupa andningen efter kroppsarbete hjälper oss att lugna oss och att slappna av. Men om vi har ett stillasittande arbete och är oroliga och stressade så finns stressen kvar efter att vi lämnat arbetsplatsen.

Liver är ett mysterium att uppleva,
Inte ett mysterium att lösa
- Søren Kierkegaard, 1800-talet

Vi ältar det vi måste göra, vilket ofta står i konflikt med det vi vill göra. Vi grubblar över vad vi är och vad vi hellre skulle vilja vara och vad vi behöver offra för att bli sån.

Blott de tama fåglarna har en längtan.
De vilda flyger.
- Elmer Diktonius, 1900-talet

Hjärnan måste sysselsättas - men vad vill vi att den ska sysselsätta sig med? Oro och ältande ger negativa tankar. Att vara negativ, att förminska andra människors prestationer och att kritisera folk man känner eller kändisar, det ger en fadd eftersmak - för de flesta.

Många människor är värda att älskas,
få att förarga sig över
- Piet Hein, 1900-talet

Tankar kan utveckla hjärnans funktion - och tankar kan
hämna hjärnans funktion. Kanske hjälper våra tankar till
att forma vår själ? Och kanske är ögonen själens spegel?

Cogito, ergo sum
Jag tänker,
alltså existerar jag
- René Descartes, 1600-talet

Om man brinner för något börjar kreativiteten flöda och
det startar positiva känslor. Stress, oro och ångest ger
tankar som nöter på i samma negativa banor. På en
föreläsning fick jag veta att vi tänker uppskattningsvis
90 000 tankar varje dag, varav 99,9 % är samma som igår.

Hjärnan är bra på att sortera.
Men ju mer trycket ökar, desto bättre blir hjärnan
på att bygga hinder mot omvärlden.
Ju mer stress, desto mer sällan har hjärnan råd
med känsloreaktioner.
- L K Svanberg

Stress påverkar minne och känslor negativt. Är man
stressad har man inte tid att ta hänsyn till andra. Det blir ett
slags tunnelseende och man blir irriterad på bagateller.
Dessutom försvarar man sina handlingar och
förhållningssätt med samma snäva synsätt. Många har inte
tid att reflektera över sina negativa tankar så att de kan göra
något åt dem.

Många åker och fiskar hela livet utan att någonsin
förstå att det inte är fisken de är ute efter
– Henry David Thoreau

Engagemang

När vi inte längre behöver engagera oss hela dagarna för att hitta mat, ett säkert boende och en social trygghet så finns det tid över att engagera sig i andra saker. Vad är det som vi engagerar oss i numera? Och vad är det som vi slutat engagera oss i?

Vi har alltid nog med tid
om vi bara använder den rätt
- Johan Wolfgang Goethe, 1700-1800-talet

När jag höll på med friidrott så var det friidrotten som jag engagerade mig i. Mitt jobb var ett jobb som jag gick till för att tjäna pengar till uppehållet. Men när jag slutade friidrotta fick jobbet en mycket större betydelse. Tidigare hade jag kunnat göra om och göra om samma sak gång på gång för att någon ändrat någon strategi eller för att vi bytte datorsystem eller för att man inte kunde bestämma sig. Det skojade vi om på jobbet och det störde mig inte. Men efter jag slutat med friidrotten blev det plötsligt viktigt att det jag gjorde på jobbet var meningsfullt. Toleransen med uppgifter som mest liknade tidsfördriv minskade. Klart det fanns mål med vår verksamhet men det var inte alltid vi nådda dem. Träningen jag höll på med i 10 år hade alltid ett mål och på tävling var målet det sista vita tvära strecket i slutet på upploppet. På jobbet var tidplanen att en ny utgåva av datorsystemet skulle vara klar på 20 veckor. Men så länge jag jobbade där tog det aldrig mindre än 40 veckor. Det upprepade sig hela tiden och det irriterade mig.

Planer är ingenting, planering är allting
- Dwight D. Eisenhower, amerikansk president

Nu så engagerar sig väldigt många i sig själv. Och i sitt hem, i matlagning och i sin heminredning. Och i sina och familjens fritidsintressen – bilar, båtar, golf, hästar, idrotter, musik, dans, teater. Det vi inte hinner engagerar oss så mycket i är kvalitén och resultatet på vårt jobb, vår hälsa, våra gamla föräldrar och barnens skola. Det är inte så många av oss som engagerar oss i politik, i facklig verksamhet och hur andra människor har det i Sverige och i världen.

Ingen kan hjälpa alla
men alla kan hjälpa någon
- okänd

Jag har gett månatligt stöd till natur- och välgörenhetsföreningar sen barnen var små. Orsaken till att jag började var förstås engagemang men faktiskt också för att jag läste att barn som har föräldrar som engagerar sig i och som stödjer arbetet för miljön och andra människor blir mer trygga. Så det var ursprungligen av ”familje-egoistiska” skäl som jag engagerade mig och började stödja miljöarbete och hjälpverksamhet. Och barnen har faktiskt blivit rätt trygga.

Livets stora mål är inte kunskap utan handling
- Thomas Huxley, 1800-talet

Meningen med livet

Vad är det som fattas idag som gör människor fattiga trots att de är rika? Eller är de bara förvirrade? Och vad är det som är orsaken?

Jag har det faktiskt bra beställt
Jag slipper våld och död och svält
Jag har det bättre än dom flesta
Det är svårt att va nöjd
Och känna någon större fröjd
Jag känner mig rätt skamsen för det mesta
– Ur låten ”Onådens år” med Peps Blodsband

Jag är född, uppvuxen och har levt hela mitt liv i välfärd. Den förmånen har långt ifrån alla människor. I Sverige har vi inte haft krig på nästan 200 år och avsikten är att samhället ska stödja dem som får det svårt så att ingen ska behöva gå hungrig och vara utan husrum. Sverige ligger långt ifrån religionernas centrum i världen. De få farliga djur som finns, huggormar, björnar och vargar, är skygga och håller sig undan och naturkatastrofer som stormar och översvämningar brukar vara begränsade och sällsynta. Det är glesbefolkat med mycket skog och fyra tydliga årstider som gör att vädret ständigt varierar. Det är det vi knotar om i Sverige: Vädret under hela året och mörkret under vinterhalvåret. Men vi verkar trots all välfärd inte må så bra. Som om vi inte förstod att uppskatta de möjligheter vi har. Kanske har vi fått det **för** bra - så vi tappat bort själva meningen med livet?

Det är inte den som har lite,
utan det som önskar mer, som är fattig
– Latinskt ordspråk

Ju mer vi har, desto räddare verkar vi bli för att förlora det. För trots det materiella välståndet verkar vi blivit fattiga. Uppenbarligen kan man leva ett fattigt liv i materiell rikedom. Och tvärt om - leva ett rikt liv i fattigdom. Mest synd är det om dem som både får illa i livet och som lider av fattigdom, de som både blir utsatta för våld och övergrepp och kämpar för sin överlevnad.

Välståndet är inte absolut, det måste sättas i relation till önskemålen. Varje gång vi vill ha något vi inte har råd med, blir vi fattigare, oavsett vilka resurser vi har. Och varje gång vi känner oss nöjda med det vi har, kan vi betrakta oss som rika, hur lite vi i realiteten äger.
- Jean-Jacques Rousseau, 1700-talet

Jag inbillar mig att frågan om meningen med livet kan ses både i ett stort sammanhang och i ett mindre sammanhang.

Ju mer jag tänker på saken, desto tydligare tycks det mig att livet helt enkelt är till för att levas.
- Johan Wolfgang Goethe, 1700-1800-talet

I det stora sammanhanget verkar meningen vara att livet på jorden ska fortgå och bestå. Selektionen står utanför vår kontroll. Om en meteorit slår ner på vår jord, överlever några mikroorganismer någonstans. Om det blir en enorm översvämning överlever vattenlevande arter. Avsikten är att det alltid ska finnas överlevande.

Människan kan leva
omkring fyrtio dagar utan mat,
omkring tre dagar utan vatten,
omkring åtta minuter utan luft,
men endast en sekund utan hopp.
- Charles Darwin, 1800-talet

Meningen med livet i det lilla perspektivet, för individen,
är en svår fråga eftersom alla individer inte är människor.

Lycka är inte en station man kommer till
utan ett sätt att färdas på.
- okänd

Själv gillar jag buddismens tanke att meningen med vårt
liv är lycka och att det är viktigt att man behåller hoppet. På
en löpsedel för en av kvällstidningarna kunde man läsa:
”Pappa dödade sina barn. Styrde bilen rakt in i en lastbil
med barnen 4 och 8 år. Lämnade avskedsbrev.”

Självmördare kallas de.
Men det har inget med mord att göra.
Det känner ingen blodtörst.
Det känner ingen passion.
Det känner bara död,
hoppets död.
- Ur filmen ”De andras liv”

Jag tror att bäst utväxling av lycka får man genom att
vara trevlig och hjälpsam och inte bara se till sin egen lycka
och bekvämlighet. Mycket vill ha mer, och den som börjat
få tillgångar gapar över mer eller förser sig när
möjligheterna öppnar sig. Det är svårigheten med att finna
lyckan.

Belåtenhet är naturlig rikedom,
lyx är konstgjord fattigdom
– Sokrates, 400 f.Kr

Kapitel 6

Livet

Varför upplever vi så mycket frustration idag? Varför går så många människor in i väggen, bränner ut sig och gör en omstart? Vad är det för brist vi lider av när det inte är näringsbrist, bostadsbrist, arbetsbrist eller ofrivillig barnlöshet? Och går den att lösa genom att läsa böcker om självhjälp?

Den som har många järn i elden bränner några
- okänd

Barn har livlig fantasi. De målar fantastiska berättelser där innehållet är det viktiga. Det finns ofta med några detaljer som de lagt märke till men annars är det oviktigt att man kan se vad eller vem det föreställer och att proportioner och färger stämmer med verkligheten. Barnet berättar sin historia om bilden, om vi har tid att lyssna. När övergår barnets skaparglädje till kritiska jämförelser, kopior och förlägenhet? Har föräldrarna något med det här att göra eller är det i förskolan som barnen börjar strömlinjeformas inför skolstarten?

Vi föds som original.
Hur kommer det då sig att vi dör som kopior?
- Edward Young, 1700-talet

Lou Rossling har skrivit en bok som heter ”Tänd dina stjärnögon”. För det är vad hon kallar barnens stjärnögon som vi tidigt släcker med våra vuxenregler. Om vi lät bli att släcka våra barns stjärnögon så skulle de kanske slippa

besväret med att försöka tända dem sen igen i vuxen ålder med självhjälparkurser och självhjälpböcker?

Det finns mer i livet än att öka farten

- Mahatma Gandhi

Skolan formar eleverna så att de bäst passar in i samhället. Livlig fantasi är ingen god egenskap eftersom sanning är grunden för rättsväsendet och naturvetenskapen. ”Använd linjal till att dra linjerna i räkneboken mellan talen!” Förr fick man även betyg i ordning i skolan. Efter skolan ska medborgarna producera på arbetstid och konsumera på fritid så att det blir omsättning på kapital, tillväxt och utveckling i samhället. Vi lär oss att det finns rätt och fel, vad som värderas högt och lågt och vilka man ska lyssna på och vilka man inte ska synas tillsammans med. Det är inte bra att vara annorlunda för då passar man inte in. Men för dem som ändå är annorlunda eller som inte har någon inkomst finns skyddsnät som ska se till att de inte far illa.

Alla har rätt att drömma om ett underbart barn,
men samhället har inte rätt att avgöra vilka barn
som är underbara.

- Pappa till ett barn med Downs syndrom

Vad är det då som föder den frustration som kan leda ända till hopplöshet, ångest och utmattning? Jo, kartan och verkligheten stämmer inte överens. Vi duger som vi är men det är framgång och rikedom som ger status. Vi ska stanna hemma när vi är sjuka men då klarar de andra sig inte på jobbet. Alla människor har lika värde men varför måste de söka asyl just i Sverige? Vi har målat in oss i ett hörn när vi ska vara både **empatiska*** och **ekonomiska**. De båda E-

orden hamnar i konflikt med varandra om man inte klarar att jämk ihop de båda. Matematik är en exakt vetenskap och den är grunden för naturvetenskap och teknik. Dessa tre är i sin tur basen för vårt välbstånd och vår förmåga att lösa de stora utmaningar som vår planet står inför. Matematik är dessutom grunden för ekonomi.

** Empati är förmågan att göra handlingar för sig själv och för andra.*

Om alla ekonomer lades i en lång rad
skulle de inte komma fram till något.
- George Bernard Shaw, nobelpristagare

När man byter system från planekonomi till
marknadsekonomi som man nu gör i Sverige så kan det
hända att en del människor, företag, kommuner,
myndigheter med flera helt slutar uppskatta mänskliga
värden och istället låter sig styras av ekonomiska markörer
och nyckelvärden.

Där pengar finns, där styr de
- Per-Martin Andrén, veterinär

Men många människor har ändå behållit värderingarna
om rätt och fel och vilka egenskaper som traditionellt
värderats högt och lågt. Och så blir det svårt att leva. För
med en snabbt ökande befolkning på jorden så behövs det
lite krig, katastrofer, ättestupor och epidemier - om man
räknar ekonomiskt på det...

Jag struntar i vetenskapen,
det är moral som räknas!
- Ur filmen "Kapten Corelli's mandolin"

Handen på hjärtat, är det inte så, att vi föredrar att vara rika, friska och framgångsrika framför fattiga, sjuka och utsatta? Och det är de värderingarna som ligger till grund för de val vi gör i vårt privatliv och i vårt arbetsliv – oavsett vad vår religion säger, vad FN säger om mänskliga rättigheter och vad våra lagar bestämmer. Människan är visst intelligent men framförallt är hon rationell. Den stora majoriteten handlar i eget intresse, för egen vinning, eget försvar och eget välbefinnande. Ungdomar idag växer upp med utseendefixering, prestationsfixering, framgångsfixering, popularitets-fixering, kontrollfixering och dessutom ska de ha dåligt samvete för alla i världen som har det så mycket sämre än vi i Sverige!

Vi gör oss mindre,
gör oss till hemska monster fast vi egentligen är
helt perfekta precis som vi är skapta.
- Thomas di Leva

Med åren trubbas udden på det dåliga samvetet. Vi följer majoritetens beteende och blundar för det som är jobbigt att hantera: människor med funktionshinder, uteliggare, apatiska invandrabarn, att självmorden ökar, att allt fler i åldern 15-25 år skär sig, att ett barn dör var 15:e sekund av brist på rent vatten, att 4 miljoner barn är föräldralösa i Kongo-Kinshasa. Vi är upptagna med att renovera köket eller badrummet och sitter framför TV:n för att ta igen oss – inte för att lyssna på elände. Så vi tänker bort det och stänger av känslorna. Åtminstone så länge det inte är några svenskar inblandade...

En kris gör att man kan komma vidare från det lite
ytliga förhållningssätt som många har idag.
- Margareta Ivarsson

Men för en del så händer det något! Dagarna rullar inte förbi som ett pärlband med retsamma besvärligheter, vardagligheter och en del ljusglimtar. Livet ställs på ända, och omvärderas. Och ur eländet så vittnas det om hur mycket bättre det blev efter att man fått perspektiv på livet. Men vad är det för samhälle vi lever i om det ska behövas en personlig katastrof för att man ska lära sig förstå sakers verkliga värde?

Tack gode Gud för hem och mat och kläder
För regn och vindar och för vackert väder
För far och mor, för lekar och för lov
Och tack för natten när så gott jag sov
- morgonbön

Inget land i världen har stött ANC, African National Congress, i kampen mot apartheid som Sverige. Mellan 1984-1992 lämnade Sverige cirka 2 miljarder kronor i humanitärt bistånd i kampen mot rasism varav en tredjedel gick till ANC. Enligt Nelson Mandela åstadkom det stödet världshistoria. Mandelas närmsta vän Walter Sisulu sa 1991: ”Ni svenskar ger oss mod därför att ni har förblivit desamma genom åren.” Men nu är vi svenskar inte desamma längre. Vad är det som har hänt?

Vägskalet kan vi inte se förrän efteråt.
Ofta inte ens då
- Ingrid Tropp Erblad

Det går att förena marknadsekonomiska och empatiska intressen om man lär sig värdera med hänsyn till båda perspektiven. Men eftersom så få idag ställer sig upp och säger ifrån så har vi skapat oss ett samhälle som vi själva är

rädda för att bli sjuka, arbetslösa, fattiga och gamla i. När svenskarna stödde ANC i kampen mot rasism så hette det inte empati, då hette det solidaritet.

solidaritet = att ta gemensamt ansvar

Det regnar fallskärmar
och vaga löften
undanflykter och slingranden
ja, luften är full av frågetecken
Vart tog alla hjältar vägen?
- Ur låten "Du kan lita på mig" med Tomas Ledin

Anden eller Andan?

Finns det en Gud? Religionen har styrt människors liv tills nu, när vetenskapen tagit över. Men har vi blivit tryggare av det?

Jag tror inte Gud planerar sin tid efter mina bekymmer.

- Ur filmen "Mahatma Gandhi"

Sagt av Gandhis vän, prästen

Jag har haft svårt att förstå religion och tro och jag erkänner att jag smiter undan frågan. Det är inte lätt att i nutid få ihop vetenskapliga fakta om jordens ålder och skapelse med skapelseberättelsen i Bibeln där jorden borde vara runt 6000 år. Men jag är konfirmerad och jag är kvar i svenska kyrkan. För min del ligger det religionerna i fatet att det inte finns någon annan enskild orsak som gjort att så många människor på jorden har mist livet.

De enda djävlar som finns är de som finns i våra hjärtan. Där ska krigen utkämpas.

- okänd

Ingen religion har uttalat någonting om att döda andra människor, varken i religionens namn eller av någon annan anledning. Därför beundrar jag de människor som trots allt de drabbats av kan vara så övertygade i sin tro.

En människa får ett hjärta, en själ och en fri vilja.
Det är inte Gud som har gjort det här,

det är människor.

- Ur filmen ”The last days”

*Ungerska judar drivs från sina hem, sorteras och
hamnar i koncentrationsläger i krigets slutskede.*

*Tyskland har redan förlorat men uppdraget
fullföljs in i det sista.*

Men med åldern infinner sig de existentiella frågorna.
Som många andra så tror jag föralldel, men jag vet inte på
vad. Jag tror inte att livet och världen skapats av en slump
utan att det finns en mening och ett sammanhang. Men jag
kan inte tro att jorden är världens centrum och att
människan är skapelsens krona.

The mystery of the beginning of all things is
insoluble by us; and I for one must be content to
remain an agnostic

*Mysteriet om alltings början är olösligt för oss,
och jag för min del måste nöja mig med att förbli
en okunnig*

- Charles Darwin, 1800-talet

Religioner är ofta dömande och det är ett karaktäristiskt
mänskligt drag, inte något som karaktäriserar en högre
makt. Fördömande högre makter är desto vanligare i filmer,
som ju är skapade av människor...

Det existerar inte mer än en religion,
men den finns i 100 versioner

- George Bernard Shaw, nobelpristagare

Mark Levensgood sa i en artikel apropå tro att ”jag tror
inte att en religion har rätt och alla andra har fel. Det finns
många sätt att bestiga ett berg på.”

Tron på en högre makt som kallas Gud eller Allah kan väl mycket väl vara människornas sätt att närma sig samma sak fast i olika kulturer – som att bestiga en och samma bergstopp fast på olika sätt? Kanske existerar det bara en religion som finns i 100 versioner och i drygt 6,5 miljarder varianter?

Om du frågar mig om jag är troende så är svaret
ja, fast jag menar nog inte samma sak med det
som du.
- Svante Axelsson

Mark Levengood sa även att meningen med livet kanske inte är den viktigaste frågan för oss – utan **riktningen** i livet. Valet mellan våld, maktmissbruk och kärlek, tillit.

Det finns mer hunger efter kärlek och
uppskattning i världen än efter bröd
– Moder Teresa

I kristendomen talar man om treenigheten, Fadern, Sonen och den heliga Anden. Anden har jag aldrig kunnat sätta fingret på vad det är. Något som finns överallt men vilken betydelse har den? Men om jag leker lite med ordet och byter ut ett ”e” mot ett ”a” i Anden så det blir Andan.

Eftervärme – det en del människor
lämnar efter sig när de går eller när de dör.
- Tomas Sjödin

Människor kan göra saker i olika anda och en viss anda kan sägas råda både i tiden och på platser. Det kan råda en hjälpsam anda, en vänlig anda, en tillmötesgående anda, en öppen anda, en demokratisk anda, en misstänksam anda, en

uppgiven anda, en krigisk anda, en upprorisk anda, en anda av splittring, en anda av förnedring, en egoistisk anda osv.

Sanningskravet kan jag inte offra för något högre.

Därför att jag inte känner något högre.

- Vilhelm Moberg

Den anda som förmedlas av de olika religionernas böcker har likheter. Ingen förespråkar till exempel våld men däremot kärleken till nästan. Mahatma Gandhi hade som barn en klok präst som lärare. I sin undervisning läste han ur **alla** heliga skrifter. Mahatma Gandhi formulerade först tesen ”Gud är sanningen”, men ändrade senare sin formulering till ”sanningen är Gud”. Den Anden, eller Andan känns bekväm för mig.

Det gäller att finna en sanning,

som är sanning för mig,

att finna den idé för vilken jag vill leva och dö.

- Søren Kierkegaard, 1800-talet

Men enligt den protestantiska kyrkan som svenska kyrkan tillhör så får man bara frälsning genom att tro på Jesus. Att försöka få frälsning genom goda handlingar är självhävdelse, högmod, och det är den värsta synden. Det är först **efter** att de är frälsta som människorna kan göra goda gärningar, då de fått Guds nåd. Så i svenska kyrkan räcker det inte med att tro på Anden, eller Andan.

Vi lockas att tro på Gud

som vi föreställer oss Gud,

istället för att tro på en Gud

bortom våra föreställningar.

- KG Hammar, f.d ärkebiskop

Teknik

Att kunna kommunicera och att ha två lediga händer underlättar om man vill utforska och utveckla nya tekniker. Det finns fler varelser än människan som använder redskap men knappast någon annan som uppfinner dem i den takt som vi gör.

Teknik kräver ingen teknisk utbildning. Allt levande har utvecklat sina färdigheter så att de bättre kan möta de behov de har. Olika fåglar använder olika tekniker för att ta sig in i ett frö, olika djur använder olika tekniker för att kommunicera och rovdjur har utvecklat olika jakttekniker. Djur kan även utveckla och förfina sina tekniker – men deras spridning av nya tekniker är ju begränsad.

Språket är mänsklighetens mest fantastiska
uppfinning. Det föregår allt annat,
all konst och all teknik.
- Jean-Marie Gustave Le Clézio, nobelpristagare

Redskap används av fler arter än människan men **tillverkning** av redskap är det inte så många arter som håller på med. Att sen ta fram verktyg som används för att tillverka redskap gör människan ännu mer unik. Med drejskiva kunde man tidigt tillverka runda, fina krukor. Det är såna här verktyg som hjälpt oss att skapa raka linjer, symmetriska former, räta hörn och släta ytor. Och så matematiken förstås. Senare kom maskiner, löpande band och därmed masstillverkning och formerna blev ännu mer perfekta och symmetriska.

It was the beginning and end of imagination,
all in the same time.

*Det var början och slutet på fantasin,
på en och samma gång.*

- Ur filmen "Seabiscuit"

Det tog 13 timmar att montera en T-ford 1908.

*Fem år senare när det löpande bandet var infört
stod en ny bil klar var 90:e sekund.*

Det är inte bara människan som är nyfiken av sig men vi är nog den enda varelsen som lägger ner energi på att förstå och beskriva den värld vi lever i. Och på att förstå och beskriva oss själva. Det är inte bara av nyfikenhet vi uppfinner nya lösningar och redskap utan även för att skydda oss mot fiender och hot, för vår bekvämlighet och för att effektivisera. Bara en sån sak som att uppfinna en väska var en gång i tiden en stor händelse. Men utan kreativitet blir det inte mycket uppfunnet. En annan förutsättning för att komma så långt som vi kommit är att skaffa sig en fast boplat. För vilken nomad skulle lyckas med att skicka en raket till månen? Att bygga bosättningar, att klara försörjningen av många bofasta människor, att stadsplanera och förse människor med tjänligt vatten, avlopp och senare även med energi har krävt massor av teknisk utveckling.

Ibland tror jag att Gud överskattade sin förmåga
när han skapade människan

- Oscar Wilde, 1800-talet

Vi mår väldigt bra av att skapa och av att lösa problem, bygga, spela musik och göra konstverk. Det händer positiva saker i hjärnan när vi koncentrerar oss och skapar. Vi har

utvecklat massvis av tekniker för att skapa musik,
målningar, skulpturer, bruksföremål och allehanda verktyg
för att underlätta byggandet av småsaker och stora saker.
Nu har vi kommit så långt att tekniken stressar oss. Den
pockar på uppmärksamhet och saker ska underhållas, lagas,
byggas ut och uppgraderas.

Det har aldrig funnits så många telefoner
och aldrig varit så långt mellan människorna
- Täppas Fogelberg

Det behövs bara ett fåtal människor för att skapa stora
uppfinningar som gagnar alla som till exempel bilen och
Internet. Liksom glödlampan en gång i tiden.

Hans framgångar är välkända. Med fonografen,
som han uppfann när han var 30, fångade han upp
ljud på en vaxrulle. Hans glödlampa lyste upp
världen. Han uppfann kolpulvermikrofonen,
stencileringsmetoden, det medicinska
flouroskopet, en alkalisk ackumulator och
kinetoskopet, kinematografens föregångare. Han
bidrog att göra andras uppfinningar – telefonen,
telegrafen, skrivmaskinen – praktiskt användbara,
så att de kunde föras ut på marknaden. Han lade
grunden till hela vårt moderna elektriska
distributionssystem.

- Ur boken "Berömda män genom tiderna" om
Thomas Edison, 1847-1931

Fonograf = spelar in och spelar upp ljud

flouroskop = genomlyser skelett mm

alkalisk ackumulator = batteri

kinetoskop = tittskåp för rörliga bilder

kinematograf = filmprojektor

Det behövs bara ett fåtal människor för att starta ett krig
som drabbar många.

Den stora styrkan hos en totalitär stat är att den
tvingar de som fruktar den att imitera den.

- Adolf Hitler

totalitär stat = diktatur

Men det behövs många människor för att skapa fred och
rättvisa och för att efterleva etiska regler om allas lika
värde. Det var många människors engagemang i många
länder och under lång tid som resulterade i att muren
mellan Öst- och Västtyskland revs 1989.

Vi vet vad en person tänker,
inte när han berättar vad han tänker,
utan när vi ser hans handlingar
- Isaac Bashevis Singer, nobelpristagare

Vetenskap

Det viktigaste i naturvetenskapligt arbete är att det ska gå att göra om samma experiment flera gånger och alltid få samma resultat. För vetenskap – det är sökandet efter sanningen. Arbetet med att hitta såna hållbara teorier som går att upprepa kallas forskning.

Om vi visste vad vi höll på med skulle det väl inte kallas forskning, eller hur?

- Albert Einstein, nobelpristagare

Det beskrivs att en elev klagade på att det var samma frågor på provet som föregående år och läraren, Albert Einstein, svarade att det stämde, men nu är alla svaren annorlunda.

Vetenskapen går ständigt framåt.

Gårdagens sanningar är dagens osanningar.

Och dagens sanningar kan likväl vara morgondagens osanningar.

- Thorsten Thorén

Även vetenskapen utvecklas. Det kan man försöka komma ihåg när larmen om gifter i födoämnen duggar tätt via media.

Den som söker sanningen

bör vara mer ödmjuk än kunnig

- Mahatma Gandhi

Biologi är en ”udda fågel” inom naturvetenskapen. Den är oberäknelig till skillnad mot matematik, fysik och kemi. I de senare kan man lätt upprepa experiment, få fram samma resultat och härleda orsaken med lite tankeverksamhet och råplugg. Att det förekommer variation inom biologin, det vet de som jobbar med näringslära, biologi och evolutionsbiologi. Men medicinskt utbildade är drillade i tanken på att allt de gör måste vara baserat på vetenskapliga bevis och beprövad erfarenhet. Detta trots att många av behandlingsmetoderna som används yrkesmässigt inom hälso- och sjukvården aldrig har testats vetenskapligt eftersom de är äldre än detta synsätt men djupt förankrade i rutinerna.

Biologiskt sett är allt liv ett liv.

- Ur serien ”Hjärtats saga”

Vi kan väldigt mycket om kroppen men vi behandlar den ändå som om det är en maskin som man kan förstå med matematik, kemi och fysik. Så är det inte. Även om man kartlägger hur en behandling eller medicin fungerar för en grupp och kommer fram till en procentsats som får en förbättring och hittar möjliga biverkningar och deras procentsats, så finns det variationer och omständigheter som gör att en individ ändå kan reagera annorlunda på samma behandling. Det är det som är finessen med levande, biologiska varelser.

Nä, det går inte...

Hur i hela världen skulle man,

i kemiska och fysiska termer kunna förklara ett så betydelsefullt biologiskt fenomen som den första kärleken?

- Albert Einstein, nobelpristagare

Människan har nu lyckats programmera sin första, alldeles egna livsform. Forskarna har pusslat ihop en syntetisk – konstgjord - arvsmassa för en bakterie, placerat den i en levande cell utan egen arvsmassa som sedan börjat föröka sig genom delning. Vetenskap i all ära, men människan kan ännu inte skapa liv där liv inte redan finns och vi kan inte heller förklara liv vare sig som fenomen eller som den energiform det faktiskt är. Och det kanske är bäst så?

I am turned into a sort of machine for observing
facts and grinding out conclusions

*Jag förvandlas till en sorts maskin som
observerar fakta och maler fram slutsatser*

- Charles Darwin, 1800-talet

DEL 2

Om man ska vara kritisk till hur människor beter sig så handlar de flesta av oss i första hand för att bevaka våra egna intressen och vår position. Vi kan ha stora svårigheter med att ta in information som inte passar in i vårt nuvarande tankemönster. Dessutom är många av oss högst ovilliga att ens överväga möjligheten att ändra åsikt eller ståndpunkt.

”Voffor gör di på detta viset” sa han dystert
- Ur boken ”Ronja Rövardotter” av
Astrid Lindgren
*En rumpnisse undrar vad människorna håller på
med.*

Mycket som vi välfärds människor gör, det gör vi för vår egen skull och för vår bekvämlighets skull. Vi hittar på ursäkter och vi förenklar saker och tror att det finns ett enda **rätt** sätt. För vi trivs med rättesnören. Då blir det enkelt att leva. Vi vill inte sticka ut och göra oss obekväma och säger inte ifrån mot maktmissbruk, korruption och orättvisor. Och av bekvämlighet köper vi tvättad potatis i butiken, kör för fort med bilen och låter bli att använda blinkers.

Har vi tid med vår granne som behöver hjälp och stöd? Har vi tid, lust och rum? Tid för Gud?
Eller har vi bara tid för våra egna förehavanden?
- Benedictus XVI, den romerske påven
Midnattsmässan julen 2007

Intelligens

**Det framhävs ofta fortfarande att människan är
skapelsens krona. Det är klart, att om man står
nedanför en kulle så kan man föreställa sig hur utsikten
ser ut om man stod där uppe och såg ut över helheten.
Men vi vet ju egentligen inte alls hur det ser ut. Så kan
vi verkligen göra uttalanden om vår enastående
intelligens?**

Om du går så långt som du kan se,
så kommer du därifrån att se tillräckligt långt
för att gå ännu längre
- John Wooden

Jag läste för nått år sen att ungdomarna i Sverige tycker
att kroppshår är äckligt. Nu hörde jag att ungdomarna till
och med tycker det är så hemskt ofräscht så de rakar av sitt
könshår. De ungdomar som fick berätta om hur rakningen
helst skulle göras var medvetna om att rakning av
könshåret är en modefluga som kommer från
porrbranschen. Skådespelarna rakar sig för att bilderna ska
bli intressantare. Ungdomarna följer villigt trenden, trots att
de vet att rakningen kan ge både hårsäcksinfektioner och
svamp. Kallar vi det intelligens? Nej, det är något annat
som styr oss.

Två ting är oändliga: universum och mänsklig dumhet
och jag är inte säker på universum.
- Albert Einstein, nobelpristagare

I Sverige har vi infört att det på cigarettpaketen ska varnas om att rökning är skadligt. Så nu kan man läsa att rökning dödar på cigarettpaketet varje gång man tar fram en cigarett. Trots det röker massor av människor i Sverige. Kan det kallas intelligens? Nej, det är något annat som styr oss.

Jag vet inte hur jag ter mig i världens ögon, men i mina egna är jag blott en liten gosse som leker på havsstranden och glädjer mig åt att då och då hitta en blankare kiselsten eller en vackrare snäcka än vanligt, medan sanningens stora ocean ligger helt oupptäckt framför mig.

- Isaac Newton, 1600-talet

Om vi ser en person falla omkull i en snödriva som sen inte kan komma upp så misstänker vi att hon är full, vi kommenterar det bedrövliga med att vara full den tiden på dagen och går vidare. Samtidigt är vår största rädsla att vi ska drabbas av just detta: att falla ihop sjuk och upptäcka att ingen kommer och hjälper oss. Kan det kallas intelligens? Nej, det är något annat som styr oss.

Att finna svaret på detta (varför vi och universum existerar) vore den yttersta triumfen för det mänskliga förnuftet – för då skulle vi känna Guds tankar.

– Stephen Hawking, forskare i kosmologi

På jorden har människorna tillverkat tillräckligt med vapen för att spränga sin värld i småbitar och ur sin bana runt solen. Kan det kallas intelligens? Nej, det är något annat som styr oss.

Människan är inget annat
än en stor skövlande babian.
- William Harvey, 1600-talet.

I olika krig genom tiderna har det byggts läger och stora
avgrunder för effektiv massavrättning. Är det intelligens?
Nej, det är något annat som styr oss.

Skillnaden mellan ett äktenskapligt gräl
och en väpnad konflikt stater emellan
är mindre än man kunde tro.
- Clarence Blomquist, psykiatriker

Är inte sanningen att människor är lika egoistiska och
självcentrerade som andra varelser, fast på ett mer
raffinerat sätt?

Det finns ingen väg till fred, fred är vägen.
- Mahatma Gandhi

Vi har etiska regler som ska styra oss och våra handlingar
men vi klarar inte att följa dem eftersom vi sätter oss själva
och våra intressen före andras och allas intressen. Så vi
skapar fler och mer specifika regler så att det blir svårt att
hålla reda på dem alla. Det genererar mycket arbetstillfällen
– men gör ingen skillnad.

Det krävs två händer för att skaka hand
men bara en för att slå.
- okänd

Idag ska man vara framgångsrik i **andras** ögon. Det
gäller både utseende och prestation. Prestation kan vara allt
från kändisskap i dokusåpor till minister. Ordet solidaritet

finns inte längre i vårt språkbruk. Men om det fanns så sträcker det sig inte längre än till familjen, kanske till släkt och vänner – men sällan till arbetskamraterna och arbetsplatsen.

Om du dömer människor
har du inte tid att älska dem
- Moder Teresa

Information

Vi lever i ett informationssamhälle säger vi och tänker på hur lätt det är att söka information på Internet. Men all denna information, i alla dess former, kan också vara en belastning. Alla kan ju inte kunna allt idag så hur gör vi? Hur vet vi att vi inte blir lurade? Och hur kan vi skilja förenklingar från verkliga fakta och de som förstår vad de pratar om från dem som bara repeterar det som de hört?

Mänska blir man i och genom samvaron med andra som redan blivit människor.
- Clarence Blomquist, psykiatriker

Spica är en stjärna på stjärnhimlen som vi i Sverige kan se på vårkvällarna i stjärnbilden Jungfrun. Den bild av stjärnan Spica som vi ser ikväll visar hur den såg ut för 200 år sen, när Napoleon var kejsare i Frankrike. Så lång tid har det tagit för ljuset att ta sig genom hela rymden mellan oss och Spica. Hur Spica ser ut idag, om hon fortfarande lyser, det får vi på jorden reda på om 200 år, år 2210.

Vi upptäckte mer och mer och jorden blev större och större. Upptäckte ännu mer och jorden blev bara en prick, en liten leksaksballong i oändligheten...
- Nils Ferlin, 1900-talet

Vi betar oss okritiskt som om vi vet vad vi håller på med när vi möts av information. Om vi läser att C-vitamin kan förebygga eller lindra förkylningssymptom, så tar vi raskt 4

stycken brustabletter om dagen, vilket är 4 gånger
dagsbehovet. Vi har förväxlat information med kunskap. I
skolan idag går många ämnen ut på att läsa in textmaterial,
skriva ett prov om ämnet och kvittera ut ett betyg som
bevis på vad man lärt sig. Eller snarare att man kan lära in
saker och komma ihåg dem åtminstone ett tag. Om
informationen inte lämnar några spår efter sig, några
bestående minnen och erfarenheter, så utvecklas aldrig
någon kunskap. Ändå har skolan kunskapsmål.

Vi kan inte lära oss det som inte berör oss
- Mats Sjöquist, professor i fysiologi

Om information förmedlas med entusiasm och inlevelse
av läraren, så den väcker intresse hos eleven, **då** kan den
utvecklas till förståelse - kunskap.

Att lära sig saker handlar om
att plötsligt förstå något man alltid förstått,
men på ett nytt sätt.
- Doris Lessing, nobelpristagare

Det som vi uppfattar som de viktigaste delarna i
informationen försöker vi spara i minnet, i hjärnan. Men vi
kan inte ta in informationen som en helhet utan det är bara
delar som sparas. Därför är det så bra att repetera
information.

Alla kloka tankar har redan tänkts tusentals
gånger, men för att göra dem till vår verkliga
egendom måste vi noggrant tänka dem om igen,
tills de slår fasta rötter i vår egen erfarenhet.
- Johan Wolfgang Goethe, 1700-1800-talet

Information som då och då kommer till användning hittas lättare av hjärnans associationsbanor och tillsammans med ny information eller nya erfarenheter lär vi oss mer och mer. Om informationen inte är användbar förbleknar den i minnet. Ny kunskap och nya insikter skapas och sparas allteftersom – men bara om studierna engagerar.

Time is a precious thing, Jeremy,
and the years teach much that the days never
knew of
Tiden är en värdefull sak, Jeremy
Och åren lär ut mycket som dagarna inte visste
- Ur filmen "När hjärtat blir varmt"

I forskningskretsar verkar det väldigt viktigt **vem** som lägger fram en teori. Forskning och vetenskap är att söka sanningen, eller kunskap om man vill uttrycka det så. Men innan man får börja forska måste man studera tillräckligt länge inom samma ämnesområde så man får en akademisk examen. Vetenskap och forskning ska vara kritisk, men det första vi gör, är att likforma alla studenter genom långvariga studier. De lär sig att tänka likadant som professorerna och det skapas en kåranda med gemensamma värderingar. I en studenttidning beskrivs hur yngre forskare och doktorander upplever forskningsmiljön: "För att bli accepterad ska man producera mycket, vara positiv och engagerad, inte ifrågasätta så mycket utan gärna göra som man blir tillsagd."

För närvarande förefaller jag tänka rationellt på det sätt som kännetecknar vetenskapsmän.
Detta är emellertid inte enbart något att glädjas över, likt återhämtandet från en somatisk åkomma. En aspekt är att rationaliteten medför en

begränsning av en människas uppfattning av sitt förhållande till kosmos.

- John Nash, nobelpristagare

somatisk = kroppslig

Information innehåller ofta förenklingar, även informationen i läroböcker. Vetenskapen, sanningen, går ständigt framåt. Men om vetenskapen hela tiden förändras – hur vet vi då säkert hur någonting EGENTLIGEN förhåller sig?

Hypoteser är vaggvisor som läraren vyssjar sina elever till sömns med

- Johan Wolfgang Goethe, 1700-1800-talet

Det är inte så svårt att komma ihåg att jorden är ungefär 4,5 **miljarder** år gammal och att man tror att den första cellen, en bakterie, uppstod för 3,8 **miljarder** år sen. Den första flercelliga organismen tror man dök upp för 0,6 **miljarder** år sen. Lucy-aporna tror man levde för 3,2 **miljoner** år sen. Förmänniskorna neandertalare och de människor som är vårt ursprung fanns för 200 000-300 000 år sen. För att förstå dimensionerna av de här tidsperspektiven krävs det mer än att memorera siffrorna. Det sägs att det finns fragment av biologiskt material, dvs. spår av liv, lite överallt i universum. Det kommer väl helt eller delvis från vår planet får man gissa. Men att en utomjording från de fragmenten skulle kunna pussla ihop bilder av hur det ser ut på vår jord är omöjligt. Lika omöjligt är det att från de fragment av utdött liv som vi hittat lyckas pussla ihop en bild av hur organismer utvecklats till att bli mer och mer komplexa under jordens senaste 3,8 miljarder år.

På många områden är vi bäst.

Men vi är långt ifrån bra.

- Ingvar Kamprad, skapare av IKEA

Charles Darwin hade en ödmjuk inställning till jordens ålder och alla de generationer av arter och liv som passerat, även om han inte hade tillgång till den information som vi har idag. Men egenskaperna ödmjukhet och självkritik är inte självklara idag.

Man tjänar inget på att sticka näsan i vädret. Man måste vara ödmjuk, man faller hårt annars. Och faller, det gör man, förr eller senare.

- Lars-Göran Bengtsson, tvåa i OS i hästhoppning

Att lära sig värdera information, kunskap och även sin egen utbildning borde ingå i forskarutbildningen, inte bara att vara kritisk till andras publicerade vetenskapliga artiklar. Det är väl förresten något alla behöver lära sig idag, att värdera information?

Därför ska du doktorera

Det är kul. Att få ägna sig helhjärtat åt ett ämne du gillar är en lyx, du får betalt för att utbilda dig och får möjlighet att resa utomlands. När du är klar har du unik kompetens, en hög och fin akademisk titel, och en bra merit som kan ge dig en rejäl skjuts i den framtida karriären.

- Ur tidningen "Studentliv"

Hur kunde de veta det – redan då?

**Hur kunde man redan på 60-talet förutse att det
begynnande välståndet skulle ge oss människor hjärt-
och kärlsjukdomar i framtiden? Att vi inte skulle
kunna motstå frestelsen att äta mer än vi behöver, unna
oss godis och festligheter lite nu och då och att vi skulle
sluta röra på oss när vi fick tillgång till både en och två
bilar per hushåll?**

Psykiatrikern Clarence Blomquist skrev boken ”Om
konsten att vara läkare” 1966 då jag var 6 år. Vi bodde i
hyreshus och en gång i veckan tittade vi på ”Vi på
Saltkråkan” på TV. Man sa jag var lik Stina. Tjorven var
tjock, rund och snusförnuftig. Boken ”Om konsten att vara
läkare” kostade 17 kronor när den var ny och jag köpte den
på antikvariatet i Visby för 30 kronor sommaren 2006.

Det ökade välstånd tekniken givit upphov till
medför också risk för övernäring och felaktiga
kostvanor. Förr hade man inte råd att äta
fullvärdig kost. Nu har vi råd att äta olämplig.
Och läkarvetenskapen rustar sig att ta hand om
följderna.
- Clarence Blomquist, 1900-talet

När jag ser på Saltkråkan idag – så ser jag att Tjorven inte
alls är tjock. Hon är lång och slank med för små byxor som
skär in i rumpan. De andra barnen, Pelle och Stina och
Pelles och Tjorvens syskon är jättesmala liksom de flesta
vuxna. Våra normer för vad som är normalt ändras med
tiden fast vi tror vi vet vad vi menar med så vanliga ord

som smal och tjock. Begreppen består men innehållet glider iväg och förändras. Det var det som var det riktigt stora med det som Darwin och Wallace upptäckte. Att evolutionen är så **långsam** att ingen faktiskt tidigare uppmärksammat vad som pågår runt oss. Om vi vill följa hur utvecklingen sker, så måste vi också titta bakåt ibland.

Livet kan bara levas framlänges,
men förstås baklänges
- Ole Lund Kirkegaard, 1900-talet

Charles Darwin förstod hur liten del av historien, av fossil och andra rester, som finns bevarat och som vi kan hitta. Forskare idag verkar mer säkra på vikten av de fynd vi gör eller så är det media som framställer det så. Hur många generationer människor har det funnits sen de första urmänniskorna? Hur många grenar har överlevt och hur många har inte gjort det och var har de levt och hur har de förflyttat sig över jorden?

Man måste kunna överblicka 6000 års historia för
att förstå ögonblicket
- Johan Wolfgang Goethe, 1700-1800-talet

Tycker vi om den utveckling vi ser idag? För närmare 6000 år sen började människor använda skriftspråk, ”tankarnas fossil”, och människans förhistoria avslutades och vår ”vanliga historia” startade. Hur kommer det att se ut på jorden om 6000 år? Vilka arter befolkar jorden då och finns människorna bland dem?

Djävulens kanske främsta medarbetare, prestigen
- Clarence Blomquist, psykiatriker

Regeldyrkarna

Regler hänvisar vi till både i ekonomiska frågor och när vi vill försvara våra handlingar och vår ståndpunkt. Ofta hänvisar vi till regler för att vi ska slippa göra något eller ändra oss. Får man bryta mot regler, och när ska man i så fall göra det? När ska man kompromissa och är det någon vits med att göra det?

Har man ingen karaktär
får man skaffa sig levnadsregler
- Albert Camus, nobelpristagare

Förr dyrkade vi i Norden asagudar, nu dyrkar vi beslut och regler. Beslut och regler kommer ofta i konflikt med FN:s konventioner om mänskliga rättigheter på grund av konflikten mellan de två E-orden, empati och ekonomi. Det finns ett stort tolkningsutrymme när det gäller ord, texter och formuleringar. Och de som bestämmer har tolkningsföreträde. ”Ta av skorna innan ni passerar skogränsen. Hundar ska bäras.” Får man gå in där utan att bära en hund? Regler ska vara till hjälp men regler får inte förväxlas med målet. Regler är ett **medel** för att nå målet. Idag följer man reglerna för att det är bekvämare än att hålla reda på målet. Moralen går förlorad tillsammans med empatin. Om man inte förstår anledningen till reglerna vet man inte när man ska och inte ska använda dem.

Inga regler utan undantag
- tysk grammatik

När Socialstyrelsen bestämmer att alla behandlingar inom hälso- och sjukvården ska vara baserade på vetenskap och beprövad erfarenhet bestämmer de också vad som ska anses vara vetenskap, vad som ska anses vara beprövad erfarenhet och vad som ska anses vara humbug. Eftersom människor är biologiska varelser med stora variationer både under sin livstid och mellan individer så finns oftast inget 100-procentigt utfall för att en behandling fungerar utan det handlar om sannolikhet, dvs. statistik.

Vi måste lära våra barn att alltid tala sannolikt
- Ur Tage Danielssons "Sannolikhetsmonolog"
1979

Vad den statistiska siffran ska vara för att uppfylla villkoret för vetenskap och beprövad erfarenhet är inte fastställd. För sjukdomar med hög dödlighet accepteras svårare biverkningar och lägre statistiska siffror på att patienten överlever både sjukdomen och behandlingen. Eftersom kravet på vetenskap och beprövad erfarenhet dök upp någon gång efter andra världskriget så är långt ifrån alla behandlingar som idag utförs inom hälso- och sjukvården baserad på vetenskap. Det finns de som säger att endast 40 % av dagens behandlingar är vetenskapligt bevisade. Men de kan vara mycket väl beprövade och fungera helt utmärkt ändå!

I stället för att utbilda sjukvårdspersonal om betydelsen av fysisk aktivitet tar man bort sjukgymnaster och fysioterapeuter idag. Alla borde få lära sig att det bara finns ett sätt att få muskler och det är att belastningsträna. Och att det inte bara är muskelknutar som behöver muskler, det behöver alla levande varelser.

- Eljan Grosshed, fysiolog

Fallolyckor kostar cirka 14 miljarder kronor om året och orsakar massor av dödsolyckor. Starka muskler är snabba muskler som kan förhindra att ett snubbel blir ett fall.

Till besvär för hälso- och sjukvården har det visat sig att det är svårt att styrka effekterna av en så vanlig behandling som traditionell svensk sjukgymnastik. Så trots att Socialstyrelsen och hälso- och sjukvården nu har accepterat att fysisk aktivitet har positiva effekter för hälsan, så är sjukgymnastiken på många håll på tillbakagång på grund av att sjukgymnastiken inte visat sig vara enklare att bevisa effekten av, än andra liknande träningsmetoder som man av tradition hävdar saknar bevisad effekt.

Jag har två läkare – mitt högra och mitt vänstra ben
– G M Trevelyan

Regler hänvisar man till när man vill försvara sina intressen, eller sig själv. Målet med hälso- och sjukvården är att vårda hälsan samt lindra och bota sjukdomar och skador. Patientupplevelser borde då rimligtvis också ha ett värde.

Konsten är inte att behandla sjukdomar som människor har utan att behandla människor som har sjukdomar
- Hippokrates, 400 f.Kr

Kan och vill inte...

Många människor säger att de blir upprörda av orättvisor och maktmissbruk. Om vi alla var lika beroende av varandra skulle det inte finnas maktmissbruk och orättvisor. Men ”voffor gör di på detta viset”?

Det är den djupa okunnigheten
som framkallar den tvärsäkra tonen
- Jean de la Bruyère

Precis som djur så rangordnar vi oss och skaffar oss positioner. Det kan hänga som en markering i luften att ”här är det jag som bestämmer”. Det lustiga är att rangordningen, eller hackordningen, kan förändras snabbt med olika situationer.

Att fela är mänskligt men för att riktigt trassla till
det fordras en dator
- okänd

När jag var arbetslös skickade jag in papper för att ta reda på om jag kunde få ersättning för en kurs jag ville gå. Det blev ett missförstånd och handläggaren trodde att jag redan startat på kursen. Hon kryssade i en liten ruta på sin dator och därmed försvann utbetalningen av min a-kassa. När jag fick kontakt med henne så fick jag reda på att hon inte kunde ta bort krysset i rutan så att jag fick min a-kassa förrän jag bevisat att jag **inte** gick på någon kurs. Missförståndet gick inte att rätta till förrän min man, som inte var arbetslös, ringde handläggarens chef och talade om

att han skulle gå ur facket nu, direkt, om de inte såg till att ordna problemet med kryssset.

Fasan är att vakna upp en morgon och upptäcka
att man blivit någon man inte tycker om.
- okänd

Jag var nyligen och träffade sonens neurologläkare som även är hans habiliteringsläkare. Sonen går inte så bra men han går utan hjälpmedel och tar sig fram överallt som andra människor. ”Är det här det snabbaste sättet för dig att ta dig fram?” frågade neurologen. ”Du använder inga kryckor, rullator, rullstol?”

Om jag vill lyckas med att föra en människa mot ett bestämt mål, måste jag först finna henne där hon är och börja just där. Den som inte kan det lurar sig själv när hon tror att hon kan hjälpa andra.
- Søren Kirkegaard, 1800-talet

Det svåraste med vår barnhabilitering är att acceptera att de inte inser vikten av att barnen bibehåller eller förbättrar sina funktioner. De jobbar i första hand med bekväma lösningarna - för barnet men framförallt för sig själva. Förr var det en ”terapeutisk grundregel” att inte hjälpa till mer än vad som behövdes för att stimulera barnen att klara sig själv.

Du kan inte hjälpa andra permanent genom att göra saker de kan göra själva
- Abraham Lincoln, amerikansk president

I den kommun som vi bor i har vi haft problem bland annat vid övergången till självkompostering. Vi ville inte ge oss utan vidare när vi fick en väldigt hög sophämningsavgift så vi ringde tekniska kontoret ett par gånger. Sista gången fick vi svaret: ”Ni kan ringa och tjata hur många gånger ni vill - jag får min lön i alla fall.” Vid ett annat tillfälle hade vi problem med skolskjutsen som inte fungerat på tre terminer. När jag ringde och klagade på skolskjutsen som kom när den behagade frågade jag hur de hanterat alla våra klagomål under åren, vad de gjorde med dem i kommunen. Jag fick då svaret av handläggare: ”Det är jag som är kommunen”.

I femte klass fick vi höra att vår son inte kommer att uppnå alla mål i årskurs 9. Med mål avses skolans kunskapsmål. De målen avgör om eleven kan få godkänt i ämnet. Senare fick vi papper på att det här hade skolan bestämt redan i årskurs 3 på en lärarkonferens: ”Är ej aktuell för särskola då han har grundfunktionerna. Har anpassad studiegång och kommer inte att uppnå några mål.” Vi anmälde skolan till Skolverket och fick efter 7 månader ett svar på 5 sidor som handlade om Skolverkets ramar när de gör utredningar och beslutet att de i stort sett inte hade något att erinra mot skolan eller kommunen. Två år senare genomförde Skolverket en granskning av kommunens skolverksamhet.

Det är inget särskilt med mig.

Det mesta som hänt mig är nog mest tur.

- Sven-Göran ”Svennis” Eriksson, fotbollstränare

Geni är en procent inspiration och 99 procent transpiration

- Thomas Edison, 1800-1900-talet

Den lärare som hade hand om skolans stödundervisning i läsning lade gulligt huvudet på sned och beklagade att de skolböcker som skolan använde i SO och NO, samhällsorienterade och naturorienterade ämnen, inte fanns inlästa på band. Vilket de gör. En annan lärare, en specialpedagog, såg det som hennes uppgift att se till att vi förstod att skolan inte hade resurser för elever som behövde extra stöd i högstadiet. När jag insisterade på att det är skolans uppgift kunde hon till slut inte låta bli att prata klarspråk och förklarade för mig: ”Du förstår, skollagen och läroplanen följs inte längre.”

Ibland snubblar människor över sanningen. Men
de flesta reser sig snabbt på fötter igen och
skyndar vidare som om inget har hänt
- Winston Churchill, brittisk premiärminister

Varför gör de då på detta viset? Jo, för att de kan. Och för att de inte vill. Det **kan** vara tecken på att en människa är stressad och det **är** ett tecken på ett stressat samhälle. Ett samhälle som inte har tid och pengar att hjälpa dem som är i behov av hjälp.

Om man är positiv som fan
Så går allting bra
Allting som man vill kan man göra
Allting som man vill kan man göra
Allting som man vill kan man göra
- Ur låten ”Vittring” med Magnus Uggle

Om en kommun prioriterar ekonomin så är budskapet till de anställda att hålla hårt i pengarna. Det är få lärare, och människor över huvudtaget, som idag brinner så mycket för sitt jobb så att de väljer att göra sig obekväma och ta strid

med ledningen. Hellre än att strida för att alla elever ska få undervisning i alla ämnen i skolan så vinklar man till det lite. Och vips så blir det man säger sant! Det finns inget inläst material och man följer inte läroplanen längre.

Det är en märklig sak med livet;
om du vägrar att acceptera något annat än det
bästa så kommer du väldigt ofta att få det
- William Somerset Maugham

I vår kommun har man satt upp mål för perioden 2008 till 2011. Kommunen ska ha en god ekonomisk hushållning, samt vara beredd att ompröva verksamheter.

”Huvudprincipen är att ekonomin sätter gräns för måluppfyllelsen. Om konflikt uppstår mellan mål och medel gäller medlen, dvs. ekonomin sätter gräns för måluppfyllelsen för en given tidsperiod.” Bland kommunens mål för barn- och bildningsnämnden finns följande:

6. Varje elev ska uppnå minst godkända kunskapsmål i samtliga ämnen enligt läroplanen och kursplanen då han eller hon avslutar grundskolan/särskolan.
7. Eleven skall i sitt personliga handlande efterleva läroplanens normer och värden.

Sanningen är mångfasetterad
- okänd

Det finns inte motsvarande mål för tjänstemän och personal inom skolan. Att de ”i sitt personliga handlande skall efterleva läroplanens normer och värden”. Så vad ska vi med läroplaner, skollagar och andra lagar till när kommuner och landsting i första hand lever efter ekonomiska värderingarna, inte empatiska? Och när de

inspekterande verksamheterna inte har något annat mål än att följa sina egna regelverk? Vem är det vi försöker lura?

Vi får aldrig glömma att vi är en skattefinansierad verksamhet och att vi faktiskt är till för medborgarna
- Lars Hallberg, länspolismästare

Den här attityden finns påfallande ofta inom yrken med samhällsservice som skola, vård, habilitering, länsstyrelsen, försäkringskassa, arbetslöshetskassa, arbetsförmedling, skatteverket och vägverket. Om man engagerar sig i något kommer man att skaffa sig sakkunskap och man kommer att lösa de problem man stöter på.

Det är mycket lättare att vara en hjälte än en hederlig människa. En hjälte kan vem som helst vara en enstaka gång, men en hederlig människa måste man vara hela livet igenom. Och det är ingen lätt sak.
- Luigi Pirandello

Sen finns fusk. Alla fuskar. Med något. Anonymiteten föder fusk och i anonymiteten gömmer sig mycket. Det är inte bara barn som tar efter vuxnas beteenden, det gör vuxna också. Efter försöken att utse ministrar hösten 2006 så förstår alla det. Fuskar gör man också för att man kan. Och för att man inte vill. Om det finns hastighetskameror på vägen så kör man i laglig fart – sista biten fram till dem. Eller så tar en del bort nummerskylten fram på bilen. Polischefer kör också så fort så de blir av med körkortet. Frågan är hur mycket regler och kontroller man ska införa för att komma tillrätta med allt fusk. För det måste finnas en brytpunkt och en sorts fusk där det kostar mer att införa

regler och kontroller än det kostar att blunda för fusket. För vi har ju inte oändligt mycket pengar – trots att det är skattepengar.

Smarta människor är vilseledare,
de modiga är vägledare
- Karl Johan Almegård

Forskning och forskning

Det är märkligt att vi idag på 2000-talet kan skicka människor ut i rymden så att de kan bo på en rymdstation – samtidigt som vi inte vet vad som orsakar människors sjukdomar och hur man mäter hälsa. Finns det skillnad på forskning och forskning?

Läkemedel kan bli ett konserveringsmedel
istället för ett lösningsmedel
- Lars Söderling

Om man läser om medicinska sjukdomar så slås man av att det är så många sjukdomar som man kan identifiera – men som man inte vet orsaken till. Det verkar vara helt OK. Det är också helt OK att läkemedel ger biverkningar – för idag skriver man på bipacksedeln t.ex.: ”Liksom alla läkemedel kan Kåvepenin orsaka biverkningar men alla användare behöver inte få dem.”

There is no single truth,
there is only different perspective
Det finns ingen enda sanning
Det finns bara olika perspektiv
- okänd

Det finns en stor skillnad mellan medicinska forskningsresultat och idrottsmedicinska forskningsresultat. Målet är i första forskningen att lindra och bota sjukdomar och i andra forskningen att öka prestationsförmågan till individens maximum i den idrott det gäller. Skillnaden är

att inom idrotten är slutresultatet mätbart. Om man inom idrotten resonerade som inom skolmedicinen så skulle det räcka med **en** form av träning för att nå framgång, t.ex. snabbhetsträning för sprinters och kastteknik för diskuskastare. Inom skolmedicinen förekommer ibland kombinationer av behandlingar. Men vid studier av behandlingsmetoder testas oftast inte kombinationsbehandlingar för då vet man ju inte vad som ger resultat. Idag vet de flesta att snabbhet utvecklas bäst om snabbhetsträning kombineras med styrketräning. Även idrottsmedicinsk forskning görs med avsikten att alla teorier och studieresultat ska vara evidensbaserade enligt konstens alla regler. Skillnaden är att det inom idrotten är idrottsprestationen som är resultatet, inte sannolikheter. Ingen kan förneka att Usain Bolt verkligen sprang på 10,58 sekunder i 100-metersfinalen och på 19,19 sekunder i 200-meters finalen i friidrotts VM i Berlin. De resultaten kanske han aldrig kommer i närheten av igen – men ingen skulle få för sig att påstå att han aldrig gjorde dem. Men om en patient säger att han blivit mycket bättre av en metod som legitimerad personal inte utövar – riskerar han att drabbas av dåligt bemötande av sjukvårdspersonalen.

Inom elitidrotten är man snabba till beslut. Man väntar inte på forskningsresultat utan ser direkt om det fungerar på sina idrottare eller inte.
- Rolf Öhman

Skillnaden är också att inom idrott får vem som helst delta i ”leken”, som t.ex. Stefan Holm som enligt experterna var för kort för höjdhopp och hans pappa Johnny som inte var utbildad idrottstränare utan ”bara” pappa. Eftersom det är resultaten som räknas, förutsatt att man inte fuskar, så får den tävlande och tränaren den

framgång de förtjänar. I idrott kan resultatet, måtvärdet, inte ifrågasättas. Inom medicinen finns inget måtvärde som entydigt kan användas för att mäta att hälsan har förbättrats. Alltså finns här plats för tolkningar och maktutövande. Men idrott och rörelse är så mycket mer än resultat. Det handlar om glädjen i att röra på sig och den känsla som det för med sig. Även för alla de som inte platsar bland de bästa.

Förr kunde jag, ärligt talat, tänka om vissa elever att de inte borde vara här på dansskolan. Idag skulle jag aldrig tänka så. Nu ser jag med stor kärleksfullhet på varje elev och det viktigaste är att få dem att tända för dansen. Strålar du mot någon så strålar de tillbaks.

- Liz Helgesson

Det finns många olika sätt att bedriva forskning på och många olika forskningsområden. En del forskning handlar mer om uppfinningar än evidens, bevis. En sorts forskning är den militära. Den är i stor utsträckning hemlig för allmänheten. En del idrottsforskning är också hemlig, sån som ger fördelar, som dopingforskning.

Drabbad av forskning

Forskning är egentligen en egotripp, att få utveckla sin egen kompetens och person på arbetstid, säger forskare själva om sitt arbete. När det är dåliga tider och det sparas in på det mesta så är det aldrig någon som ifrågasätter de medel som avsätts till forskning. Forskning är en förutsättning för utveckling och tillväxt – så är det. Eller? Idag siktar många på en akademisk examen och många vill forska och doktorera. Men om forskning är en egotripp – kan vi förvänta oss att forskarna hjälps åt för att hitta bitarna i sanningens pussel?

Om jag tappar en krona och hittar den
är det bevis på att den finns,
men om jag inte hittar den
är det inte bevis på att den inte finns
- okänd

Två forskare kom någon gång på 90-talet fram till att en del föräldrar till barn med funktionshinder kunde uppleva det som jobbigt när sjukgymnasten gav dem träningsprogram och instruktioner om hur de skulle stretcha och träna sina barn hemma. Den forskningen bidrog till att man på många svenska barnhabiliteringar slutade ge föräldrar råd om hur de kunde träna sina barn. Nu, mer än tio år senare, har jag varit på kurs tillsammans med andra föräldrar och assistenter för att lära mig stretcha strama och spastiska ben och armar. För de som arbetar med rehabilitering på landstingen vill numera inte längre utföra några behandlingar alls utan istället göra planer, bedömningar, utredningar, utvärderingar och

uppföljningar. Deras yrke har utvecklats från behandlare till konsulter som ger råd och stöd. De gör gärna forskningsstudier på barnen och ungdomarna om de kan hitta något de vill studera. Eller brukarna som de kallar dem. Men om personalen på habiliteringen är konsulter, är inte brukarna, deras uppdragsgivare då? Nej, de på habiliteringen i vårt landsting delar själv ut sitt uppdrag till sig själv. Det största problemet för personalen på habiliteringen är att förklara för brukarna och deras familjer att uppdraget numera är förändrat och att de ska vara nöjda med de insatser de får, dvs. råd och stöd men inga behandlingar. Ett av tre nyckelvärden man mäter i verksamheten är nämligen hur nöjda brukarna är. Om brukarna och familjerna inte är nöjda måste pengar avsättas för att informera dem om att de ska vara det. Förändringen inom barnhabiliteringen på 90-talet som gjorde att föräldrar inte längre får tips om hur de kan träna sina barn leder till att musklerna på en del barn förkortas så till den grad att lederna i värsta fall vrids helt ur sitt läge. Det innebär mycket smärta och operationer. Man kan fråga sig varför man på 90-talet inte helt enkelt valde att fråga föräldrarna om de ville och kände att de hade tid att träna och stretcha sina barn hemma.

Det finns tre slags lögn:

Lögn, förbannad lögn och statistik

- Mark Twain, 1800-1900-talet

Eftersom det är så många som tycker om att forska om sitt favoritämne som kan vara skola, fritidssysselsättning, en behandlingsmetod, användning av datorer mm så dimper det allt som oftast ner en tjock bunt papper hos föräldrar till barn med funktionshinder. I det finns ett svarskuvert och ibland en biobiljett. För även om ingen vill undervisa dessa barn eftersom de kräver extra stöd, ingen vill behandla dem

för de ändå aldrig blir bra, ingen vill anställa dem när de blir stora och ingen ser dem i ögonen eftersom de kanske inte går att prata med – så är de väldigt populära att studera.

Många människor tror att de tänker när de bara
arrangerar om sina fördomar
- William James, 1800-talet

Makten och härligheten

De som har studerat naturvetenskap har genom tiderna fått passa sig och anpassa sig till dem som har makten, som herremän, kyrkans män och kungen. Vem är det som har makten idag som man behöver anpassa sig till?

Det som människan sätter all sin tro och lit till
är för henne en Gud
- Martin Luther, 1500-talet

Det tog tid innan kristendomen fick fäste i Norden men det finns spår av träkyrkor från 990-talet i södra Sverige. I början av 1500-talet fanns mer än 2300 kyrkor i landet. Katolska kyrkan var rik och tiondet innebar att alla sockenbor skulle ge en tiondel av sina djur och det de odlade till Gud, dvs. till kyrkan och kyrkans män. Under 1500-talet blev Sverige genom reformationen evangelisk-luthersk och Gustav Vasa tog för sig av kyrkans förmögenhet. Kyrkorna började blomstra igen först i och med 1686 års kyrkolag. Under 1700-talet och 1800-talet gjorde väckelserörelser och frikyrkor att religionslagstiftningen blev friare. På 1800-talet började det byggas universitetsbyggnader och för dem som undervisade och forskade på den tiden var det viktigt att skilja sig från kyrkan och dess styrning.

All makt är av Gud
- Gustav Vasas valspråk
Kung i Sverige 1523-1560

Leonardo da Vinci, italiensk målare och universalgeni, som levde på 1400-talet antecknade i sin dagbok att evolutionen måste ha pågått längre än de 6000 år som kyrkan angav som jordens ålder. Men han nämnde det aldrig högt. På 1600-talet presenterade filosofen Gassendi den atomteori som Epikurus hade tänkt ut redan 300 f. Kr - fast nu formulerad på ett sånt sätt att den passade in i kristendomen. Carl von Linné katalogiserade arter på 1700-talet. Klart att den stora mångfalden gav frågor. Charles Darwin hade ont i magen i 20 år för sin evolutionsteori som han bara berättat om för sina vänner. Han tordes inte nämna något om den förrän Alfred Russell Wallace skrev ett brev till honom med samma resonemang. Wallace och Darwin skrev först var sin vetenskaplig artikel om evolutionsteorin – men de fick ingen uppmärksamhet i de vetenskapliga kretsarna. Då skrev Darwin ner sin teori i en bok som gavs ut 1859.

Praktik måste alltid grundas på en sund kunskap om teorin.

- Leonardo da Vinci, 1400-1500-talet

Människans sociala beteenden har minst lika stor betydelse för vetenskapen som de upptäckter och uppfinningar som hon gör. När naturvetenskapen utvecklades så kom många vetenskapsmäns teorier i konflikt med kyrkans förklaringar om världen och skapelsen. Kyrkans makt har minskat och man behöver idag inte längre vara rädd för att bli bannlyst och satt i husarrest för att man berättar om sina teorier. Staten kontrollerar utbildningarna i Sverige och vetenskapsmännen har själva makten över vetenskapen. De utför vetenskapliga studier och deras arbete granskas både före och efter att de publiceras som artiklar i vetenskapliga

tidningar. Dessutom kontrollerar staten vad legitimerad sjukvårdspersonal, inklusive dietister, får göra och säga.

Du gör fel när du berömmar en sak som du inte fullt förstår, men värre när du klandrar den.
- Leonardo da Vinci, 1400-1500-talet

Jag hade en gång en lärare som var doktorand som visade en film som han var mycket fascinerad av, gjord av en man som hade teorier som var nya och som handlade om det doktoranden själv hade stort intresse av och erfarenhet ifrån. Men han sa något som jag fick fundera ett tag på innan jag förstod: ”**Om** han hade haft en akademisk examen skulle jag ha bjudit hit honom och bett honom föreläsa.”

För mig har det ingen betydelse vilken akademisk, social eller ekonomisk status en människa har. Det viktigaste är att den man möter har en öppen och godhjärtad attityd.
- Olov Lindahl, professor i ortopedisk kirurgi

Forskning är inte så enkelt som sökandet efter sanningen. Teorier värderas efter vem som lägger fram dem, inte efter dess värde. Unga forskare befinner sig längst ner på den sociala stegen inom forskarvärlden och olika forskningsämnen har olika status. Forskning idag är enligt flera studier inskränkt till sökandet efter en sanning som forskarna själva vill hitta i ett problem eller i en frågeställning.

Jag ser att en människa antingen måste besluta sig för att inte publicera något nytt eller också ligga i som en slav för att försvara vad han skrivit.

- Isaac Newton, 1600-talet

Edmund Halley fick hjälp av Newton att beräkna banan för den komet som kom att kallas Halleys komet. När Halley såg allt opublicerat material Newton hade hemma erbjöd han sig att hjälpa honom att publicera hans upptäckter.

... att förklara såsom genom ett trolleri alla svåra gåtor som mänsklighetens visaste män förgäves grubblat på i nära två tusen år och samtidigt ge en begriplig uppfattning av hela universum – det är ej förbehållet en vanlig dödlig.

- Carl Charlier

Ur introduktionen till Newtons verk Philosophiæ Naturalis Principia Mathematica som Charlier översatte till svenska 1927-1931

Det är illa om forskningskretsen bestämt sig för att de utan ”akademiskt körkort” inte är värda att lyssna på. För allmänheten tror att avsikten med forskning är resultat som kan gagna den breda massan på något sätt, inte bara forskarna själva.

Man skriver utifrån det man själv har gjort sig till

- Simone de Beauvoir, 1900-talet

Det kanske inte är så konstigt att vissa upptäckter inte fått den uppmärksamhet som de förtjänat. De förblir relativt okända, trots att det är teorier som snabbt borde ha utvecklats till fakta för att sen ha börjat tillämpas på bred front. Lord Joseph Lister får äran för att ha upptäckt vikten av att tvätta sår med antibakteriella lösningar. Men redan 20 år tidigare, 1847, upptäckte Ignaz Philipp Semmelweiss de antibakteriella lösningarnas effekt. Han kom på det

innan teorin om att bakterier kunde orsaka sjukdom fanns. Semmelweiss upptäckte att dödligheten i barnssängsfeber minskade från 12 % till endast 3 % på en klinik för nyblivna mödrar. Hans upptäckt väckte knappt något intresse. Det ansågs för besvärligt att läkarna skulle tvätta händerna innan en gravid kvinna undersöktes. Dessutom ville man inte kännas vid att läkarna själva kunde skada och till och med orsaka dödsfall.

Att ha rätt för tidigt är detsamma som att ha fel
- Julius Ceasar, 100 f.Kr

Att man kunde minska antalet barn som dör i plötslig spädbarnsdöd i Sverige genom att inte lägga barnen på mage kände flera praktiserande läkare till men forskarna ville inte lyssna på dem. Inte förrän i början på 90-talet gjorde en utländsk, känd forskare en studie som visade på ett samband och teorin fick så småningom spridning till Sverige. När vår son var nästan en vecka gammal i mars 1992 kom de svenska rekommendationerna om att man inte skulle lägga barn på mage längre. Men man vet fortfarande inte **varför** en del barn slutar att andas när de ligger på mage.

Världen indelas i människor som gör saker
och människor som får äran
- Dwight Morrow

Hjärtats fantastiska fantasi

Hjärtat är fantastiskt! Det börjar slå tidigt i fosterstadiet och får inte någon vila förrän vi drar vårt sista andetag. Det "äter" mellan slagen när blodet rinner baklänges från aorta och fyller kranskärlen. Hjärtat anpassar sig till alla våra aktiviteter och till vårt leverne, oavsett om vi föredrar att sitta still eller träna upp en järnkondition. Finns det något man göra för att underlätta dess jobb?

Hur länge slår ett hjärta?

Ett helt liv.

- Tomas Sjödin

Hjärt- och kärlsjukdomar drabbar män som kvinnor och numera tyvärr allt yngre människor. William Harvey var den första att beskriva hur blodet cirkulerar i kroppen – i västvärlden. Men redan mer än 300 år tidigare, på 1200-talet beskrev den arabiska läkaren Ibn an-Nafis hur blodet cirkulerar genom lungorna. Socialstyrelsen har inom och utanför hälso- och sjukvården kategoriserat olika aktörer som tilldelats olika status. Hälso- och sjukvårdslagen definierar spelregler som **alla** människor, inte bara hälso- och sjukvårdspersonal, har att följa. Behandlingsresultatet är underordnat reglerna, liksom sjukvårdskostnader, samhällskostnader, arbetsförmåga, privatekonomin och all form av lidande. Om en behandling inte anses ha evidens, bevis, så är det fritt fram att förneka dess effekt.

Varje mänsklig varelse är upphov till sin egen
hälsa eller sjukdom

- Buddha

Hjärtats arbete ändrar sig momentant efter det vi gör, det vi tänker, ser och känner. Det finns en stark koppling mellan hjärtat och vår andning och vårt andningsdjup. Två på varandra följande hjärtslag är lika olika som två på varandra följande andetag. Vår puls är ett medelvärde som talar om hur många slag vårt hjärta slår i minuten – men hur hjärtat slår slag för slag är lika unikt och fantasifullt som livet självt. Den variationen kallas hjärtrytmsvariationen och förkortas HRV. Det märkliga är att väldigt få läkare vet om att den finns – trots att det är det som är avståndet i tid mellan två toppar i EKG-kurvorna.

Har du hört talas om kaosteori, Ed?

Det är en vetenskap. Den försöker hitta mönster i kaotiska system som väder, havsströmmar och blodflöde. Men det visade sig att få saker är mer kaotiska än människohjärtats slag.

Det slår snabbare, saktare.

Ett vackert ansikte, en trapp.

Det förändras efter vad som händer med oss.

Det är oregelbundet som fan!

Men under den dunkande röran finns det ett mönster, en sanning. Och det är kärleken. Det viktigaste med kärleken är att vi väljer att ge den och vi väljer att ta emot den. Det gör det till universums minst slumpartade handling. Den överskrider släktskap och svek och all smörja som gör oss till människor.

- Ur filmen "Chaos Theory"

Svenska Gymnastikförbundet gav i början av 1900-talet ut en bokserie med namnet Lärobok i gymnastik. Serie n:r

9 är från 1923 och den heter ”Kortfattad anatomi och fysiologi”. Den kostade då 2 kronor och 75 öre och jag betalade 60 kronor för den många år senare. Statens folkskolegymnastikinspektör J.G. Thulin är författare till hela serien men till serie n:r 9 finns en medförfattare, Ivar Broman, professor i anatomi vid Lunds Universitet. I ”det lilla arbetet” som författaren kallar serie n:r 9 så beskrivs hur en djup inandning ökar pulsslagen, dvs. att andningen påverkar hjärtat:

”Genom en djup inandning åstadkommes på grund av det ökade negativa trycket inom bröstkorgen en fullständigare fyllning av de centrala venerna och cirkulationen förbättras härigenom. Så sker reflektoriskt vid t.ex. gäspning. Efter en naturlig sådan följer en rad kraftiga och fulla pulsslag som tecken på förbättrad cirkulation. ... Efter inandning återtar bröstkorgen sitt viloläge och en del av den i lungornas luftrör inkomna luften drives därför nu åter ut; och det venösa blodets återflöde till hjärtat går långsammare.”

The golden rule is to test everything in the light of
reason and experience, no matter from where it
comes

*Den gyllene regeln är att pröva allting i ljuset av
förnuft och erfarenhet,*

oavsett varifrån det kommer

- Mahatma Gandhi

Det är enkelt att påverka hjärtats arbete med andningen eftersom andningen är avgörande för hur hjärtat arbetar. Det visste man i Sverige för hundra år sen och det har man vetat i Asien i tusentals år. En flexibel andning ger ett flexibelt hjärta medan stress och ilska är helt förödande för andningen och hälsan.

Stress är den moderna formen för självmord
- Walter Henkels

Inre, yttre och gemensamt liv

Lycka är ett tillstånd som ofta varar en mycket kort stund. Varför ska man då inte sträva efter att få uppleva såna stunder desto oftare?

Vi har inte kommit till världen
för att göra oss själva lyckliga
utan för att göra andra lyckliga
- Folke Bernadotte

Columbus upptäckte Amerika 1492. 1518 lossades den första lasten med slavar från ett Europeiskt skepp. Mellan 14-40 miljoner människor förflyttades på så sätt från Afrika till Nordamerika. Triangelhandeln var skepp som gick från Europa till Afrika, från Afrika till Nordamerika och tillbaka till Europa. Så försörjdes plantagerna med slavar och Europa med socker och bomull.

Girigheten växer med pengarna
- Isländskt ordspråk

Det som känns rätt för en, kan vara katastrofalt fel för någon annan. Det finns inga standardlösningar för dem som är osäkra, trots att det finns de som lever på att leverera standardlösningar. Att äta 6-8 skivor grovt bröd om dagen ger ett bra fiberintag, men det är ingen garanti för att vi ska må bra.

Jag är övertygad om
att de flesta människor är ungefär så lyckliga

som de bestämmer sig för att vara.

– Abraham Lincoln, amerikansk president

Lincoln startade avskaffandet av slaveriet 1863

Vi har ett inre liv, ett yttre liv och ett gemensamt liv. Det inre livet är våra känslor och tankar som vi kanske aldrig låter någon annan bli delaktig av. Men kanske vi berättar en del för en riktigt god vän. Det yttre livet är det som vi visar upp för andra. Hur vi för oss, vilka framgångar vi haft, vårt yrke och vår position, vårt beteende, var vi bor och hur vi klär oss är värdemätare som formar en bild av oss i andras ögon. Det finns oändligt med småsaker som kan ha betydelse när andra människor bedömer oss. Vårt yttre liv är vår fasad, vår mask, och den kan ha varierande tjocklek. Det gemensamma livet är det liv som vi delar med andra. Det är det intresse och engagemang vi visar för naturen, andra människor, allt levande, klimatet och framtiden. Det går att ta sig genom livet och bara tänka på sig själv och det egna levernet. Då fokuserar man på egot.

Egot är allvarligt och ger rädsla för att inte duga,
att bli bortstött, utesluten
eller för att tappa kontrollen.
Motsatsen är lekfullhet, lättsamhet och skratt.
- okänd

Gemensamt liv

Det är vanligt att unga människor reagera kraftigt på orättvisor, våld och miljöbrott. Där finns kraft att reagera och agera och omtanken kan omfatta hela världens befolkning, oavsett hudfärg och religion.

Jag vet aldrig om vi blir visare eller om vi blir
dummare när vi blir äldre.

- Art Garfunkel

Men unga sitter inte på positionerna där de kan förändra saker. Ju äldre vi blir, ju mindre vill vi riskera eller förändra vårt eget leverne för att ta vårt samhälls- och miljöansvar.

Man ska inte behöva göra avkall på komforten eller ändra livsstil. I stället ska man använda nya lösningar.

- okänd

Ur läntidningen om klimatsmarta hus

Vilken grupp vi väljer att identifiera oss med varierar med vilken situation vi befinner oss i och hur självcentrerade vi är. Att till exempel justera riksdagsmännens löner mot EU-politikernas ger en avsevärd lönehöjning. Sveriges riksdagspolitiker skulle istället i kunna identifiera sig som svensk och känna solidaritet med en ensamstående mamma med deltidsjobb och 3 tonårsbarn. Det skulle i så fall ge en annan löneutveckling.

Alla människor är likadana, men den stora skillnaden är hur man kämpar.

Har man mod nog att släppa in kärleken, tror jag att den övervinner allt.

- Awes A. Osman, invandrare från Somalia

Yttre liv

Idag lägger vi ner mycket tid på vårt utseende, vårt yttre liv. Första intrycket förmedlas av vårt sätt och vårt utseende – så utseende och klädsel är viktigt. Och det är avgörande för hur vi blir bemötta av andra människor. Men

varför har vi så bråttom att värdera varandra? Är det viktigt för att bedöma karaktärer och egenskaper och kunna avgöra vilka vi kan lita på och vad vi kan förvänta oss av dem? Eller är det viktigt för att vi ska kunna identifiera grupper och ta ställning till vilka som har inflytande och vilka som inte har inflytande? Så vi vet vilken grupp vi vill tillhöra och hålla oss väl med för att få status och fördelar?

Lika barn leka bäst
- ordspråk

Det finns en vilja att inte sticka ut i en grupp, en rädsla för att bete sig fel i de andras ögon och dra till sig pinsam uppmärksamhet. Det var det som vi skrattade åt i TV-programmet "Dolda kameran". Man filmade människors beteenden när de utsattes för udda situationer där de inte kände igen sig.

Det vi människor är mest rädda för
är att verka dumma.
- Teo Härén

Kanske värderar vi snabbt varandra för att ändra vårt beteende så vi smälter in och kan komma överens – om situationen kräver det.

Det är svårt att finna lycka inom sig
men omöjligt att finna den någon annanstans.
- Sebastian Chamfort

Sen 50-talet spelar media en stor roll när det gäller att förmedla mode, trender och förebilder. Det är inte så många ungdomar som hämtar sin förebild från någon person de känner idag, utan snarare från vad de sett i

media. Via filmer med action, fiction, romantik, erotik, komedi och tragedi kan man hämta intryck för hur man ska se ut och bete sig. Just nu är det väldigt populärt med ”obegripliga filmer med undergångsteman” som någon kallade dem.

Nöjen kan vara massproducerade men aldrig lyckan.

- John Steinbeck, nobelpristagare

Dokusåpor kryddas med kränkningar och förtal för att skapa löpsedlar. ”Det är så bra med dokusåpor” sa en tonåring ”för då får vi ungdomarna lära oss hur det är att vara vuxen”.

Hur omsorgsfullt man än försöker uppfostra barn bär de sig ändå ofta åt som vuxna

- Pär Westberg

Inre liv

Det inre livet vi lever, våra känslor och tankar, är grunden för att vi ska må bra och kunna få ordning på resten av livet. Det inre livet ger självkänsla, eller avsaknaden av självkänsla.

Självkänsla är färskvara som måste underhållas.

- Mia Törnblom

Det är viktigt att vi är sanna mot oss själva, erkänner att ”shit happens” och jag duger som jag är. Vad är det jag mår bra av och vad är det som gör att jag mår dåligt? Att tappa kontrollen för ett ögonblick, hoppa av tryggheten med en säker inkomst och söka trivsel någon annanstans går tvärs emot trygghetsläran vi lever efter. Man vet vad man har,

inte vad man får. Men det finns en gräns för när vi börjar
må dåligt av att inte ta tag i saker, en gräns som om den
passeras kan leda till depression och i värsta fall
självordstankar.

De djupaste känslorna
döljer sig längst in bland de osagda orden
- Lena Thimon

T I P S

Är det här också en sån där självhjälpsbok? Och varför kommer tipsen i så fall mitt i boken?

Den enda människa du kan ändra på är dig själv
– Svenskt ordspråk

För de som inte brukar läsa hela böcker - så kommer självhjälptips redan här. Och för de som gillar saker som de är, så är det dags att runda av nu.

Jag är för utveckling,
det är förändringar jag vänder mig emot
- Mark Twain, 1800-1900-talet

Behöver du tips för att förändra dig själv eller för att förändra din omvärld? Genom att förändra sig själv finner sig massor av möjligheter att förändra även sin omvärld. Enligt Mahatma Gandhi är den avgörande frågan om man kämpar för att förändra eller för att straffa.

På samma sätt kan ens fiender vara lika talrika som stjärnorna på himlen. Alla fiender kan inte besegras. Men om man besegrar hatet inom sig så är det likvärdigt med att besegra alla sina fiender.
- Ur filmen ”Fotboll för Buddha”

1- Vårda dina tankar. Vilka tankar vill du ska husera därinne i din hjärna? Småsinthet eller glädje? Egoism eller generositet? Våld eller vänlighet? Falskheter eller ärlighet?

Det är inte förbjudet att tänka illa om någon ibland – men du behöver inte berätta eller visa vad du tänker.

Ändra dina tankar och du ändrar på hela din värld
- Norman Vincent Peale

2- Föder våld våld? Är du beredd att använda våld själv och hur mycket och i vilken situation? Är det värt konsekvenserna? Finns det alternativ?

Vi behöver inte lyckas på alla områden för att känna tillfredsställelse med oss själva. Vi blir inte förödmjukade varje gång vi misslyckas med något; vi blir bara förödmjukade om vi först investerar vår stolthet och känsla av värde i en given prestation och sedan inte kan, får eller lyckas genomföra den.
– William James, 1800-talet

3- De där människorna som bara jäklas med dig för att de kan, det kan vara för att de lider av mer eller mindre svåra stress-störningar. De kan ha drabbats av tunnelseende så de tänker väldigt dåligt. Har de rätt att förstöra din dag? Hur ska man hantera dem, för du är väl inte sån själv?

Ta dina känslor, passioner och drömmar på allvar, men inte hur människor ser på dig.
- Ola Salo

4 - Låt dig inte luras av media! De vill bara sälja lösnummer. Försök istället att hitta det som du har talang för och tycker om. Nöj dig inte med att bli en kopia av någon annan utan sök dig själv.

Det du söker har alltid följt dig
- okänd

Och kom ihåg att du hela tiden är under utveckling.

I princip skulle man kunna måla på ett enda motiv
ett helt liv eftersom man förändras hela tiden själv
som person.
- Peter Dahl

5- Hjärnforskaren Matti Bergström tror att vi kanske skulle låta bli att förstöra naturen, miljön och klimatet om vi som förr besjalar den – som barn gör. Kanske hade vi lättare att hejda oss och förstörelsen av naturen förr när älvor, näcken, grådvärgar, vildvitrar, rumpnissar, tomtar och troll gömde sig i den. För att öka din medvetenhet - prata för dig själv och med saker och naturen. Inte för att besjåla tingen och naturen och tro att de lever, men för att lättare uppfatta dina egna känslor och tankar. Då kan du se på sig själv med humor och få dig ett gott skratt. Och du märker vad och vem som ger irritation och du märker vad du har att känna tacksamhet för.

Människan slutar inte att leka
för att hon blir gamla,
människan blir gammal för att hon slutar leka.
- George Bernard Shaw, nobelpristagare

6 - Ta dig tid för reflektion. Fundera på det som hänt och det som ska hända. Var herre över din situation. Gillar du läget? Kan du göra något åt det?

Jag har slutat börja på saker
och börjat sluta med saker

– Anna Mannheimer

Själv skriver jag ner tankar och händelser i en anteckningsbok. Och göralistor. Och citat. Det är mitt sätt.

Är man besviken på någon, kanske en god vän,
kan man skriva av sig besvikelsen istället för att
riskera vänskapen.

- Kjell Swärd

Det fungerar inte med bloggar och SMS/MMS

7- Känn efter och lyssna på kroppen, gå på toa när den
behöver, ät när den behöver, vila när den behöver och hitta
ett sätt att slappna av i kropp och knopp. Det kan vara att
lyssna på musik, att springa eller att läsa en stund. Hitta ditt
sätt.

Lev sunt och ta det lugnt

- Carl O. Segerberg

8- Var generös med ditt intresse för andra och passa dig för
förutfattade meningar. Vi vill helst tillhöra gruppen
populära och framgångsrika – men om du strävar efter att
utvecklas så lär du dig mest av de människor som är mest
olik dig. Du kan lära dig nått av varje människa – om du
vill. Och tar dig tid.

Njutning är att kroppsligt och själsligt vara på
samma ställe.

- okänd

9- Var måttlig med mat, belöningar, alkohol och spel.
Måttlighet med belöningar borde även gälla löner, bonus
och förmåner för de som delar ut och får ta emot såna i

hisnande proportioner. Du kan äta allt – men inte för mycket. Tallriksmodellen i all ära men var är dricksglaset? Hur mycket energi och näring innehåller det du dricker? Alkohol och socker innehåller mycket energi som kroppen måste hantera som gift när det intas i övermått. Alkohol och socker har uselt näringsinnehåll.

10- Sysselsätt dig. Engagera dig i något och i det du gör, om det så bara är disken.

Livet är precis som en påse, tomt och innehållslöst om man inte fyller det med någonting, karameller till exempel. Livet kan förresten vara som en karamell också. Man suger på det och suger och suger och vill suga ut det gottaste ur det. Livet kan vara som ett sug också, det suger och drar i bröstet. Det kan vara som ett drag också...
- Ur monologen ”Ringaren” med Hasse Alfredsson 1962

Att ha för lite att göra pga. arbetslöshet, sjukskrivning, asylärende ger också stress.

Den bakvända stressen är osynliggjord
- Ove Wikström

Låt inte hjärnan få för mycket tid att jämföra dig med andra, peka ut dina svagheter och bestämma vad du föredrar framför annat.

I samma stund som du föredrar det ena, så blir dess motsats en källa till elände.
- Sören Olsson

Fånga dagen, lev i nuet – det är lätt att säga men hur gör man? Trots att jag föredrar sommarhalvåret framför vinterhalvåret om någon frågar, så finns det saker med vinterhalvåret som jag inte vill vara utan. Det svåraste är att föredra det som händer just nu. För om jag föredrar att göra något annat framför det jag måste göra nu, så blir det jag gör just nu precis så jobbigt eller tråkigt som jag tänker att det ska bli.

Vi lever en sekund i taget
och den sekunden är just nu
- Eyvind Johnson, 1900-talet

DEL 3

**Bondesamhället ersattes av industrisamhället.
Industrisamhället har ersatts av informationssamhället.
En del påstår att informationssamhället har ersatts av
kunskapssamhället. Mark Levensgood sa på en
föreläsning att all den mängd information som alla vi
människor tillsammans har producerat från
begränsningen och ända fram tills idag, kommer vi att
fördubbla på bara 4 år. Vi förmår att producera
mycket information – men förmår vi att hantera den?**

Om jag ger dig en pfenning blir du en pfennig
rikare och jag blir en pfennig fattigare. Men om
jag ger dig en idé, så blir du en idé rikare, men jag
har den också kvar
- Albert Einstein, nobelpristagare

Matti Bergström är en finsk hjärnforskare och professor i
fysiologi. Han skrev en bok 1990 – ”Hjärnans resurser, en
bok om idéernas uppkomst”. Hans teorier kan vara svar på
många frågor.

Ju mer slumpen gagnar dina göranden, desto
säkrare kan du vara att du är på rätt väg.
- Matti Bergströms motto
Hjärnforskare och professor i fysiologi

Luther, Ågren och Jante

**Människor blir mindre och mindre trevliga mot
varandra i Sverige. Vad är det som händer med oss och
varför?**

Människor verkar ha svårt att leva tillsammans.

- Kung Carl XVI Gustaf

När barnen är små öser vi beröm och kärlek över dem.
Allteftersom börjar vi sen kräva rättning i ledet. I förskolan
och skolan sorteras barnen i grupper efter ålder och barnen
kontrolleras så att de motsvarar mallarna, precis som de
sedan födseln har kontrollerats på barnavårdscentralen. Den
professionella undervisningen kan börja! Av Luther, Ågren
och Jante är det bara Luther som ingår i
historieundervisningen enligt skolans läroplan - men de
andra två filosoferna finns också med. De ingår i
pedagogiken. Barn är olika och en del tar till sig det här
mer och andra mindre.

Vi har alltid våra styrkor och svagheter.

Det är inget att skämmas för.

Det är något vi kan arbeta med.

- Anky van Grundsven

Tre OS-guld i hästdressyr 2000, 2004, 2008

Luther - alla är syndare

Motsatsen är att det är tillåtet att vara stolt, nöjd och
belåtenhet. Martin Luther var en munk på 1500-talet som
deltog i arbetet med att reformera, förnya, katolska kyrkan.

Sverige lämnade katolska kyrkan och blev evangelistisk-luthersk 1593. Fast idag kallas kyrkan protestantisk. Enligt Luther är **alla** människor syndare och de kan bara få frälsning genom att tro.

Ågren - ångest och oro

Motsatsen är tillförsikt och framtidstro. Ågren är en synonym för ordet ångest. Ångest kan innebära oro och depression. Det innebär dåligt samvete för det man ska göra, det man gjort och det man borde göra.

Jante - tro inte att du är något!

Motsatsen är självkänsla och självförtroende. Jantelagen finns beskriven i boken ”En flykting korsar sitt spår” från 1933 av Aksel Sandemose. Jantelagens 10 teser lyder:

Du ska inte tro att du är något
Du ska inte tro att du är lika god som *vi*
Du ska inte tro att du är klokare än *vi*
Du ska inte inbilla dig att du är bättre än *vi*
Du ska inte tro att du vet mer än *vi*
Du ska inte tro att du är förmer än *vi*
Du ska inte tro att *du* duger till något
Du ska inte skratta åt *oss*
Du ska inte tro att någon bryr sig om *dig*
Du ska inte tro att du kan lära *oss* något

*

De här filosoferna hindrar oss från att känna oss nöjda med oss själva och att uppskatta dagen, så att vi utan dåligt samvete kan sätta oss ner och bara njuta av stunden och låta allt annat bero. Inte nog med det, de hindrar oss också från att unna andra människor framgång.

Människor kan indelas i två grupper, en som går
före och uträttar något och en som kommer efter
och kritiserar

- Lucius Annaeus Seneca, 0-talet

Min hjärna och andras

Hjärnforskaren Matti Bergström beskriver att en av konsekvenserna av det stora kunskapstrycket som finns i samhället är att vi blir beroende av andras hjälp för att klara av problem. Vår egen kreativitet minskar och vi ägnar oss hellre åt rutinarbete. Vi låter oss bli ett redskap för andras, effektivare hjärnor.

Rationellt tänkande kan aldrig ge oss hela bilden
av verkligheten
- okänd

När jag hade jobbat som programmerare ett par år i det gigantiska kontorslandskapet så skulle vi få igång det nya process-styrsystemet som sysselsatt alla utvecklingsavdelningarna de senaste åren. Alla datorsystem har en kärna, ett operativsystem, och en massa grundläggande funktioner som signalhantering, prioriteringar och minnesfunktioner mm. Datorns kärna, operativsystemet, är som vår hjärna. Inget fungerar om inte den fungerar eftersom det är den som sätter igång de andra programmen i datorn. Den som byggt kärnan och som hade fullständig koll på hur operativsystemet och grundfunktionerna fungerade var Börje Karlsson. Han satt där i kontorslandskapet bland alla andra och han var systemexpert. Börje Karlsson var nog inte speciellt social. Han log aldrig. Bister. Så såg han ut. Man såg honom sällan, varken i fikarum, på lunch, på möten eller på väg till eller från sin plats – men han satt där vid sitt skrivbord. Börje Karlsson hade byggt operativsystemet från nollorna och ettorna och han behärskade det. Börje Karlsson var en

levande myt. Visst skämtades det, men det var inga elaka historier, bara imponerande. Jag var en bland mer än hundralet andra som i högnivåspråk med hjälp av operativsystem och grundfunktioner gjorde alla tusentals program i process-styrssystemet, som gjorde att det blev just ett process-styrssystem. Systemet skulle sen det stora industriföretaget tjäna pengar på och sälja i hela världen i många år framöver. Men nu var det dags att testa att grejerna fungerade bit för bit och en del av mina delar fungerade inte så bra. Till skillnad mot Börje Karlsson varken förstod eller behärskade jag de program jag ansvarade för. Det blev inte bättre av att jag fick ”ärva” mer och fler program från konsulter och de som slutat. Problemet var, att när man tryckte på en knapp för att få ny information på bildskärmen kom det metervis med meddelanden på skrivaren. Pappkartong efter pappkartong fylldes med datalistor med samma meddelande. Så kunde vi ju inte ha det! Raskt togs alla anrop till rutinen som skrev ut meddelandet bort och skrivaren tystnade. Bra. Det gick ett tag. Så började det komma rapporter om att det poppade upp motorer, ventiler och pumpar här och där på platser på bildskärmen där de inte hörde hemma. Först så var det nån enstaka som rapporterade om fenomenet, så det klassades som ett så kallat handhavandefel, SBK, Skit Bakom Knappen. Men det envisa problemet hängde kvar, så till slut måste det ju åtgärdas. Åh, så vi sökte runt i våra program. Vi var flera som verkligen ansträngde oss till det yttersta. Men märkliga saker inträffade och vi kom **ingenstans**. Vad göra? Var det något fel i hela systemkonstruktionen för våra program? Vi gick igenom den igen. Vi började sen snegla på Börje Karlsson. Kunde det vara fel i själva operativsystemet? Så till slut kom Börje Karlsson till vår testhörna. Någon hade tordats fråga om han kunde hjälpa oss. Kanske hade han rent av nämnt att

felet kanske inte fanns i vår programkod. Börje Karlsson lämnade vår testhörna minst lika bister som han kommit och vi var inte ett dugg klokare. Men en sak var klar. Problemet kom från vår programvara. Vi var två personer som satte oss ner med programkoden igen. Det måste finnas en naturlig förklaring! Och plötsligt hittade vi den. Den var genialt enkel. Pinsam faktiskt. Rutinen som skrev ut meddelandena gjorde även en liten, liten sak till. Den satte en flagga som talade om att man bytit ut den bild med information som skulle visas på bildskärmen. När vi tog bort anropen till rutinen som skrev ut meddelandena som fyllde pappkartong efter pappkartong så fortsatte datorn att visa motorer, ventiler och pumpar som inte längre skulle visas.

Vi är alla de andra,
fast vi inte vet om det
- Sandro Key Åberg

Eftersom det var bråttom så litade jag på andra, andras hjärnor, och tog bort anropen som fyllde skrivaren med meddelanden utan vidare. Det här var på 80-talet. Och det har blivit **ännu** mycket mer bråttom sen dess. De personer som verkligen behärskar de saker som de arbetar med har blivit färre och färre medan de personer som tror att de vet vad de håller på med har blivit fler och fler och de som ifrågasätter om det verkligen ska vara på det här viset, de har tystnat.

Allt har förändrats,
bara inte vårt sätt att tänka
- Albert Einstein, nobelpristagare

Den nya tidens onda

Den ryska författaren Leo Tolstoj levde mellan 1828 och 1910. Det fanns redan då någonting i tiden som han uppfattade som ”den nya tidens onda”. Leo Tolstoj levde i en tid av krig, över- och undermakt och utbrett statligt styre. Han drömde om en moralisk revolution - som inte drevs av våld utan av människans förnuft - för att hejda utbredningen av det onda samhället.

I den oändliga tiden, i materiens ändlöshet,
i den oändliga rymden,
lösgör sig en organism som en liten bubbla
och denna bubbla klarar sig ett tag
och sedan bristen den,
och denna bubbla är jag.
- Leo Tolstoj

Industrialismen startade under 1800-talet och det förändrade livsvillkoret för många. Istället för att arbeta hemma flyttade man till stan och man gick till ett arbete borta. En förutsättning för att man skulle komma i tid var att man visste vad klockan var – så vi kunde börja ruta in dagen i tidsintervall för olika aktiviteter. Och ta tid på hur lång tid en aktivitet tog.

Industrialismen har sålunda blivit mer olycka än lycka för mänskligheten
- Vilhelm Moberg

1908 skrev Frode Sadolin, nerv- och massageläkare i Köpenhamn, en liten bok som heter ”Nervhälsa, en bok om

våra nerver för friska och sjuka”. Boken kan inte ha kostat mer än högst en krona på sin tid. Jag köpte den för några år sen på antikvariat för tjugo. Stress och depressioner är inget nytt fenomen. När den svenske översättaren skrev sitt förord 1910 hade det kommit ett nytt vetenskapligt ord, neurasteni, nervsvaghet, som ersatte det ord som använts tidigare, nervositet. Nu för tiden bränner vi ut oss och går in i väggen. P.C. Bjerregaard, Andelsbladet, skriver i sitt omdöme om boken ”Nervhälsa, en bok om våra nerver för friska och sjuka”:

”Här föreligger för en gångs skull en bok, som man frestas att kalla en vis bok, därför att den är så rik på klokt innehåll. Det är en egen fin och dock kraftig doft öfver denna bok. Man märker så tydligt, att den är skrifven af en man, som ännu förmår draga sig undan från tidens larm. Och därigenom att författaren kommer bort från tidens bråda, hetsiga, osunda jagande, får han stillhet att fördjupa sig i tingen och det ämne han föresatt sig att behandla.”

Ta vara på ditt liv för nu är det din stund på jorden
- Vilhelm Moberg

Kapitlen i Frode Sadolins bok behandlar följande:
Finn ohälsans orsak, fly det onda, lär nerspanna nerverna, undvik onödigt arbete, afstå från dystra betraktelser, var ärlig, man ska icke ha brådtom, håll ordning, visa mod, njut lifvet, var tyst, lär att dröja, lär att se, viljan måste koncentreras, lär att hvila, sky sällskapslifvet, bygg dig en borg, gör kroppsligt arbete, använd automatiska kroppsrörelser, sök solskenet, begagna luftbad, andas djupt, håll måtta, allt ”för-skull”, den för nervösa tjänliga näringen, i det hygieniska laboratoriet.
Författaren skriver ”för-skull” istället för det han avser, ”för kärlekens skull”. Han skriver vidare:

Allt för-skull, det är målet.

Mycken, utsägligt mycken, nervositet skulle vara ur världen, om vi människor vore något närmare detta mål, än vi äro.

- Frode Sadolin

”Meet the Natives” är en tv-serie som visar 5 män ur infödingsstammen Tanna i Söderhavet som besöker 3 olika familjer i England: medelklassbönder, arbetare och aristokrater. Infödingarna hade inte så mycket att lära sig av oss västerlänningar som vi har att lära oss av dem! Om vi vill lära oss sätta moral och empati före ekonomi...

De som kan lära oss något om religion, det är inte människor som jag själv, utan det är människor på marginalerna som lever väldigt fjärran från det materialistiska paradiset som förfört så många. De kan genomskåda det spel vi alla spelar.

- Donald Reeves, kyrkoherde

På Tanna bryr man sig om varandra och visar kärlek i ord och handling. Man hjälps åt att bygga hus, meditera och ta beslut. På resan runt i England sov de fem männen helst tillsammans hellre än ensamma i var sitt rum. De tyckte att vi hade så mycket saker och att vi städade och plockade hela tiden. Det bekymrade infödingarna från Tanna att de som gick till arbetet på morgonen i London såg så allvarliga ut. Ingen var glad. Varför var de inte det? Och ännu värre, att det fanns hemlösa i ett så rikt land. Det gjorde dem så ledsna så det ville de inte ens prata om.

Den värsta synden är inte att hata medmänniskor utan att känna likgiltighet inför dem:

Det är omänsklighetens innersta väsen.
- George Bernard Shaw, nobelpristagare

Kärlekens motsats är inte hat som man kan tro, utan
likgiltighet. På Tanna lever de i samförstånd och de delar
på allt. ”Jag är lycklig för att jag delar med mig! Lycka är
att dela med sig! För vi är världens lyckligaste folk!”
Varför säger aldrig vi så? Att vi är världens lyckligaste
folk? Vi som bor i ett land där välfärden varit förankrad
våldigt länge, där drömmen om en egen pool i trädgården
ska förverkligas i sommar?

Det finns mer hunger efter kärlek och
uppskattning i världen än efter bröd
– Moder Teresa

Det sätt som infödingarna i stammen Tanna lever sina liv
och uppskattar varandra, det är nog så som Leo Tolstoj
tänkte sig att vi borde leva våra liv. Fast på hans tid
kallades infödingar för vildar.

Alla människor är födda fria och lika i värde och
rättigheter. De har utrustats med förnuft och
samvete och bör handla gentemot varandra i en
anda av gemenskap
- Artikel 1 i FN:s deklaration om de mänskliga
rättigheterna från 1948

Möjlighetsmoln

”Det finns alltid en förklaring” sa någon till mig en gång när hennes häst fick jättekonstiga hovar. Det visade sig att det var råttor som åt på dem när han låg på natten. Det finns alltid en förklaring - och det finns alltid val.

Lyfter man blicken finns det inga gränser.
- okänd

När min dotter skulle börja dagis i slutet av 80-talet fanns det inga dagisplatser. Liksom andra förstabarnsföräldrar var vi hänvisade till svart dagmamma när det var dags att börja jobba. Vi hittade dotterns dagmamma via en annons i länsstidningen och det fungerade väldigt bra i drygt ett år tills det fanns plats inom den kommunala barnomsorgen. Vi höll kontakten men dessvärre drabbades dagmamman av en sjukdom och hamnade i rullstol. Jag minns hur hon berättade om sina drömmar, sånt hon alltid velat göra, men som det nu var för sent för att göra. Det berörde mig speciellt mycket att hon alltid hade velat rida, men det hade aldrig blivit av och nu var det för sent.

Drömmar är inte ett mål att uppnå,
drömmar är en liten motor
som får oss att puttra i rätt riktning.
- Ur boken ”Sucka mitt hjärta men brist dock ej”
av Mark Levensgood

Jag minns inte om hon gav mig rådet att uppfylla mina drömmar innan det är för sent. Hur som helst så började jag

fundera på mina drömmar. Vilka saker jag inte skulle vilja ha ogjorda i mitt liv. Jag kom fram till tre saker. En av dem var att bo på landet. För plötsligt mindes jag att jag alltid velat bo på landet. Men det hade fallit i glömska när vi flyttat till hus och barnen blev universums centrum.

En del har tusen skäl till
varför de inte kan göra vad de vill göra,
när allt de behöver
är ett enda skäl till varför de kan.
- Mary Frances Berry

Det är väldigt vanligt idag att föreläsare avslutar sina föreläsningar med att påpeka att vi alla har ett val. Om vi inte trivs så kan vi alltid göra något åt det. Hjärnforskaren Matti Bergström går längre än så. Vi har inte **ett** val, vi har i varje ögonblick ett gigantiskt moln av möjliga val! Och när vi valt så kollapsar alla andra möjliga val vi hade utom detta som vi valt. Men så i denna nya stund, så byggs ett nytt möjlighetsmoln upp.

Skulle jag önska mig något
så skulle jag inte önska mig rikedom eller makt
utan möjlighetens lidelse,
det öga som evigt ungt och evigt brinnande
överallt ser möjligheten.
- Søren Kierkegaard, 1800-talet

De här molnen av oändligt många möjligheter – det är den kapacitet som hjärnan **egentligen** ger oss. Men är det så vi lärt oss att utnyttja den?

Det är mer till livet än en matskål i plast
- Snobben

Seriefigur skapad av Charles M Schultz 1950

Vi begränsar oss till små banala val som ”ska jag äta ärtsoppa och pannkaka idag eller ska jag välja pannbiffen”? Men det finns ju fler rätter, fler restauranger, andra sällskap att äta med, andra städer att äta i, städer i andra länder att äta i – eller så kan jag åka hem och laga mat själv eller utbilda mig till kock och laga mat åt andra. Varför ser vi inte möjlighetsmolnet? Möjlighetsmolnet som vi såg som barn?

Det är en stor svaghet människan har att man tar för stor hänsyn till en omgivning som ändå inte bryr sig
- Erik Lallerstedt

Hjärnforskaren Matti Bergström poängterar också att de här möjlighetsmolnen ger oss ett enormt ansvar. För i varje val vi gör så förstör vi hela världar som är möjliga. Om man funderar ett tag på vad det innebär så inser man att världen ser ut som den gör idag för att det är resultatet av alla våra val. Det är ett resultat av **alla** människors val genom tiderna och **dina** val idag.

... man måste också fundera över hur man i ett möte bemöter den som är annorlunda. Vi behöver behandla människor som är annorlunda på ett annat sätt än idag, alltså med respekt och förståelse... Och som sagt, inte dra ner rullgardinen för det som är annorlunda, tyvärr är det ju så många instinktivt reagerar.
- Claes Jonsson

Staten har nyligen gjort en stor utredning om LSS, lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade. LSS kom 1993 och det gav personer med funktionshinder eget inflytande, valfrihet och självbestämmande över vilka insatser de vill ha. LSS var och är helt unikt i hela världen. I LSS ingår också att landstinget ska bistå personer med funktionshinder som omfattas av LSS med råd och stöd. Det gav landstingets habiliteringsenhet dubbla roller i början av 90-talet. Dels råd och stöd via LSS, dels habilitering via hälso- och sjukvårdslagen. Kanske är det en bidragande orsak till att habiliteringen har förenklat sitt uppdrag till att bara bistå alla med råd och stöd? Det som gör att så många barn med rörelsehinder måste leva med smärta? Den statliga utredningen om LSS handlar mycket om pengar, en del om mänskliga rättigheter men ingenting om vilka möjligheter till utveckling det ger att få arbeta med och möta människor som är annorlunda.

Men nu sätter jag gränser.
Jag reser murar till skydd och försvar.
Och varje gång jag försöker flyga
Är det alltid nått som håller mig kvar
Nu sätter jag gränser
Som släcker ut varje brännande eld
Men värst av allt är de gränser
Som jag satt inom mig själv
- Ur låten "Gränser" med Adolphson & Falk

När vi ser en människa med någon form av funktionshinder, det kan vara en utvecklingsstörning, ett rörelsehinder, dyslexi, synskada eller talsvarigheter, då vet vi att de lever under andra förhållanden än vi andra "normala" människor. Vi ser en människa som vi uppfattar inte har något möjlighetsmoln alls. Men om vi tar

möjligheten att umgås med personer med funktionshinder
så kommer vi att lära oss av dem att de visst har ett
möjlighetsmoln och att de många gånger är mer medvetna
om det än vad vi är. Av dem lär vi oss att det är **vi** som inte
förstår att använda och uppskatta **vårt** möjlighetsmoln. Vi
är så hämmade av våra försök att vara som alla andra.
Funktionshindrade och normalhindrade – vem är mest
hindrad? Eller hämmad?

- Vi behövs! Vi gör mänskligheten mänskligare
- Ur teatern ”Boogie för benlösa” av Gunilla
Boëthius

Många människor idag skapar tyvärr sina egna bojor.
Varför gör vi det?

- Engelsmännen skulle behöva öppna sina händer.
De har dem stängda nu. Om man delar med sig –
då räcker det till alla!
- Ur TV-serien “Meet the natives”

Kreativitet

Hjärnan har enligt hjärnforskaren Matti Bergström tre stora kapaciteter: kunskap, värde och kraft. För att få till ”det lyckliga möte mellan slump och kunskaper” som enligt Matti Bergström behövs för att skapa kreativitet och oförutsebara idéer så behövs mer än att fylla på hjärnan med så mycket kunskap som möjligt.

Det är mycket nedslående att leva i en tid där det är lättare att spränga en atom än en fördom
- Albert Einstein, nobelpristagare

Vår storhjärna är delad i två halvor, höger och vänster hjärnhalva. Hjärnan kan också delas in i de ytliga delarna, hjärnbarken, som kallas den nya hjärnan, och de djupare delarna mitt i hjärnan, vilka sträcker sig ända ner i hjärnstammen – vilken också på sätt och vis är den allra översta delen på ryggmärgen. De djupa delarna är hjärnans äldsta delar och de kallas ibland reptilhjärnan och däggdjurshjärnan.

För en högerhänt person gäller **för det mesta** följande, för se, även hjärnan är drabbad av variation!

Vänster hjärnhalva hanterar kunskap som detaljerade data, linjär logik, tidssekvenser, planering, tal och språkförståelse. Vänster hjärnhalva fungerar rationellt – linjärt, logiskt, sekventiellt, konsekvent och analyserande.

Höger hjärnhalva hjälper till att hantera urval och värdering av information genom sin förmåga till helhetssyn. Höger hjärnhalva fungerar irrationellt och slumpartat och bidrar med fantasi och kaos. Den är syntetisk, bildformad och intuitiv. Höger hjärnhalva står

dessutom i förbindelse med hjärnans djupare delar och hjärnstammen som används vid rädsla, överraskning, känslor, sexuella beteenden och sömn.

Varje barn är en konstnär.
Problemet är hur man förblir en konstnär,
efter att man blivit vuxen
- Pablo Picasso

Enligt Matti Bergström huserar **kunskapskapaciteten** i vänster hjärnhalva och **värdekapaciteten** i höger hjärnhalva medan **kraftkapaciteten** finns längre ner i de djupare delarna av hjärnan och nere i hjärnstammen. Både vår muskelaktivitet och vår psykiska intensitet, dvs. koncentration och medvetande, styrs från samma delar i hjärnstammen. Båda dessa krafter, muskelkraft och koncentration, är enligt Matti Bergström i princip samma energi som tar sig olika uttryck. Det är därför fysisk aktivitet har effekt på koncentrationen och förbättrar elevens resultat i matematik.

Ibland så måste du skapa
det som du vill vara delaktig i
- Geri Weitzman

En morgon kom inte vår pojkes skolskjuts, nu för ovanlighetens skull. Efter en kvart ringde vi och frågade och det visade sig att chauffören hade försovit sig men han var på väg till garaget för att hämta bussen. Varför ringde ingen och berättade att bussen skulle bli sen? Förstod de inte **värdet** av att vi fick veta att den skulle bli sen och att sonen skulle komma för sent till skolan om vi fortsatte att vänta på den? Eller hade de inte **kraften**, initiativförmågan, att ringa oss? Att vår initiativkraft tillhör de äldre delarna i

hjärnan verkar logiskt. Djur flyr hals över huvud när de hör något konstigt eller känner jorden skaka. De behöver inte bekräfta fakta för att sätta fart på benen. Vi människor som har byggt ut vår kunskapshjärna väntar på att någon i högtalarna ska meddela att vi ska, eller inte ska, evakuera en byggnad när brandlarmet går. Vi är nog inga vidare överlevare längre.

Framtiden är inget man förutsäger
utan något man skapar
- Lennart Koskinen

Skolans ämnen och aktiviteter kan enligt Matti Bergström delas in efter de 3 hjärnresurserna:

Kunskapsämnena: naturvetenskapliga ämnen, matematik

Värdeämnena: samhällsvetenskapliga ämnen, musik, dans, bild och form, slöjd, skönlitteratur, filosofi, språk – speciellt modersmålet.

Kraftämnena: idrott, raster, utflykter, friluftsdagar.

Om det ska dras in på undervisningstimmar i skolan så är det värdeämnena och kraftämnena som det minskas på – aldrig på kunskapsämnena.

Genialitet är att upptäcka det som alla kan se
- Henrik Tikkanen

Utan kreativitet ser vi bara omöjligheterna – inte möjlighetsmolnet. Men kreativitet behövs inte bara för att få idéer till nya uppfinningar som spar tid och pengar eller får oss att tjäna ännu mera pengar. Man kan också vara kreativ i relationer - när man är tillsammans med andra människor. Man kan vara kreativ i sättet man lägger fram sina argument, man kan vara flitig med att inflika beröm och med att komma på bra frågor för att stilla sin

nyfikenhet. Kreativitet ger ett rörligt sinne och förmågan att kunna se helheter.

Vill man uppröra riktigt mycket idag
ska man bara vara snäll.
- Thomas di Leva

Vår pojke fick byta habilitering till en annan ort inom vårt landsting. Vid ett tillfälle kom vi att prata om hans problematik och det visade sig att den nya sjukgymnasten inte ens öppnat hans journal och därför inte hade en aning om hans sjukdomsförlopp. Hon ursäktade sig med att den är så tjock! Den är snart 4 centimeter tjock men det finns många barn och vuxna med funktionshinder som har journaler som fyller flera pärmar. Själva mängden information kan alltså göra information oanvändbar. När vi var hos habiliteringsläkaren diskuterade vi en behandling man skulle kunna prova. Jag ville ha den inskriven i journalen eftersom läkaren är i pensionsåldern och kanske inte arbetar så länge till. Eftersom journalen är så tjock så föreslog läkaren att han skulle beskriva behandlingsförslaget på journalens framsida. Detta är exempel på kreativitet som grundar sig på att det finns för mycket information.

Det är dumt och naivt att tro
att alla människor ska bli överens
om vad som är goda värderingar
och efterleva dessa
- skådespelare i Teater Tropos

Målet är inte att hitta det rätta sättet utan att få saker att fungera. Kreativitet är att ha en förmåga att tänka om, att hitta kompromisser och se möjligheter.

Att undvika att hamna i jobbiga konflikter handlar väldigt mycket om självkännedom.

- Alexander Tilly

Vad är motsatsen till kreativitet? Om kreativitet innebär att komma på oförutsebara idéer som kan skapa nya uppfinningar och lösningar så är motsatsen stagnation, stelbenthet och tron att man kan förutse framtiden. Motsatsen till kreativitet är att man håller sig till regler och rutiner och att man följer den allmänna utvecklingen och riktningen i samhället. Man gör som de andra och certifierar sig på längden och tvären, använder balanserade styrkort och gör kvartalsbokslut för att övertyga sig själv om att man gjort allt som står i ens makt.

Många i Sverige skulle nog må bra av att slå ner på takten. Det går kanske att klara sig på en lägre inkomst och kunna arbeta mindre under vissa perioder i livet. Vi är inne i ekorrhjulet för mycket där hög standard är så högt prioriterat att mycket annat hamnar långt ner på listan.

- Leif Lind, präst

När jag arbetade i det stora kontorslandskapet så gjordes en stor renovering av lokalerna. De många små fikarummen ersattes av ett enda större lunchrum. Jag och flera med mig tog med sig egen mat hemifrån som vi åt i fikarummet på lunchen. Efter ombyggnaden kom folk från hela bygganden och åt tillsammans men eftersom vi inte kände varandra satte vi oss helst för oss själva eller med någon vi kände. Fast ibland tvingades man sitta bland folk man inte kände. Det var för det mesta rätt tyst i fikarummet på lunchen efter renoveringen.

Gräset är grönt där man är, om man vattnar det
- okänd

Som ett lite kul experiment provade jag efter ett tag att slänga ur mig en allmän kommentar för att se om det gick att få igång ett samtal bland oss som satt där vid bordet utan att känna varandra. Det kunde vara en kommentar om vädret, nått som det stått om i tidningen. Eftersom de flesta är så väluppfostrade så var det aldrig nått problem. Det slutade aldrig med att det bara blev tyst igen utan det kom alltid igång ett samtal. Och med tiden så började fler och fler heja och prata med varandra och sen var det inte längre tyst i fikarummet på lunchen. När jag bytte arbetsplats provade jag samma sak igen. Och det fungerade där med! Vi pratade om allt möjligt på lunchen fast vi aldrig hade med varandra att göra på arbetet. Och vi pratade vad jag minns inte arbete. Sen kunde det ibland hända att jag ville sitta i mina egna tankar eller utan tankar under lunchen, och det gick bra det med. Men det var inte alldeles tyst runt om längre.

Vi jagar efter prylar hela tiden men när vi sitter där framför TV:n och tittar på såpor så har vi relationer med skådespelarna, inte med riktiga människor. Folk vågar sig inte ut utan sitter hellre kvar i soffan och mår lite dåligt eftersom de känner att de saknar någonting.
- Claes Jonsson

Idéer uppstår enligt hjärnforskaren Matti Bergstöm när den ordnade informationen, kunskapen, möter slump och kaotisk helhetsinformation. Där blir det blir en krock mellan ordning och kaos och ur det föds absurditeter – för

idéer är alltid absurda först. Men det behövs också kraft, psykisk intensitet, dvs. koncentration och medvetenhet, i den djupa hjärnan för att idéer ska omsättas i handling. Det räcker med **några** kreativa människor för att upptäcka nya sätt att kommunicera och producera energi som gör att nya tekniker utvecklas – men hur utvecklas människan? Är vår utveckling positiv? Om man bortser från friidrottaren Usain Bolt som ständigt slår nya världsrekord.

... men lika sant är det att vi är skapta för gemenskap med andra människor. Vi har ett behov av att höra samman med andra och när de möjligheterna av olika skäl blockeras så mår vi inte bra.
- Leif Lind, präst

Distribuerat ansvar

Politiker lovar och lovar tills de blivit valda. Sen sker en omstart efter valet och då är det helt andra frågor som tar över. Vad ger det för signalvärde? Och är det konstigt att det förekommer politikerförakt?

Jag kommer från en mångfald
där det unika uppskattas,
till ett land där man inte får sticka ut.
Svensken är välfungerande
och undviker helst konflikter.
- Anna-Maria Corazza Bildt

Svenskarna sätter väldigt hög tilltro till teknik och vetenskap i alla former. Och till myndigheter. Nu börjar det löpa fler och fler sprickor i välfärden men eftersom vi är konflikträdde så muttrar vi i våra hemman eller när vi träffar bekanta – men vi höjer inte rösten så det hörs.

Det är ingen som vill ha den här situationen. Det är ett systemfel.
- Chef på överförmyndarförvaltningen
Länstidningen skriver att tingsrätten har beslutat att en psykiskt sjuk 31-åring behöver en förvaltare. Länsstyrelsen kritiserar överförmyndarnämnden som inte tillsatt någon förvaltare på 1,5 år. Överförmyndarnämnden har inte gjort det eftersom de tror det kan finnas en risk för hot. Överförmyndarnämnden anmälde sen av sociala nämndernas stab sedan 31-åringen

blivit vräkt av det kommunala bostadsbolaget för att han inte klarat av att betala hyran. Han är nu hemlös. Enligt Stockholms Stadsmissions undersökning 2010 har inte mycket förändrats sen 2005 då det fanns 17 783 hemlösa i Sverige.

För många myndigheter, kommuner, landsting och de politiker och tjänstemän som får sin lön utbetalad av medborgarnas skatt, har reglerna med tiden ersatt målet. Dessutom används distribuerat ansvar, dvs. ingen är ansvarig för något eftersom alla kan bolla runt ansvaret till någon annan. Och om någon blir utpekad och ska stå till svars, så hänvisar han till reglerna och till resurserna, dvs. ekonomin. Tjänstemännen hänvisar till politikernas beslut och politikerna säger att det är tjänstemännen som har sakkunskapen och som genomför besluten. Att politikerna skulle följa upp följderna av sina beslut och att tjänstemännen skulle ha kommunikation med politikerna för att rapportera de reella kostnaderna och resursbehoven och effekterna av besluten med medborgarnas bästa i åtanke – det ingår **inte** i deras arbetsbeskrivning.

Politik är konsten att hindra vanliga människor från att lägga sig i det som berör dem.

- Paul Valéry

Politikerna fördelar pengar och klubbar beslut. Tjänstemännen genomför förändringar med tillgängliga resurser. Resultatet får bli som det blir. Regelverket växer. De administrativa arbetsuppgifterna växer. Uppföljnings- och måluppfyllnadsaktiviteterna har deadlines och att hålla dem blir själva målet i verksamheten. De datoriserade supportprogrammen sprider sig fortare än vinterkräksjukan och bestämmer arbetsrutinerna och vad som är möjligt att

genomföra. Ingen bär ansvaret när målet bommas med hästlängder. Länstidningen beskriver hur personalen i hemtjänsten numera rapportera alla tjänster de gör via knappkoder som de slår in på kunders telefoner. ”Det är hemskt. Jag kanske vill gå på toaletten, men personalen måste gå till telefonen och knappa en lång stund” säger Rut 90 år. ”Vi protesterar, men ingen lyssnar” säger Birgitta i hemtjänsten.

Hjärnforskaren Matti Bergström beskriver de beteendesyndrom som startar när hjärnan utsätts för mer intryck och information än vad den kan ta emot. Hjärnan har en förmåga att värdera och välja vad som är viktigt och vad den kan ignorera. Det är avgörande för vad som poppar upp i vårt medvetande. Men om trycket ständigt ökar har hjärnan ingen möjlighet att hinna med. Och då kommer överbelastningssyndromen, som först är lindriga men som sen tilltar.

- 1 – Nedsatt iakttagelseförmåga och uppmärksamhet
- 2 – Nedsatt koncentrationsförmåga
- 3 – Sviktande förmåga att dra slutsatser i komplexa situationer
- 4 – Utarmning av kreativiteten och idéproduktion

När barn drabbas av för stort kunskapsstryck kan en del reagera med att helt enkelt fly skolan. En del slutar gå på lektioner medan andra är där, men de har stängt av.

Och jag skiter i majen,
och jag skiter i rektorn,
och jag skiter i allt som dom fyller mig med.
Och jag skiter i fysik,
och jag skiter i matematik,

och jag skiter i all satans teknik.
och jag skiter i morsan,
och jag skiter i farsan,
dom säger jag skiter i allt, men det skiter jag i.
- Ur låten ”Jag skiter” med Magnus Uggla

Vuxna som belastas för hårt av intryck och andra tryck
stänger av. De skyller ifrån sig och hänvisar till andra för
att klara av sina dagliga uppgifter. Man **tar hjälp av**
andra, andras hjärnor och gör helst själv rutinarbete.
Man drabbas av beslutsimpotens. Men när många gör
likadant blir massor av saker aldrig gjorda.

Om alla tänker likadant tänker ingen särskilt
mycket
- Nalle Puh
Sagofigur skapad av A. A Milne 1926

Ingen tycker om tillrättavisningar, varken barn eller
vuxna. Det upplevs ofta kränkande att bli tillsagd och
tillrättavisad. Det är bra att komma ihåg det så att man
formulerar om sig.

Why Jenny why,
I can't take orders
Why Jenny why,
I don't really want my life
Varför Jenny varför
Jag kan inte ta order
Varför Jenny varför
Jag vill egentligen inte ha mitt liv
- Ur låten “ Jenny Mattress med Eva Dahlgren

De som bestämmer och sitter med avgörandet har möjlighet att välja om de ska lyssna på eller ignorera de klagomål och råd de får. Det är en väldig makt. Deras förmåga att värdera och välja med hjälp av höger hjärnhalva är avgörande. Och att de har kraft att gå från tanke till handling. Länstidningen skulle skriva en liten artikel om en föreningshändelse och vi fick korrekturläsa texten. Den innehöll sakfel men framförallt stavfel. Trots att felen rättats i korrekturen hade artikeln fortfarande kvar 7 av stavfelen när den publicerades. Det kanske är speciellt svårt för vuxna yrkesverksamma att ta till sig råd?

Det finns saker som man måste vara fackman för att inte förstå

- Hjalmar Söderberg, 1800-1900-talet

I länstidningen fanns en artikel om hemsjukvården i grannkommunen. I **Socialstyrelsens** rapport reagerade en utredare på att det arbetar en enda nattsjuksköterska med ansvar för 1603 äldre som tillhör hemsjukvården i särskilda boenden och i eget boende. Enligt Socialstyrelsen kan säkerheten äventyras redan vid 400 äldreboende per nattsjuksköterska. Grannkommunen använder som andra kommuner en beställar- och utförarorganisation där nämnderna, beställarna, bestämmer en budget och utförarna, som också ofta tillhör kommunen, utför arbetet. En **nattsjuksköterska** berättar att hon känner sig orolig när hon är på jobbet. Hon är rädd för att göra fel. Vem kommer hon att tvingas prioritera bort och kommer hon att göra rätt bedömning? Hon måste alltid vara tillgänglig och även när hon är hos en patient måste hon svara i telefon. Det är särskilt jobbigt när hon håller på att konstatera att någon dött eller när hon ger morfin till en döende - att inte få tid att i lugn och ro prata med de anhöriga. **Samordnaren** på

vårdförbundet säger att det är politikerna som bestämmer hur mycket pengar som ska gå till verksamheten och det styr bemanningen. **Verksamhetschefen** för äldreomsorgen i kommunen säger att det inte är något problem för alla blir inte sjuka på en gång.

Själviskhet är inte att leva som man själv vill
utan att tvinga någon annan
att leva som man själv vill
– Oscar Wilde, 1800-talet

Medicinsk ansvarig tycker inte det låter bra och ska höra av sig till utförarna i hemsjukvården och be dem se över bemanningen. **Äldrenämndens ordförande**, dvs. en politiker, tycker det låter alarmerande och vill undersöka om patientsäkerheten äventyras och kontaktar sociala nämndernas stab. Men han poängterar att utförarna har accepterat ersättningen och om de inte klarar ett avtal ska de inte ingå det.

Den som inte tar hand om sina gamla
kommer heller inte att bli tagen omhand
när han själv blir gammal.
- Ur filmen "Kejsarn av Portugallien"

Vad är det som styr? Empati eller ekonomi? Av sex inblandade intressenter är fem skeptiska medan en, verksamhetschefen, är övertygad om att det fungerar bra. Vem borde vara den som är bäst skickad att avgöra hur det fungerar? Socialstyrelsen, nämnden, verksamhetschefen, medicinskt ansvarig, fackförbundet, nattsjuksköterskan? Vem borde man lyssna på? Faktum är att huvudpersonerna inte ens uttalat sig – de anhöriga och de som får hemsjukvård. Fast de är ju mest bara en massa äldre och

sjuka, kanske inte ens kontaktbara. Får man tänka så? Det gör många i vilket fall. I ett strikt kunskapsstyrt och ordnat samhälle där ekonomin slagit omkull empatin som värdegrund har man med beställar-utförarmodellen lyckats skapa ett samhälle där ingen är ansvarig för något. Det är det som är distribuerat ansvar. Målet med hemsjukvården är trygghet och omsorg. Även på natten. Men ingen känner ansvaret. Om verksamhetschefen är nöjd och inte ser några problem – vem ska då lägga energi på att förändra och förbättra? Och nattsjuksköterskorna – de ser nog inte så där glada ut när de går till arbetet som infödingarna från Tanna tycker att man ska vara. Kanske finns där ändå möjlighet till någon liten förändring eftersom Socialstyrelsen har bett om ett yttrande från huvudmannen, dvs. kommunen.

Många ting som inte kan övervinnas
när de står tillsammans ger efter,
när vi tar itu med dem ett och ett
– Plutarkos, 100 e.Kr

Värdet av att kunna värdera

När jag var liten kunde man lita på folk. Ingen skulle komma på tanken att lura en tonåring att byta familjens val av telefonoperatör för en 5-kronors lott. Hederlighet har blivit en last nu när livet går ut på att tjäna pengar. Och vi liksom våra barn och ungdomar måste lära oss att säga ”nej tack” och att välja bort. Vem är det som ska lära barnen det?

Och när dom som skulle säga sanningen
har börjat ta tillbaka det dom just har sagt,
då kommer Lille Gerhard hem till mej
och häver sej på tå
och viskar, vem i hela världen kan man lita på?
- Ur låten ”Vem kan man lita på” med Hoola
Bandola Band 1972

Det finns ett stort överflöd i utbud idag. Därför är det bra att tidigt lär sig att värdera och välja bort! Bara att öppna posten, den fysiska eller den elektroniska, ger en massa valsituationer. Vad ska kastas, vad ska besvaras, vad ska läsas och vad ska sparas?

Att leva är att välja.
Men för att välja väl måste man veta
vem man är och vad man står för.
Vart man vill komma och
varför man vill komma dit
- Kofi Annan

När jag blev av med jobbet gick jag en kurs i kognitiv psykologi för att lära mig mer om hur vi människor uppfattar saker, vilka fel det kan bli, hur minnet fungerar och sånt. Jag hade lärt mig en del när jag jobbade praktiskt med att bygga datorsystem men nu ville jag lära mig det **ordentligt**. Så jag gick en kurs på högskolan. Jag var 42 år och jag blev jätteirriterad. De visste ju inte! Det var bara olika teorier som olika människor hade om hur minne och uppfattningsförmåga fungerade. Fram till dess trodde jag att **vetenskap** handlade om att **veta** hur saker fungerar. Det var en knäck. Jag var luuurad.

Du är luuurad! Den här bilens kilometermätare
snurrar inte på första varvet!
- Bilhandlare

Det tog mig alltså 42 år innan jag började misstänka att saker runt om oss inte var så sanna och utforskade som det framställts.

Du ska inte tro på allt vi säger – ifrågasätt allt!
- Lärare inom buddhismen

Om jag stoppar i mig nått varje gång jag blir sugen så blir jag tjock. Om jag roar mig med allt som jag tycker är kul så får jag för lite sömn. Om jag köper allt jag vill ha så tar pengarna slut. Om jag axlar allt de vill att jag ska axla på jobbet så blir jag utbränd. Om jag inte kan lära mig välja så räcker tiden bara till en bråkdel av det jag borde göra – och aldrig till det jag **vill** göra.

Livet handlar om att ta tillvara på stunder
– se upp så att du inte missar dem!
- Ur filmen ”När hjärtat blir varmt”

”Che” Guevara, revolutionären, utbildade sig till läkare under 6 år men ville sen inte tjäna pengar på att skriva ut ”värdelösa” mediciner till dem som hade råd. Han valde en annan väg. Doktor Andrew Weil utbildade sig också till läkare men var mer intresserad av hur kroppen läker sig själv och hur man hjälper människor att hålla sig friska än av den högteknologiska läkemedelskonsten. Det krävs kraft, mod och medvetenhet att gå en så lång utbildning och sen, när den är klar, ändå välja att göra något annat än vad alla förväntar sig. Det kan ju verka bortkastat men det kanske är en sån omväg en del behöver gå för att förstå vad de står för och vad de söker.

Det är alltid fel människor som har dåligt
samvete.

- Erich Maria Remarque

Irena Sendler föddes 1910 i Polen som då tillhörde ryska imperiet. Hon dog 2008. Under andra världskriget deltog hon i motståndsrörelsen i Warszawa och räddade tillsammans med andra motståndsmän 2500 judiska barn ur nazisternas getto. Hon lär ha sagt: ”Jag uppfostrades att reagera på och rädda den som höll på att drunkna oavsett religion eller nationalitet. ... Vi som räddade barn är inte hjältar. Den termen irriterar mig verkligen. Motsatsen är sann – jag fortsätter att ha samvetsqual för att jag gjorde så lite”.

Every child saved with my help
is the justification of my existence on this Earth,
and not a title to glory.

*Varje barn som räddades med min hjälp
rättfärdigar min existens på den här jorden*

men inte en titel om storhet.

- Irena Sendler

Brev till det polska parlamentet

När Israel attackerade Gaza uppvaktades den svenska utrikesministern omgående med vädjan om att han skulle göra något för att visa att Sverige tog avstånd från attackerna.

Vi har upptäckt vita fläckar på vissa barns ansikten och alla lider av uppenbara psykiska efterverkningar, som till exempel mardrömmar, sömngång och olika typer av hälsoproblem som yrsel och kräkningar. Barnen är vettskrämda och vägrar äta och leka.

- Ihsan

Rapport från en barnby i Gaza efter att Israels attack upphört. I det drygt tre veckor långa kriget dog 1400 palestinier varav 288 var barn. 5300 palestinier skadades varav 1606 var barn.

Först ett par veckor senare agerade utrikesministern. Han för tillsammans med en grupp andra personer till området för att studera förödelsen.

Tänk så underbart det är,
att ingen behöver vänta ett enda ögonblick
innan de börjar med
att göra världen bättre på något sätt
– Anne Frank

Värde-lös forskning

**Vuxna och skolan lär oss att lita på andras hjärnor –
och vad värre är – vi lär oss att rätta oss efter andras
hjärnor. Vi lär oss vänta på andras hjärnor. Och vi lär
oss att vi har fel! Och så blir vi korrigerade och vi lär
oss att tänka rätt. Betygen lär oss hur bra vi är jämfört
med andra och vi lär oss att förlita oss på vetenskapen.
Vi slutar känna efter och vi slutar lita på oss själva.**

Att tänka rätt är stort, men att tänka fritt är större.
- Teo Härén

Att tänka rätt är svårt, att tänka om är värre.
- Tage Danielsson

Under de första åren är skolan ganska fri och tillåtande.
Eleverna får ta ut svängarna. I mellanstadiet ökar
kunskapstrycket till att kunna stava rätt både på engelska
och på svenska. På högstadiet blir kunskapstrycket högre,
för att öka ännu mer på gymnasiet och högskola/universitet.

Det enda som stör min inläring är min utbildning
- Albert Einstein, nobelpristagare

Bara inom området vetenskaplig medicin så publiceras
1500 stycken vetenskapliga artiklar varje dag i världen!
Vem hinner med i utvecklingen med det
informationsflödet?

Information är inte kunskap
- Albert Einstein, nobelpristagare

Information omvandlas till kunskap först när vi förstår djupet i informationen. Och det tar tid för vi förmår bara omvandla en skvätt information i taget till kunskap. Med lite tur. Om vi stressar lyckas vi inte ens med det.

När jag var ung trodde jag att svåra ord tydde på en väldig erfarenhet, kompetens och auktoritet...
Säkra människor talar enkelt och vardagsnära.
- Gunilla Ahrén

Det är inte en lögn, det är en terminologisk otillförlitlighet
- Alexander Haig

Medicinsk forskning liknar numera allt mer statistik:

- Försämrat luktsinne kan vara ett tecken på begynnande demens, 1000 personer mellan 65-90 år följdes i fem år.
- Dagliga promenader eller annan enkel motion påverkar äldre personers minne till det bättre, 170 personer över 50 år följdes i 1,5 år.
- Hypnos ger bra effekt vid IBS, ett magproblem, cirka 80 % blev bättre av hypnosbehandling.
- Risken för flera typer av cancer ökar kraftigt vid viktuppgång, 52 % i en form av cancer och 59 % i en annan form av cancer.

När du har hittat orsaken har du löst problemet.
- okänd

Men är det att sticka ut hakan för långt att fråga sig **varför** det förhåller sig så här? Hur kan detta påverka hälsan? Varför gör motion oss friskare och varför fungerar placebo, dvs. att man kan bli frisk av att äta sockerpiller?

Doktorer i gemen är duktiga på att ställa
diagnoser i stil med ”Att du inte mår bra beror på
att du har drabbats av sjukdomen X”, däremot är
man inte lika bra på att förklara varför du fick
sjukdomen X över huvudtaget.

- Robert M Sapolsky

Professor i biologi och neurologi

Min pappa räknar mycket. Jag vet inte vad han räknar på
numera men förr räknade han på hållfastighet. Han säger
att det är lätt att hitta rätt formel – det svåra är att beskriva
och formulera sin fråga.

Think about how to think about the problem

Tänk på hur du ska tänka på problemet

- okänd

En av mina lärare ställde frågan: ”Hur kan ett fungerande
nervsystem bildas från helt naiva ospecialiserade celler?”
Hur blir det om man formulerar om frågan? Det kanske är
de specialiserade cellerna som är naiva medan de första,
ursprungliga cellerna bär på intelligensen som ger den
magiska livskraften?

Sjukdomarna är desamma, de förändras inte.

Det är vårt sätt att iaktta patienten som måste
förändras för att diagnostiken ska gå framåt

- Jean-Martin Charcot, 1800-talet

Hjärnforskaren Matti Bergström ifrågasätter vilket värde
dagens forskning har för den vanliga människans behov.
Han kallar det värde-lös forskning. Det är forskning som
ingen verkar funderat på om den har något värde - för

naturen och för människan. För risken är att om vi inte tränar oss på att värdera, då försvinner det mänskliga ur samhället. Och resultatet blir som Matti Bergström kallar det ”en övereffektiv och känslolös ekonomi och förstörande teknik”.

En del människor lär sig aldrig någonting,
bara för att de har alldeles för lätt för att fatta.
- Alexander Pope

Ting Tar Tid

Jag är tidsoptimist. Jag tror att saker tar mindre tid än de gör. Trots det kommer jag oftast i tid dit jag ska – men utan någon marginal. Det händer förstås också att jag blir lite sen.

Tiden är naturens underbara sätt
att hindra allt att hända på samma gång
- Arthur Schopenhauer

När det finns mycket att göra så gör jag en lista med vad jag tänkt göra under dagen. Det brukar ta hela veckan att göra det där som jag listade att jag skulle göra på måndag. En obducent upptäckte att ett spädbarn i den palliativa, lindrande, vården hade fått en 20-60 gånger för stor dos av ett läkemedel vilket är dödande. En läkare blev anklagad men vems var felet? Det var tidens fel. Den tid vi lever i. Vi tror att vi kan effektivisera vårt arbete och jobba snabbare och snabbare utan att det får konsekvenser. Men konsekvenserna är att vi inte har tillräckligt med tid för varandra.

TTT

Erindringsvers

Jeg har skrevet et sted,
hvor jeg daglig må se,
det manende tankesprog:

TTT

Når man foeler hvor lidet

man når med sin flid,
er det nyttigt at mindes, at
Ting Tar Tid

- Piet Hein, 1900-talet

För de som inte har tid att försöka tolka de danska orden
följer en översättning till svenska av Peit Heins gruk.
*En gruk är en sorts aforistisk dikt, som är uppfunnen av
just Piet Hein*

TTT
Vers att minnas

Jag har skrivet ett städ
Som jag dagligen bör se,
Det manande ordspråket

TTT

När man märker vad lite,
man uppnår med sin flit,
är det nyttigt att minnas, att
Ting Tar Tid

- Piet Hein , 1900-talet

Efter ett tag sätter tempot själv tempot och vi kommer
inte ur det. Därför tar vi hjälp av självhjälpböcker och
självhjälpcoach. Men det vi borde vårda är inte saker
och oss själva. Vi borde förstå att det vi borde vårda är
barnen. De är framtiden. Och där finns en likhet mellan oss
och djuren: vi är, eller borde åtminstone vara, stolta över
våra barn. Barn och ungdomar idag behöver känna
tillhörighet och sammanhang. De behöver vara rotade och

behövda, men framförallt behöver de vara älskade – det vill säga de behöver känna att folk bryr sig om dem.

Ett leende kostar mindre än elektriskt ljus
och ändå lyser det upp mer i ett hus
– Theo Lingen

Så hur bekräftar man en människa? Det räcker med att se dem i ögonen och säga ”hej”. Talar man i mobiltelefon när man möts kan man ändå le och nicka. Är man modig säger man något mer.

De nya kommunikationsmedlen accentuerar och
förstärker icke-kommunikationen
- Octavio Paz, 1900-talet
accentuerar = framhäver tydligt

Små saker

När vi har mycket omkring oss och mycket att göra så lägger vi inte så lätt märke till de små sakerna. Men det betyder inte att de är oväsentliga. Gener till exempel, de är väldigt små, men de är väldigt väsentliga.

Det skadar inte att vara 3:e generationen hovslagare. Det krävs att man lägger vikt vid detaljer och är perfektionist.

- Jim Blurton

Världsmästare i att sko hästar

En föreläsare berättade en historia som troligen är en vandringssägen. Den handlade om en stor producent av kycklingkött. Enligt historien var det så att endast kött av småhönor smakar bra och duger som människoföda medan kött av småtuppar är sekunda. Ju tidigare man kan se skillnad på småhöns och småtuppar ju tidigare kan man sluta göda småtupparna och på så sätt spara pengar. Producenten hörde talas om att det borta i Asien fanns munkar som tidigt kunde skilja småhöns från småtuppar. Man åkte dit och bad dem berätta hur de gjorde.

– Det syns, sa munkarna.

- Hur kan man se det?

– Man ser det på hur de ser ut när man vänder på dem.

– Ja, men **hur**? Vad ska man titta efter?

– Man lär sig, svarade munkarna.

En man lämnades kvar hos munkarna för att han skulle försöka lära sig vad det var de såg. Efter ett tag kunde även han tidigt skilja småhönsen från småtupparna. Producenten återkom till platsen och frågade nu honom:

- Hur kan man se skillnad på småhöns och småtuppar?
- Det syns när man lyfter upp dem och vänder på dem.
- Men vad ska man titta på?
- Man ser om det är en tupp eller om det är en höna.
- Men **hur** ser man det?
- Tja, det syns.

Om du inte tror att små saker har betydelse,
lås in dig i ett mörkt rum med en mygga.
- Afrikanskt ordspråk

Den kunskap som inte kan beskrivas i ord tror många inte finns. Den kunskap som inte passar in finns inte heller. Och inte heller obehagliga fakta som ställer saker på sin spets. Att det tar 3-4-5 år att skaffa sig en examen och en utbildning det kan vi förstå. Men inte att det tar tid att skaffa sig erfarenhet och lära sig att se de små detaljerna och sambanden. Förmågan att lägga märke till detaljer är livsavgörande för djur – men inte för oss som inte längre har några fiender. Minne, associationsförmåga och vilja är viktigt när man skaffar sig erfarenhet - att man är nyfiken, intresserad och framförallt har fantasi. Motsatsen är att vara rädd, prestigefull, misstänksam och arrogant.

En människa förblir vis så länge hon söker vishet,
när hon tror sig funnit den blir hon en narr
- Talmud

Den normalfördelning som förr användes för att dela ut betygen 1, 2, 3, 4 och 5 i skolan gäller även för vuxna människor i yrkeslivet. Av alla utbildade bilmekaniker finns det några som är rent ut sagt usla, och ungefär lika många som är otroligt duktiga. Däremellan finns den stora hopen av mekaniker som är allt från rätt bra, bra till riktigt

bra. Detsamma gäller alla yrken. Hur duktig någon är har ofta med att göra hur duktiga de är på att lägga märke till små saker. Och på deras fantasi.

Livet är fullt av stora saker
för dem som vet
att umgås förtroget med små saker
– Sigrid Undset

Hur en människa **är** har inget med titlar, examen, var de bor eller deras hudfärg att göra, det handlar bara om karaktär och attityd. Det finns bra lärare och dåliga, det finns bra läkare och dåliga och det finns bra chefer och dåliga. Variationen slår igenom trots att skolan försöker strömlinjeforma eleverna enligt samma mall. Vad utvecklar unga för kunskap om deras erfarenhet av vuxna är att de inte går att resonera med, att de är fördömande och självcentrerade?

När du uppvaktar en trevlig flicka
känns en timme som en sekund.
När du sitter på röd, het aska
känns en sekund som en timme.
Det är relativitet.
- Albert Einstein, nobelpristagare

Einsteins relativitetsteori, $E = mc^2$, är information för mig men för de som förstår formeln, dess samband och dess konsekvenser är det kunskap. Information är inte kunskap. Information är ett steg till kunskap. Erfarenhet kan också föra mig ett steg närmare kunskap. Och fantasi kan föra mig ännu ett steg närmare. För med fantasi kan jag leva mig in i en situation jag aldrig varit i eller se möjligheter som jag aldrig annars skulle ha kunnat föreställa mig.

Några möjligheter bland alla de möjligheter som finns i de oändliga möjlighetsmolnen.

Även om man beundrar mästaren,
skall man inte vara en kopia.
- Richard Eeg-Olofsson

Om information, erfarenhet och fantasi kan utvecklas till kunskap, kan då information utan erfarenhet och fantasi någonsin bli kunskap? Blir kunskap minus erfarenhet och fantasi bara information? Och hur vet vi skillnaden mellan fördomar, förutfattade meningar, förtal, vandringsägner, information och kunskap?

En sann teori uttrycker kända fakta på ett korrekt sätt och kan också förutsäga nya upptäckter, som en konsekvens härav. Med ett ord, en sann teori kännetecknas av att den är fruktbärande.
- Louis Pasteur, 1800-talet

Hur vi mår påverkar oss mer än vi vill erkänna. Det kan verka som en småsak men även en småsak som hur vi mår påverkar stora saker som våra planer och vårt sätt att vara mot andra människor.

Varje gång man känner sig störd och irriterad har man något viktigt att lära sig.
- Kay Pollack

Långsamhetens lov

I kroppens artärer, de blodkärl som för blodet från hjärtat till kroppens alla celler, finns 35 % av blodvolymen i vila. Artärer har tjocka väggar och inuti dem råder högt blodtryck. I vener, de blodkärl som för blodet från cellerna tillbaka till hjärtat, finns 65 % av blodvolymen i vila. Vener har tunna väggar och inuti dem råder ett lågt tryck. Jämfört med artärerna så sjunger venerna långsamhetens lov.

Jag är en mycket långsam människa...

- Ur boken "Sucka mitt hjärta men brist dock ej"

av Mark Levengood

Blodcirkulationen sköter såväl syre- och näringsförsörjningen som sophämtningen för alla kroppens celler. Kapillärer är de allra minsta och tunnaste blodkärlen. Cellerna ligger mitt i ett 3 dimensionellt kapillärnät där kapillärerna sköter utbytet av gammalt och nytt: näring och syre lämnas av och koldioxid och annat avfall tas upp av kapillärerna. En lärare beskrev kapillärnätet som en busstation. Där saktar bussarna, dvs. blodet, ner, sprider ut sig på olika hållplatser och stannar till. Passagerarna kan stiga av och stiga på, dörrarna stängs och bussen åker igen. Men returen är mycket långsammare än "turen". Venerna innehåller mer blod än artärerna i vila och venerna kallas därför ibland för kroppens blodreserv. För blodet blir det som att åka direktbuss ut till cellerna och Flexlinjen hem. En del av blodet får inte plats att åka "ven" tillbaka till hjärtat. Kapillärerna släpper ut stora molekyler som proteiner ur blodkärlen till vätskan runt cellerna men

de släpper inte ombord dem igen. Alla stora molekyler, proteiner som inte cellerna behöver, bakterier, delar av döda celler och fettmolekyler får använda lymfvägen tillbaka till hjärtat istället för venerna. **Den** vägen är långsam. Av allt blod tar 80-90 % venvägen och 10-20 % lymfvägen tillbaks till hjärtat – i vila. Att åka ”lymfa” är som att åka färdtjänst. Vissa tider går den inte alls. Lymfvägen fungerar väldigt dåligt, eller inte alls, när det är stressigt och körigt. Den fungerar som bäst när det är lugn och ro. Då rör sig lymfvätskan sakta framåt med hjälp av små pumpar, lymfhjärtan. Den pumpas fram till station efter station, dvs. till lymfnoder som är viktiga i vårt immunförsvar. I noderna kontrolleras om kroppen är utsatt för angrepp. Lymfsystemet kallas ibland kroppens avloppssystem. Lymfvägen sjunger långsamhetens lov ännu mycket långsammare än venvägen.

Asked the Spanish doctor what she thought about the human mind in a world of computers. She said computers are always right but life isn't about being right.

Frågade den spanska doktorn vad hon tänkte om det mänskliga sinnet i en värld av datorer. Hon sa datorer har alltid rätt men livet handlar inte om att ha rätt.

- John Cage

Celler verkar inte kunna bli feta i allmänhet. Det finns bara en sorts celler som kan drabbas av ”övervikt” – fettcellerna. Det är nog tur det, för vem vet vad överviktiga nervceller och hjärtceller skulle kunna hitta på och ge för sjukdomar! Om vi äter och dricker mer näring än vi gör av med så kommer våra celler att ligga och bada i ett överflöd av näring där i sina kapillärnät. Det gör det svårare för dem

som behöver ”kliva av och på bussen” att komma fram, dvs. molekyler med näring och avfall. Man kan säga att det har ”tjockat till sig” på busshållplatsen. Om vi dessutom stressar så slutar den långsamma bussen, lymfvägen, att gå. Den ställer in sina turer, som bara är returer - för lymfan går bara åt ett håll, från cellerna tillbaks till hjärtat. Några måste ju ta tag i problemet och rensa upp i röran så det inte blir helt stopp – och det är bland annat fettcellerna. Både kolhydrater och protein kan kroppen omvandla till fett. Så fettcellerna lagrar överflöd av alla sorter, fett, kolhydrater och proteiner, som fett.

Kolhydrat och proteiner bryts ner på vägen från munnen till tunntarmen när vi har ätit. I tunntarmen är den näringen så pass sönderdelad att den kan tas upp och den går rakt genom tarmväggen, in i själva tarmvävnaden och skvimpar runt där tills den tas upp av blodkärlen och så är den inne i ”transportsystemet” - i blodet. Men där i och runt tunntarmen innan näringen tas upp av blodkärlen, vad händer där när en massa överflöd hela tiden finns kvar och fylls på för att vi har ett alldeles för stort intag av energi? Där om någonstans borde det ju vara många som väntar på bussen ut i blodbanan! Är det inte precis där som vi börjar bygga upp grunden till bukfetman, den fetma man tror är farligast idag? Speciellt om vi stressar och kanske inte ens låter lymfbussen gå på natten på grund av sömnstörningar. Plus att det är så kört att det inte finns tid och ork för någon fritidssysselsättning som ger motion i någon form.

Den andra halvan av det tjugonde århundradet är
en fullständigt flop
- Isaac Bashevis Singer, nobelpristagare

Jag läste en bok av doktor Andrew Weil där han beskrev
en manuell behandlingsteknik som kunde fungera på

öroninflammation. Vår son har alltid öroninflammation när han går till doktorn, oavsett varför han går dit och oavsett om han har ont i öronen. När det kom ett tillfälle att lära sig tekniken så anmälde jag mig till en introduktionskurs. Den här kursen ledde till mycket bryderi för mig – i många år. Faktiskt ända fram tills jag hittade hjärnforskaren Matti Bergströms bok. Tekniken går ut på att lära sig känna den lilla rörelse i kroppen som ryggmärgsvätskans cirkulation ger när den pumpas ut ur hjärnan. Ryggmärgsvätskan finns huvudsakligen i och runt hjärnan men också i och runt ryggmärgen ända ner i ryggslutet. Introduktionskursen tog 3 dagar och vi lärde oss känna hjärnans puls på flera ställen på kroppen. Problemet var inte att känna rörelsen, hjärnpulsen, det var att tro på att den fanns. Mitt stora bryderi var: **hur kan det i kroppen finnas en puls som orsakas av hjärnan som förblivit oupptäckt av allmänheten under människornas hela livstid?** Antingen finns inte hjärnpulsen eller så är det något lurt med hur människor tänker.

Människans studier är egentligen studier av människan.

- Johan Wolfgang Goethe, 1700-1800-talet

Behandlingstekniken praktiseras runt om i världen men det betyder inte att den är accepterad. Anatomin och fysiologin för hjärnans cirkulerande system är inte fullständigt beskrivet i läroböckerna jämfört med till exempel blodcirkulationen eftersom vi inte känner till hur cirkulationen fungerar. Den levande hjärnan är nämligen inte så lätt att studera. Det som krävs för ett cirkulerande system är ett medium och en pump. Vad som pumpar runt ryggmärgsvätskan vet vi inte än idag. För även om vi kan göra väldigt små kameror som kan filma vår kropps insida,

så kan vi inte filma insidan av vår hjärna utan att skada den. Läroböckerna beskriver att det finns cirka 1,5 dl cirkulerande vätska i systemet och att det bildas cirka 5 dl per dygn i hjärnan. Vi har ett medium som vi vet mycket om men vi har inte hittat pumpen. Peter Währborg är professor och stressforskare. Han citerar i sin bok ”Stress och den nya ohälsan” en lärare vid Harvard:

Ett litet problem för oss lärare i den medicinska undervisningen är att vi vet att vi alltid ljugar till hälften, ett större problem är emellertid att vi aldrig vet vilken halva det gäller.
- okänd

Kommendör och direktör Henrik Kellgren föddes 1837 och dog 1916. Henrik Kellgren utbildade sig efter militären till sjukgymnast och han utvecklade en manuell behandlingsmetod som lindrade mängder av symptom. ”Mycket dog med hans egen hand” skrev A Levin ett år efter hans död och han spådde att Kjellgrens metod och verksamhet skulle dö med Kellgren – vilken den också gjorde. Kellgrenismen var en känd behandlingsmetod som hade kliniker runt om i Europa och som besöktes av bl.a. Mark Twain. Patienterna strömmade till trots att läkarkåren ställde sig kritiska. William G. Sutherland var doktor i osteopati. 1920 upptäckte han att skallbenen var skapade för att kunna röra sig i relation till varandra. Om de fastnade i fel läge kunde de påverka hjärnhinnor, hjärnan och ryggmärgsvätskan. Han gjorde experiment med tryck på olika ställen på huvudet och kunde på så sätt orsaka problem med huvudvärk, smärta, koordination och balans. John E Upledger är doktor i osteopati. Under en operation 1971 fick han i uppgift att med tänger hålla den yttre, hårda hjärnhinnan still medan en nervkirurg skulle ta bort

förkalkningar på den. Det visade sig vara omöjlig eftersom hjärnhinnan hela tiden rörde sig. Läkarna uppfattade rörelsen som rytmisk, långsam och oberoende av andning och hjärta. Det föreföll som om det blev ”ebb och flod” i ryggmärgsvätskan innanför hjärnhinnan. John E Upledger har skrivit flera böcker om den manuella behandlingstekniken som kan användas för att påverka hjärnpulsen och centrala nervsystemet och om vad den kan ha för betydelse för olika sjukdomssymptom. I den första boken som utkom i börja på 80-talet var han helt övertygad om att sjukvården skulle komma att förändras och förbättras med denna nya teknik – bara den blev mer utforskad.

Nä-ä, det där verkar för ”alternativt”.

- okänd lärare

Olyckligtvis är vår tänkande hjärna inte alltid i harmoni med vår kännande hjärna

- Ur boken ”Den nakna apan” av Desmond Morris

Om **hjärtat** i vila i genomsnitt ger en puls i sekunden blir det 60 stycken hjärtslag per minut. **Hjärnan** ger normalt en stadig puls på 6 stycken ”hjärnslag” i minuten – oavsett vad vi gör och tänker. Om hjärtats puls är kaos så är hjärnans puls dess raka motsats – en ordning som inte låter sig rubbas av vad som helst. Hjärnans puls sjunger långsamhets lov, riktigt, riktigt långsamt. Hjärtats fantasi följer kroppen och knoppen och dess reaktioner är blixtnabba. Det vi tänker, det vi gör syns direkt på hjärtats sätt att arbeta. Andningen, hjärtat, lymfan och hjärnan, alla använder de rytmiska rörelser – och vem vet – kanske de samarbetar!

Kanske räcker vår nya kunskap till för att bygga
en stege så vi åtminstone kan slå ett hål i vårt
kunskapstak och där ovanför ana en ny och ännu
märkligare stjärnhimmel.
- Ur boken ”Sucka mitt hjärta men brist dock ej”
av Mark Levengood

Hjärnforskaren Matti Bergström anser att det samhälle vi
lever i idag gör att vår förmåga att värdera minskar
samtidigt som vår fantasi och kreativitet går förlorad. Han
menar också att alla idéer är absurda och ologiska **först**.
Absurditeter trängs bort av den logiska kunskapshjärnan.
Skolan lär oss att bara godta sånt som kan realiseras, därför
förkastar vi det möjliga och godtar bara det realiserbara.
Om det inte funnits människor med fantasi hade vi som
Matti Bergström säger aldrig kunnat flyga idag. Kunskap
bibehåller – fantasi och idéer för utvecklingen framåt. För
att överleva morgondagen behöver vi fantasi och idéer,
kanske **nu** mer än någonsin. Hjärnrytmen finns men
människorna lämnar den inget utrymme – inte idag och inte
för mer än 100 år sen på Kellgrens och Sutherlands tid.
Idén är för absurd, möjligheten inte realistisk.

Jag lekte med tanken hur det skulle vara om
himlen ständigt vore täckt med moln som bara
skingrades en enda sekund vart hundra år. Den
som då kanske fick se en stjärna skulle berätta om
sin uppenbarelse men ingen skulle tro honom.
Han skulle kallas lögnare och anklagas för att lida
av hallucinationer. Bakom hur många moln ligger
sanningen dold?
- Isaac Bashevis Singer, nobelpristagare

Fostran och utveckling

Hjärnforskaren Matti Bergström berättar att hjärnan har många kapaciteter. Den är INTE en biologisk dator med stor kapacitet att samla in, lagra, distribuera och behandla information. Han vänder sig mot att skolan idag är så kunskapscentrerad. Målet i skolan borde vara att maximera hjärnans ALLA resurser – kunskap, förmågan att värdera och kraft – istället för att lägga locket på barnens fantasi.

Jag vill inte skriva för vuxna. Jag vill skriva för en läskrets som kan skapa mirakel. Endast barn skapar mirakel när de läser.
- Astrid Lindgren

Barn har enligt Matti Bergström en sorts emotionell och virtuell intelligens som gör att de kan lösa problem som experter går bet på. Han tycker därför att vi borde se på våra barn och lära oss av dem.

Hur kommer det sig, att, ehuru barnen äro så intelligenta, de vuxne dock äro så dumma?
Det måste väl ligga i uppfostran.
- Alexander Dumas d.y., 1800-talet

I skolan behövs en bättre balans mellan kunskap, värde och kraft. Barn som rör på sig presterar bättre i kunskapsämnen. För stort kunskapstryck kan göra att en del elever tappar studieglädjen och hamnar i besvärligheter. En skola som tränar upp förmågan att värdera innebär att

även lärarna och undervisningen kan komma att ifrågasättas. Även lärarna behöver se möjlighetsmolnet, alternativen, och behärska kompromissandets svåra konst.

Jag har kommit till tron att en stor lärare är en stor konstnär och att det finns lika få av dem som det finns av andra stora konstnärer. Undervisning kan till och med vara den största av konsterna eftersom mediet är det mänskliga sinnet och själen.

- John Steinbeck, nobelpristagare

Men det handlar inte om att byta ut kunskap och ordning mot fantasi och kaos. Målet är **balans** mellan ordning och slump, mellan kunskap och fantasi. Barn gör ju inte som vi säger, de gör som **vi** gör. Men hur ska barn kunna lära sig att förhandla och kompromissa i en god anda, om inte lärare och föräldrar kan visa dem hur det går till?

"Det är inte lätt att vara barn" läste jag i en tidning och jag blev högst förbluffad, för det är inte varje dag man läser något i tidningarna som verkligen är sant.

- Astrid Lindgren

Vidare behöver barn träna på att använda initiativkraften så att de lär sig att ge och ta emot beröm och att reagera på orättvisor, inte bara i tankar utan i handling. Det är en tuff uppgift skolan och föräldrarna har. Men det är inte lätt för barn och elever när forskollärare och lärare inte i första hand är på jobbet för barnens och elevernas skull, utan för deras egen inkomsts skull - och för reglernas. För att kunna ta ut svängarna och lära sig det som behövs för att nå målet, kunskapsmålet, och inte ta så allvarligt på reglerna som kan

bli hinder för att nå målet, då måste man kunna värdera.
Och enligt hjärnforskaren Matti Bergström är förmågan att värdera en sak vi får svårt att klara när kunskapstrycket blir för stort.

Smarta människor är vilseledare,
de modiga är vägledare
- Karl Johan Almegård

När vi startade ridning för barn med rörelsehinder fick vi hjälp bland annat av en flicka i tolvårsåldern. Det blev problem. Hennes mamma ville att hon skulle ha ersättning för att göra i ordning hästarna till barnen som satt i rullstol och för att hon sedan ledde dem när de red. Flickan själv tyckte det var kul både att vara med hästarna och att hjälpa till och leda. Mamman ville att flickan skulle byta ridskola till en annan där barnen kunde jobba som ”stallfia” och få en ridlektion i ersättning. Valet stod mellan att hjälpa till och göra det hon tyckte om att göra, med risk för att verka både dum och osmart, eller att byta ridskola och jobba mot en ersättning. En annan flicka berättade för mig att hon besökt den andra ridskolan och där bett en flicka om hjälp med att sadla en häst. Hon fick då svaret att flickan inte jobbade idag. Smarta barn.

Om någon säger något ont
om någon annan eller pratar bakom ryggen
på henne eller honom
ska man resa sig upp och gå därifrån.
- Björn Ranelid

Whistle blower kallas en person som har modet att säga ifrån och ta kontakt med media eller någon myndighet när det råder oegentligheter på arbetsplatsen. Man uppskattar

att 10-15 % av de anställda **möjligen** skulle kunna bli en whistle blower. Sarah Wagnert är en whistle blower som blivit utnämnd till hedersdoktor för sitt mod och engagemang som resulterade i Lex Sarah. När hon var 23 år berättade hon i nyheterna om missförhållandena på det äldreboende där hon arbetade. Det resulterade i en ny bestämmelse i Socialtjänstlagen. För att utveckla barn och vuxna till människor med civilkurage så att de reagerar mot mobbing, våld och korruption räcker det inte med bara kunskap. Eleverna behöver träna på att göra värderingar. Föräldrarnas och skolans uppgift är att se till att förstärka elevernas upplevelse av att ha ett möjlighetsmoln och träna dem att använda sin kreativitet och initiativkraft utifrån den värdegrund samhället bygger på.

Tiden var bristen.

Tiden är fortfarande bristen.

Ett bortskämt barn får mycket **tid**.

- Johan Croneman

Kofi Annan som varit generalsekreterare i FN, Förenta Nationerna, säger att leva innebär att välja och för att välja väl måste man veta vem man är och vad man står för. Boken ”En miljon bortglömda hjältar - berättelser om mod och goda gärningar under förintelsens tid” berättar om att det fanns mer än en miljon människor som räddade judar trots att de riskerade sina egna och sina anhörigas liv under andra världskriget. De här hjältarna i boken kallas vardagshjältar. Det har gjorts flera studier om vad som skiljer en vardagshjälte från en passiv åskådare. Begreppen etik och omsorg skattas extra högt av vardagshjältar jämfört med andra människor.

Det finns ingen människa som är mer värd än du,
men inte heller någon människa som är mindre
värd än du.

- Stellan Skarsgård

Ur Bertil Neumans bok ”En miljon glömda hjältar”:
”Mönstret för en vardagshjältes inre är kombinationen av
det vi i dagligt tal kallar kvinnligt och manligt. Inlevelse,
medkänsla, omsorg, parat med självständighet,
handlingskraft, mod. Vardagshjälten, kvinna eller man,
utvecklades till en helgjuten människa. En pojke föds inte
till man, han blir det. En flicka föds inte till kvinna, hon blir
det. Man föds inte till en helgjuten människa, man blir det.”

När det är någonting vi vill ändra hos barnet,
bör vi granska det och se om det inte är någonting
som vi hellre borde ändra hos oss själva.

- Carl Gustav Jung, 1800-1900-talet

Kapitel 33

Att leva

Idag fokuserar vi väldigt mycket på det yttre - fasaden som vi visar upp. Det gör att vi försakar vårt inre liv och vårt gemensamma liv. Det ÄR väldigt viktigt hur man uppfattas som person av andra men är det mer viktigt än hur jag och andra mår och hur det gemensamma livet går?

Det yttre ger det inre en chans.

Det inre ger det yttre glans.

- okänd

Oro och otrygghet

”Den nya tidens onda” är en kompott av många saker som utvecklats under mer än 200 år. Det finns ett enormt utbud och information når oss från all världens hörn, både goda och dåliga nyheter. Vi styrs mer av samhällstryck och gruppsynter än vi vill erkänna när vi skattar vår intelligens.

Det fanns själviska människor överallt idag. Mma Ramotswe visste att det var detta som hände när städerna blev större och människorna blev främlingar för varandra. Hon visste också att detta var en följd av växande välstånd, som märkligt nog bara verkade locka fram girighet och själviskhet.

- Ur boken ”I muntra damers sällskap” av Alexander McCall Smith

Det är grupptrycket som bildar arméer av soldater som
mördar på order utan urskiljning.

Människan är god men hon är svag.

Få av oss klarar av att vara avvikande.

Vi är fega helt enkelt.

Få vågar stå för sina åsikter och då följer vi

istället med massan.

- Jerzy Einhorn

Vi styrs också mer av spegeln och av pengar än vi vill
erkänna. Utan speglar skulle vi inte kunna jämföra oss med
andra. Utan den status som pengar ger skulle vi se
annorlunda på varandras leverne.

Den här kvinnan köper och köper saker för att
kasta i gapet på tomrummet som smyger bakom
henne

- Tomas Tranströmer

Det är som om vi tror att vi kan och vet så mycket att vi
därför inte kommer att upprepa historien. Just därför
kommer vi kanske att göra just det. Det finns några saker
som inte får den uppskattning som de förtjänar:

1- Människors kompetens.

Den avgörs inte av utbildning, titlar och positioner

Kompetens, precis som sanning, skönhet och
kontaktlinser finns i betraktarens öga

- Laurence J. Peter, 1900-talet

2- Äldre människors erfarenhet av livet och yrkeslivet

De behandlas som levande fossil

Du ska lära dig en sak, Elisa, att genom kärlek
föds vi, lever och slutligen dör. Så länge hoppet
och ljuset inte lämnar mig så räknar jag med att
allt ska bli bra. För där det finns hopp – finns det
fortfarande liv och det kära du, ska du aldrig
glömma.

- Elisa Amorellis mormor, 89 år

3– Historiska skeenden

Både goda och onda händelser förtjänar att reflekteras över

Gott omdöme får man av erfarenhet
och erfarenhet får man av dåligt omdöme
- okänd

Liv och död

Skjut upp till morgondagen
bara det som inte behöver göras före din död
- Pablo Picasso

Det är lätt att ta liv för givet. Både planetens liv och vårt
eget. På film och i TV-spel dör folk som flugor utom
hjärten. Till slut tror vi att vi är lika odödliga som han och
vi lever som om vi aldrig skulle dö. Döden är obehaglig
och ofta förpassad till en praktisk företeelse som hör ihop
med begravning.

Vita Somnium Breve
Livet är en kort dröm
- Namnet på en målning av Arnold Böcklin, 1888

Döden är för oss levande livets motsats – plötsligt stannar
allt i stunden. Och döden kan komma oanmäld. Saknad och

övergivenhet följer i dess spår. Genom att räkna med döden omvärderas värdet av livet. Vad döden innebär är en fråga som vi får vänta till slutet för att få ett svar på.

En sorti är alltid en entré någon annanstans
- okänd

Händelser stör våra planer. Planering görs i vänstra hjärnhalvan. Värderingar sker i högra hjärnhalvan. Vi har svårt att släppa våra planer – att se möjlighetsmolnet och släppa fram känslorna. En arbetskamrat berättade att hans far blivit allvarligt sjuk och lagts in på sjukhus. De bodde inte på samma ort. Han ringde sin bror för att berätta att han skulle resa dit. Det var riktigt allvarligt och utgången var osäker. Brodern svarade att han inte hade tid – för han skulle spela golf på eftermiddagen.

Ibland liksom hejdar sig tiden ett slag
och någonting alldeles oväntat sker.
Världen förändrar sig varje dag.
Men ibland blir den aldrig densamma mer.
- Alf Henriksson, 1900-talet

En liknande sak hände mig när yngsta barnet var ett år och jag var tillbaka på arbetet efter mammaledigheten. Min mamma ringde och sa att pappa var på hjärtintensiven, troligen var det en infarkt. Jag skulle hjälpa henne med en del praktiska saker eftersom vi bor i samma stad men jag minns att jag tänkte när jag la på luren: –Nu räcker det! Jag orkar inte mer. Under hela hösten hade jag inte jobbat en enda **hel** arbetsvecka. Det var vård av barn åtminstone ett par dagar varje vecka och jag försökte ta med jobb hem för att komma någonstans. Och det gick ju ... sådär.

Alla dessa dagar som kom och gick,
inte visste jag att de var livet.
- Stig Johansson

Värderingar och kraft

Vilka värderingar står du för? Inga? Har du inte funderat på det? Ibland i trafiken kan det bli dubbla möten, två bilar möts samtidigt som det finns cyklister eller gående på vägen. Det finns regler för vem som ska bromsa in och stanna när det finns hinder på vägen men det är ju så **bråttom** idag. Det blir besvärligt, besvärligt, besvärligt och med besvär lyckas alla passera varandra samtidigt. Det krävs disciplin, mod och handlingskraft för att efterleva värderingar - att inte såra, skada, döda någon, att hjälpa och stödja, inte stjäla, inte förtala, inte mobba, att inte förstöra. Ingen enda helig skrift stöder våld mot andra människor – ändå sker det överallt. Att efterleva de etiska reglerna är mycket svårare än att skriva ner dem.

Civilisationen kanske är överskattad.
- Ur filmen ”Nürnberg”

När de andra inte följer de etiska reglerna behöver väl inte jag det heller, eller? Hur behandlar jag folk? Hur behandlar folk mig? Hur behandlar folk varandra? Hur hanterar folk allmänna medel? Hur använder folk sitt förtroende? Hur hanterar vi vårt miljöansvar och våra barn och unga? Det skulle kunna vara bättre – eller hur?

Skillnaden är att idag har inte samhället råd att ta hand om barnen på samma sätt som tidigare.
Skolor läggs ner – personalen minskar. Samhället har en tuffare attityd mot våra barn.
- Arne Ekström, skolbusschaufför

Med värdegrund och kraft så utvecklas med tiden en **inre styrka** som leder till självrespekt. Självrespekt leder i sin tur till andras respekt. Så utvecklas en människa till en helgjuten människa.

Det är ganska skönt att vara stolt över sig själv
den dag det är dags att dra de sista andetagerna.

- Claes Malmberg

Girighet

Rumänien och Bulgarien får fler platser i EU parlamentet än Danmark, Sverige och Finland så därför uttalar sig ett par danska politiker om att danskar är mer kvicktänkta än rumäner och bulgarer. Men det kanske inte är fler kvicktänkta människor som behövs idag - kvicktänkta, effektiva, smarta, manipulerande. Det verkar behövas fler modiga människor med inre styrka och ideal. För idag vilar en svag doft av girighet över politiker, direktörer och andra makthavare. Förra VD:n för Systembolaget får 100.000 kronor i månaden i pension, ända fram till sin död sägs det. Det anses vara en ganska vanlig ersättning för en VD på den nivån. Den månadsinkomsten motsvarar vad en deltidsarbetande ensamstående mamma tjänar på ett helt år.

Den som spar han har.

Den som ger får mer.

- Förskolebarn

Författaren Liza Marklund berättade i en artikel att skillnaden mellan att inte ha eller att ha pengar över i slutet på månaden är den stora skillnaden. Om du sen har lite över eller mycket över, den skillnaden är marginell. Förr gick en del av skattebetalarnas pengar till bidrag för

behövande. Idag är det som att det har blivit omvända roller. Skattebetalarnas pengar går till bankunderstöd och till lönebidrag, pensionsbidrag, bostadsbidrag och resebidrag till politiker och andra höga offentliga chefer. Av någon outgrundlig anledning. Att bestämma ersättningar kan göras med olika måttstockar. Det förekommer inte bara jämförelser mellan individer inom och utanför landets gränser, det görs också jämförelser mellan företag och mellan nationers status. Både om ersättningar och kvicktänkthet. Att jämföra både bruttonationalprodukten*, BNP, och antal självmord är ett sätt att värdera ett land ekonomiskt och empatiskt. Sverige ligger lite över snittet i världen med nästan 4 stycken självmord per dag, oftast orsakade av psykisk ohälsa, till exempel depression.

** Bruttonationalprodukten är summan av värdet på alla färdiga varor och tjänster som producerats i ett land under ett år*

Fråga dig inte vad världen kan göra för dig.

Fråga dig vad du kan göra för världen.

- Världsnaturfonden, Wild Word Foundation

Ansvarslöshet och vilsenhet

Över en del offentliga verksamheter vilar det en svag doft av fördumning. Sjukvård utan tid för patienter, habilitering utan lust att behandla, hemsjukvård utan nattpersonal, skola som bara har tid med ”vanliga” elever. Och det blåser en bris av vilsenhet över människor som söker sin styrka i en yttre fasad, en storvinst på lotteri, kändisskap och en examen som bevis på sitt eget värde. Idag behöver vi människor som är både smarta och modiga. Människor som kan konsten att värdera. Går det att betygsätta inre mod och handlingskraft i skolan?

Not everything that counts can be counted,
and not everything that can be counted counts
*Det är inte allt som räknas som kan räknas,
och inte allt som kan räknas som räknas*
- Albert Einstein, nobelpristagare

För att kunna värdera måste vi ha tid för att reflektera
över hur saker förhåller sig. För att kunna reflektera måste
vi ha tillgång till ostyckad tid, det vill säga ostörd tid. För
att agera måste vi ha modet att sticka ut och märkas. Då
kan vi inte tänka för mycket på vad folk ska tycka.

Reagera inte på vad andra säger. Agera
- Hillary Clintons mamma

Att befästa problem

Det är inte rationellt att dela med sig till andra än sina
närmaste. Våra etiska regler bygger på empati men empati
är inte rationellt, dvs. empati hör inte hemma i den logiska
kunskapshjärnan.

If you're in trouble, or hurt or need – go to the
poor people. They're the only ones that will help
– the only ones.
*Om du har problem, är skadad eller behöver
hjälp – gå till de fattiga människorna. De är de
enda som kommer att hjälpa dig – de enda.*
- John Steinbeck, nobelpristagare

När hjärnan inte får någon stimulans alls så börjar den
hallucinerar, när den får för mycket stimulans så stänger den
av känslor och kreativitet. Stress och överstimulans ger en
obalans mellan hjärnhalvorna som gör att vi handlar

känslolöst, rationellt och egoistiskt. Istället för att lösa problem så skapar vi dem och vältrar oss i dem. I naturen och livet är problem till för att lösas – direkt. De får inte konserveras och manifesteras på det sätt vi gör. För att kunna fungera så finns makalösa reglerfunktioner i kroppen, i naturen och runt vår planet som vi knappast kan genomsåda. Varför kan vi inte försöka leva likadant? Ta tag i saker innan de blir problem istället för att analysera ner dem i sina beståndsdelar? Är det för att det är så den vänstra hjärnhalvan helst hanterar problem?

Det pratas vitt och brett
om ditt och datt i tal och visor.
Vi har smutsat ner, vi har bara fel
det är bara skam och nesor.
Och det är nog sant och det är nog bra
att vi snackar om problemen,
men dom är till för att lösas.
Vart går det hän
om du sitter still på stenen?
Nä, om vi alla tar i, i, i
om vi alla tar i, i, i
om vi alla tar ...
Sluta tjata lägg av och gnata
och gör något juste istället
- Ur låten "Finns det lite stolthet kvar finns det
också hopp om bättring" med Pugh Rogerfeldt
Ursprungstiteln är "Let's make a better world"

Summa summarum

Du har alltid ett val, eller snarare - du har ett helt möjlighetsmoln!!! Lös problem och hitta svar på dina frågor. Men kom ihåg - det finns inte bara ett sätt!

Hitta sanningen, din sanning - för sanningen är mångfasetterad! En del tål inte mjölk, andra tål inte fibrer, frukt, syrad mat, för mycket kolhydrater, gluten, socker, nötter, ägg, fisk osv. **Sanningen beror på.**

Situationer, platser, möten, människor och djur – allt är möjligheter. Och livet är en resa.
Du kan låta oro och måsten följa dig på vägen och styra din färd eller så kan du låta nyfikenhet och glädje bestämma den. Du kan välja att följa i andras fotspår eller så kan du hitta en alldeles egen väg. Du kan tidigt bestämma målet för resan eller så kan du låta möjligheterna bestämma dem.

My mama says that life is like a box of chocolate.
You never know what you gonna get.
Min mamma säger att livet är som en ask med choklad. Du vet aldrig vad du får.
- Ur filmen "Forrest Gump"

Till sist. Dra inga slutsatser om andra människor som grundar sig på dina egna föreställningar. Våra ögon leder oss och våra ögon förleder oss.

Om jag vore arbetslös och du var förmögen skulle du vilja ha mig då? Tror du att jag dög sen?
- Ur låten "Om jag vore arbetslös" av Cornelis Vreeswijk

Istället för att leta efter vad som är fel hos andra, försök att se det som **är** där.

Det spelar ingen roll vad han tar sig för,
han kommer aldrig att uppnå någonting.
- Albert Einsteins lärare 1895

DEL 4

Det är tidstypiskt att vi åter infört ROT-avdrag för att underhålla våra hem och för att stimulera byggbranschen. Men något BOT-avdrag för att underhålla vår hälsa och för att stimulera hälsobranschen är inte aktuellt. Det ena är en mansdominerad bransch, den andra är kvinnodominerad. Vi vet hur man värderar bostäder men inte hur man värderar hälsa.

Människa – lär känna dig själv
- Sokrates, 400 f.Kr

Vår medelålder i Sverige blir längre och längre, men samtidigt blir den tid vi lever helt friska kortare och kortare. När man närmar sig 50 år får man snart köpa sin första pillerdosett och sen kan man delta i orkestern som spelar maraccas med läkemedel.

Man kan inte bara vara vetenskaplig
– att vara lite filosofisk också är bra.
- Micke Berg, hovslagare

Konsten att reglera

Att styra är en sak – att reglera är en annan. Att styra är som att härska. ”Nu bestämmer jag så här!” Men när man reglerar något så tar man hänsyn till variationen. Vem är mästaren på reglerteknik?

En halv är,
tänk nu hur främmande,
två tredjedelar av tre fjärdedelar
- Piet Hein, 1900-talet

Vissa saker tycker jag inte om, som att cykla på motionscykel. Jag kan inte tänka mig någon tråkigare form av motion. En annan sak jag inte tycker om är reglerteknik. Jag kan inte förstå hur någon kan bli entusiastisk över det. Ett tag arbetade jag med att programmera ett datorsystem som innehöll avancerade reglerfunktioner. På avdelningen fanns vad jag minns minst fyra akademiska doktorer i reglerteknik. Jag ansträngde mig verkligen för att förstå hur man tänker när man skapar logiken för regulatorer som använder börvärden, ärvärden, utsignaler, gränsvärden, dödband, kaskadstyrning - men det klarnade aldrig. Det var väl snarare tvärt om, ju mer jag försökte ju tätare blev dimman. Tröskeln för att lära mig hur man tänker när man skapar reglerlogik var för hög för mig - och därför gillar jag inte reglerteknik. Avsikten med reglering är enkel, t.ex. när vi duschar vill vi ha en jämn och behaglig temperatur på vattnet, låt säga 38 grader. Det är målet och det kallas börvärdet. Där har ju engreppsblandarna revolutionerat duschandet! Jämför med när vi fick blanda själv med varm- och kallvattenvreden! Ömsom hoppade man i panik

ur duschen för att den var för het, ömsom för att den var för kall. Den där fördröjningen från det att man vrider upp värmen till dess att det faktiskt kommer varmare vatten kallas dödband. Och eftersom det inte händer något alls så fortsätter man ju vrida tills man känner att det ger resultat – och så skällar man sig plötsligt – eller tvärt om. Det man utvecklat på den här avdelningen var en speciell regulator som var adaptiv, anpassningsbar. Vitsen var dels att den själv kunde anpassa sig till olika driftfaser, som t.ex. uppstart, byte av matning och urfasning men framförallt för att den kunde klara mer varierande förhållanden än de man kallade PID-regulatorer. Det här var en rätt revolutionerande grej och man var stolt över hur bra den fungerade. Därför installerades en adaptiv regulator på det stora industriföretagets direktörsvåning för att reglera en så enkel sak som rumstemperaturen. Den adaptiva regulatorn hade dock en hake. Det krävdes en doktor i reglerteknik för att göra reglerlogiken och ställa in parametrarna så den fungerade. Det hände sen då och då, ibland rätt ofta, ibland mycket sällan, att de ringde från direktörsvåningen och klagade på rumstemperaturen. Det här var en riktig långbänk och ibland hängde nog regulatorn rätt löst när de svettades i direktionen.

Orsaken till problemet visade sig sen till slut vara att instrumentet för att mäta temperaturen i rummet satt på en vägg där det på baksidan fanns ett rör för regnvatten. Det var det mätvärdet, den insignalen, som regulatorn försökte hålla lika med börvärdet. Det var alltså när det regnade som regulatorn höjde värmen och fick hela direktionen att svettas. Inte ens flera doktorer i reglerteknik knäckte den nöten på ett år!

Jag ramlade in på reglerteknik ytterligare en gång, nästan 10 år senare. Doktorerna i reglerteknik hade nu tagit fram en så kallad MIMO regulator. Den här gången skulle jag

hjälpa till och utföra tester bland annat om det gick att förstå regulatorns information när den visades på bildskärmen. Vi satte upp testuppgifter och lät olika personer utföra uppgifterna och resultatet var ganska bra. Vad vi inte gick in på, var själva MIMO reglering, dvs. vad regulatorn egentligen löste för problem. MIMO regulatorn kunde som mest läsa in 10 mätvärden, insignaler, och skicka iväg 10 utsignaler, styrvärden, till skillnad mot vanliga regulatorer som läser av en insignal och skickar iväg en utsignal. Att bestämma reglerlogiken i en MIMO regulator borde ju kräva **minst** en doktorsexamen i reglerteknik, förmodligen flera stycken!

Matematiken själv talar inte om vilken formel
som skall användas
- okänd

Reglering är enkelt om man ser funktionellt på det. Men att sätta ihop och förstå detaljerna i reglerlogiken är komplicerat, till och med om den är enkel och linjär. För att regleringen ska fungera krävs det förståelse för varenda ingående mätvärde, parametrar, styrsignal och dess karaktär. För att hitta felet i den krävs det ännu mer. Vet man inte vad man håller på med kommer man att drabbas av bieffekter som är svåra att hitta orsaken till.

It is not the strongest of the species that survives,
nor the most intelligent that survives. It is the one
that is the most adaptable to changes.

*Det är inte den starkaste av arterna som
överlever, inte heller den mest intelligenta. Det är
den som är mest anpassningsbar till förändringar.*

- Charles Darwin, 1800-talet

Kroppen använder sig av den absolut svåraste sorten av reglering dvs. adaptiv MIMO reglering. Jag har stort förtroende för den eftersom den är testad under evolutionens alla miljontals århundraden. Men jag kan inte föreställa mig att vi **någonsin** kommer att lyckas förstå komplexiteten och genomskåda kroppens finstämda reglering mer än bitvis och då bara för ett moment och ett ögonblick i taget. Mästaren i reglerteknik finns inte på något universitet eller företag - det är vår kropp!

Moral är inget annat än en reglering av egoismen
- Jeremy Bentham, 1700-1800-talet

Läkekonst

Kroppen är ett mysterium. Vi utsätter den för risker, vi dras med ärftliga åkommor, vi skadar oss och går till hälso- och sjukvården och får hjälp. Men vem är det egentligen som läker oss? Kroppen! Om den inte är med på noterna så kan ingen läkare i världen få ett sår att sluta sig och läka.

En frisk kropp är ett gästrum för själen,
en sjuk kropp ett fängelse.
- Francis Bacon, 1600-talet

Vår kropp är en odiskutabel mästare både på reglerteknik och läkekonst! Det pågår massor av individuella processer i var och en av de miljoner miljarder celler som vår kropp består av. Till det kommer **cellernas samarbete** för att underhålla vår hälsa och för att vi ska fungera både i vila och när vi är vakna och hittar på alla upptänkliga aktiviteter. Kroppen behöver och eftersträvar balans för att fungera bra. Men det är inte balansen som är målet. Målet är livet och balansen är medlet. Kroppen har förmågan att bevara balansen oavsett vilken aktivitet vi håller på med och oberoende av vad vi stoppar i oss. Och det är ingen enkel, linjär reglering den håller på med!!!

Det bästa en läkare kan göra
är att göra gemensam sak med naturen.
- Thomas Sydenham, 1600-talet

I kroppen finns 560 000 km blodkärl som skulle kunna lindas 14 varv runt ekvatorn om det gick att göra så med dem. När kroppen sköter blodtrycksregleringen så mäter den inte bara blodtrycket på ett ställe utan på tre ställen i kroppen, i aortabågen och i två halsartärer. Dessutom används två mätvärden för blodflöde i kroppens blodtrycksreglering, ett i höger förmak och ett i stora hålvenen som leder in i hjärtat. Den använder alltså **minst 5** mätvärden för att anpassa kroppens blodtryck. För att få en muskel att arbeta så är det **summan** av alla signaler från **alla** inblandade nervfibrer som avgör om det blir en muskelaktivitet eller inte. Alla nervsignaler fungerar nämligen inte aktiverande. Ungefär hälften av alla nervsignalerna i kroppen fungerar tvärt om. De hämmar aktivitet. Det som kroppen är så duktig på är alltså adaptiv reglering, anpassning av regleringen under varierande förhållanden, med multipla in- och multipla utsignaler, dvs. den läser in **många** mätvärden för sina reglerfunktioner och skickar sen ut **många** styrsignaler. Bara antalet olika hormoner i kroppen är mer än 50 stycken! Men det finns många fler sätt att styra och reglera kroppen på än med hormoner. Kroppen förefaller vara en regulator med näst intill oändligt många reglersignaler och den kan dessutom själv ändra sin reglerlogik när det behövs.

Hur annorlunda blir det inte,
hur beklämmande annorlunda,
när vi försöker studera det mänskliga djuret.
Även för zoologen,
som är van att kalla ett djur för ett djur,
är det svårt att undvika det högmod som hör ihop
med subjektiv inblandning.
- Ur boken "Den nakna apan" av Desmond Morris

Hälso- och sjukvården har utvecklats enormt sen andra världskriget. Dödligheten i cancer har minskat rejält och många hjärtsjuka kan räddas med insatser på plats, i ambulans och på lasarettet. Transplantationer gör att många får möjlighet att starta ett nytt liv med hög kvalitet igen. Det är otroliga saker vi kan göra! Det är bara synd att vi har så ont om tid.

Ens liv har värde så länge man tillskriver värdet
till andras liv, genom medel av kärlek, vänskap,
upprördhet och medlidande
- Simone de Beauvoir, 1900-talet

De läkemedel som finns idag är oerhört potenta och biverkningar och felmedicinering som inte upptäcks fort drabbar patienterna. Felmedicineringar tär dessutom hårt på landstingens resurser - som är finansierade med skattemedel.

Det går genom tiden en säregen fläkt,
en sjukdom som allmänt benämnes med jäkt.
Och bannlyst är stunder av ro och frid,
man hör bara ständigt: ”Jag har inte tid.”
- Torsten Palmqvist

Läkarnas yrke är som alla andra under förändring. I vårt landsting sa 12 klinikchefer upp sig i protest mot landstingsledningen 2007. De backades upp av 11 mellanchefer, både läkare och sjuksköterskor.

Arbetstagaren skall ges möjlighet att medverka i utformningen av sin egen arbetssituation samt i förändrings- och utvecklingsarbete som rör hans eget arbete.

- Ur Arbetsmiljölagen, kapitel 2 - arbetsmiljöns beskaffenhet, 1:a paragrafen.

Frågan är om uppsägningarna och protesterna hade någon som helst effekt på samarbetet mellan ledning och verksamhet där målet är en bra och välfungerande sjukvård. Vad kan sjukvårdspersonalen mer göra för att visa att de inte tycker om utvecklingen?

Läkaren har, genom sjukintygens roll, delvis hamnat i lojalitetskonflikt mellan samhälle och patient.

- Ur Peter Währborgs bok ”Stress och den nya ohälsan”

Självmod bland läkare är vanligare än inom de flesta andra yrken. Säkert bidrar att de har möjlighet att själv skriva ut de läkemedel de vet fungerar och de vet även hur de ska doseras. Många av dem som mår dåligt och som har ont i sina kroppar arbetar inom just hälso- och sjukvården. Det är inte alltid de kan känna att de hunnit med alla sina patienter under arbetsdagen på grund av besparingar, för trånga lokaler och andra ramar. Tidningarna rapporterar numera ofta om felbehandlingar och misstag som gjorts i sjukvården.

Jag har just repat mig efter en lindrig sjukvård
- Henrik Tikkanen

”Shit happens” – det är OK - men det händer väldigt ofta om man ständigt måste stressa. Därför måste man fråga sig om vi har råd med hur mycket effektiviseringar och stress som helst inom sjukvården.

Man ska bota om bot är möjligt. Är bot inte
möjligt ska man stödja, lindra och trösta.
Framförallt ska man inte skada.
- Hippokrates 400 f.K

Celler

När man läser om våra celler som vår kropp är uppbyggd av så liknas de oftast vid små fabriker. Men man kallar inte encelliga djur för små fabriker. De kallar man organismer. Varför vill vi inte kalla våra celler för organismer och varför kallar vi i så fall inte oss själva för fabriker?

Det är för oss
solen går upp
och lyser som guld
för kärlekens skull
- Ur låten "För kärlekens skull" med Ted
Gärdestad

Förekomsten av fritt syre, syrgas, är ovanligt, kemiskt sett. Syre är mycket reaktiv och under normala omständigheter reagerar det snabbt med andra ämnen. Syret i jordens atmosfär produceras och uppehålls av biologiska processer. Utan liv skulle det inte finnas fritt syre. En bakterie tror man var den första levande cellen på jorden och man tror den dök upp för 3,8 miljarder år sen. Jorden beräknar man är 4,5 miljarder år gammal, dvs. lika gammal som solen. Man tror att solen kommer att bli cirka 12 miljarder år.

Det är dyrt att leva på jorden – men kom ihåg att det inkluderar gratisresor runt solen.
- Kjell Swärd

De första flercelliga djuren tror man dök upp för 0,6 miljarder år sen. En cell i kroppen har en huvuduppgift men annars har den livsfunktioner ungefär som andra encelliga organismer. Men det finns varianter. Cellen är oerhört beroende av sin miljö. Den har en ämnesomsättning, den kommunicerar och samarbetar med andra celler, den kan röra sig och den kan fortplanta sig. Den har sophantering och skelett och reparerar sig själv med de proteiner den bygger upp. Och den har en kärna som nästan är som en hjärna. Man gissar att det finns en miljon miljarder celler i en människa och att det finns runt 200 olika sorters celler. De olika cellerna är som olika arter i vår kropp. De bildar alla våra delar, alla organ, alla vävnader och de dör i otakt. En del lever några dagar, andra lever lika länge som vi gör och en del fortsätter att leva efter att vi dör. Naglar kan växa i månader efter vi dött medan hjärncellerna börjar dö bara vi slutar andas i några minuter. Våra celler är till skillnad mot oss människor fantastiska på att samarbeta. De vet verkligen att följa styrande dynamik!

”Adam Smith behöver omvärderas. Adam Smith sa att det bästa resultatet uppnås när alla i gruppen gör det som är bäst för dem själva. Men det räcker inte. För det bästa resultatet uppnås när alla i gruppen gör det som är bäst för dem själva – **och för gruppen**. Adam Smith hade fel.”

- Ur filmen ”A Beautiful Mind”

Filmen handlar om nobelpristagaren John Nash som beskrev styrande dynamik.

Mina celler jobbar för sitt eget bästa **och för gruppen**, det vill säga för mig. Cellen gör hela tiden det som är bäst för den själv **och** för människan. Alla mina celler är ju dessutom släkt med varandra! Alla utomstående celler och

organismer avvisas bryskt – vilket visar sig i hälso- och sjukvården som transplantationsproblem. Om man liknar våra celler vid fabriker, så skulle man lika gärna kunna likna oss människor vid fabriker och det vi tillverkar är i så fall koldioxid. Koldioxid som behövs för växterna. Är det i så fall det som är meningen med livet? Skulle det kännas äckligt att tänka sig att vi är uppbyggda av andra organismer? Celler som i sin tur är uppbyggda av ännu mindre organismer som kallas organeller varav en är cellkärnan som innehåller ännu mindre skapelser, generna? Skulle det kännas för ansvarsfullt att tänka sig att vi var och en av oss människor är ett eget litet universum för alla de celler och organeller som vi består av? Och kan **jag** må bättre än mina celler gör?

Den som ställer många frågor
ökar mångas visdom
– Kongolesiskt ordspråk

Selektion

I kroppens immunförsvar finns många olika mekanismer som ska skydda kroppen mot angrepp av virus och bakterier. En mekanism är så kallade mördarceller som vid en infektion inte har i uppgift att slå ihjäl inkräktarna utan kroppens EGNA celler som blivit angripna. Det gör de naturligtvis för att hejda spridningen. En del av våra celler har alltså till uppgift att lönnmörda andra celler - om det behövs. Om det går snett så gör de det vid fel tillfälle. Det kallar vi autoimmuna sjukdomar.

If the misery of the poor be caused not by the laws of nature, but by our institutions, great is our sin.

Om de fattigas elände inte orsakas av naturens lagar utan av våra regler, är vår synd stor.

- Charles Darwin, 1800-talet

Naturens selektion anses av många människor väldigt orättvis och grym. Människor har hittat på en annan form av selektion. Där handlar selektion inte om att individer dör undan, men att vissa individer inte är som andra och därför sållas ut. Skolan sorterar ut elever som behöver extra stöd. Arbetsmarknaden sorterar ut arbetstagare som inte längre kan producera på grund av kroppsliga problem, eller psykiska. Läkare sorterar ut patienter som säger de är sjuka men som inte har några mätbara eller synliga symptom. De som sållas ut är de som går arbetslösa år ut och år in. Det är yngre, äldre, män och kvinnor, personer med och utan funktionshinder, invandrare och svenskfödda som inte kan

klara sig eller försörjer sig själv. Alla dessa sållas ut och ska sen tas om hand av samhället på olika sätt. Det är som en slasktratt. Men det börjar bli många som trillar över kanterna och som ska fångas upp av vården, omsorgen, förmedlingarna och handläggarna. Pengarna tryter, kostnaderna stiger – volymen börjar bli ansträngande. Är den här selektionen verkligen mindre grym än den som naturen gör? Och är den rättvis? Etiken säger en sak. Moralen, hur vi efterlever de etiska reglerna, är individuell. Att handla moraliskt kräver kraft och initiativ. Hur många har den kraften idag?

Den negativa miljön leder bara till allt svagare
människor med mindre och mindre
handlingskraft. Tänk om alla ger upp.

- Tomas Gustafsson

*3 guld och ett silver i skridsko i OS 1984 och
1988*

Tänk om många vuxna redan **har** gett upp? Kanske är det därför en del tänker – och någon enstaka faktiskt säger - att de får sin lön, oavsett hur många gånger folk ringer och tjuatar. Tänk om skolan och samhället i generationer lärt ut att det är viktigare att smälta in än att strida för moraliska frågor? Det påminner i så fall om när våra mördarcellers felfungerar och kroppen själv orsakar autoimmuna sjukdomar, till exempel allergi och reumatism. Om en kroppscell är infekterad av en bakterie eller ett virus måste den offras för att eliminera risken för hejdlös spridning av sjukdomen i kroppen. Därför finns mördarcellerna i lymfsystemet. Kroppens etik är att gruppens bästa går före individen. Liksom immunförsvaret kan felfunkera finns det människor som felfungerar. De handlar efter egna moraliska övertygelser och bekämpar påhittade fiender.

Som Hitler och Stalin som genomförde stora utrensningar i befolkningen.

Man vill bli älskad,
i brist därpå beundrad,
i brist därpå fruktad,
i brist därpå avskydd och föraktad
- Hjalmar Söderberg, 1800-1900-talet

Men människan har skaffat sig etiska regler som säger att alla människor har lika värde och ingen har rätt att skada en annan. Det skiljer oss från våra celler – i alla fall i princip. Kunde vi människor globalt **efterleva** de etiska reglerna, då kan vi börja prata om mänsklig intelligens.

Jag har frihet att göra vad jag vill
men min frihet sträcker sig bara fram till din
frihet. Det är frihet och respekt
– okänd

Livets yrkesskola börjar först när vi slutat skolan. Det insåg jag när jag började jobba som programmerare. Inget problem var så enkelt och avskilt som de problem vi fick att lösa på skolan. Idag verkar en del tro att de är färdigupplärda när de lämnar skolan och att deras uppgift är att gå ut och missionera om sin kunskap för alla okunniga.

Respekt är kodnamn för goda relationer
- Maaret Salonen

När vi hade jobbat i många år och tagit fram ett helt nytt datorsystem var det dags att dokumentera det för dem som skulle köpa och använda det. Några konsulter, tekniska skribenter kallades de, skulle göra det. Jag läste

introduktionen när den började ta form. I det inledande stycket på 10 rader användes 3 olika nya tekniska ord för samma sak. När jag påpekade det för skribenten fick jag lära mig att man inte ska upprepa sig utan skriva varierat, och hon visste ju, för hon hade examen som skribent. Det är ju också ett mål – att skriva varierat. Ett annat mål är att den som läser har en chans att förstå innehållet.

Vill jag ändå bevisa hur mycket jag kan, så beror det på att jag är fåfång och högmodig och egentligen vill bli beundrad av den andre istället för att hjälpa honom. All äkta hjälpsamhet börjar med ödmjukhet inför den jag vill hjälpa och därmed måste jag förstå att detta med att hjälpa inte är att vilja härska, utan att vilja tjäna.
Kan jag inte detta så kan jag inte heller hjälpa någon.

- Søren Kirkegaard, 1800-talet

En bekant besökte vår barnhabilitering och där fanns en person som presenterade sig som ptp-psykolog*. Hon frågade vad en ptp-psykolog var varpå ptp-psykologen svarade att han inte visste. En annan bekant kom till landstingets barnhabilitering och möttes vid dörren av ett blädderblock med texten ”God morgon, välkommen till jobbet”. Visserligen sa den förra divisionschefen att en del av landstingets verksamhet främst förfaller vara till för dem som arbetar där, inte för patienterna. Han noterade problemet, men gjorde ingenting åt det. Om det inte är den etiska plattformen som avgör hur resurser fördelas i vården så måste det vara något annat som avgör. Kan det vara ekonomi som går före empati igen?

** En ptp-psykolog är en icke legitimerad psykolog som gör sitt första arbetsår, sin tjänstgöringspraktik, efter examen på den 5-åriga utbildningen. Praktiken innebär att psykologen måste träffa en handledare 1 timme i veckan.*

Hälsa

Vårt sympatiska nervsystem ser till att vi snabbt blir alerta och beredda för flykt eller strid vid fara. På engelska pratar man om de tre F:en, Frigt , Fight, Flight – rädsla, flykt och strid. Den delen av vårt nervsystem ser till att vi överlever. Vårt parasympatiska nervsystem skänker oss lugn och det ser till att vi reparerar oss och håller oss vid god hälsa.

Att må bra, det är när hjärnan fungerar som ett väloljat maskineri mellan synapser, signalsubstanser och receptorer.
- Arvid Carlsson, nobelpristagare

Redan i början av 1900-talet beskrev Walter Cannon att valet vid intensiv stress, som ju rädsla är, är att antingen stanna och slåss eller att lägga benen på ryggen och fly. Det händer mycket när vi blir rädda, ilskna eller stressade: Pulsen ökar, luftrören vidgar sig, blodkärlen drar ihop sig, blodtrycket stiger, vi börjar svettas, mage och tarmar slutar arbeta, blodsockret stiger, pupillerna blir större och vi blir torra i munnen. Musklerna står ”stand by” för aktivitet - för att fly eller för att slåss. När vi slappnar av och mår bra händer det motsatta – fast mycket långsammare. Det här är inga tillstånd som är antingen eller utan båda nervsystemen, det sympatiska och det parasympatiska, är alltid aktiva men olika mycket beroende på vad vi gör. Man kan känna i munnen på mängden saliv om man är nervös eller avspänd. Det sympatiska och det parasympatiska nervsystemet är båda del av det autonoma nervsystemet, det vill säga den del av nervsystemet som vi inte kan styra med viljan eller

kontrollera. Vi kan inte ändra storleken på våra pupiller med viljan, men vi kan gå in i ett mörkt rum så de svarar med att vidga sig. Vi kan inte med viljan påverka vårt blodtryck, men vi kan med vår tankar reta upp oss så att vi blir ilska och det får blodtrycket att stiga. Finns det då något sätt som vi kan använda för att vrida upp volymknappen på det parasympatiska nervsystemet – det som skapar lugn? Av de saker som händer i kroppen vid ilska, nervositet och stress så är det bara **andningen** som vi med viljan kan styra över. Via andningen kan vi påverka hjärtats arbete och blodets återflöde i venerna. När det venösa blodet rör på sig **mot** hjärtat påverkas även det arteriella blodflödet **från** hjärtat. Även lymfcirkulationen påverkas. När vi andas bra, då syresätter vi alla våra celler bättre, näringsutbytet blir bättre och cirkulationen ökar på alla sätt. Genom bra andning kommer vi åt volymknappen till det parasympatiska nervsystemet och vi kan lugna ner oss. Att andas bra är sannolikt den enklaste och billigaste vägen till hälsa – något man vetat i tusentals år i österlandet. Vi kan klara oss länge utan vätska, vi kan klara oss ännu längre utan mat men vi kan inte klara oss många minuter utan syre. Och det är inte bara vi som ska ha syre, alla våra celler och organeller ska också ha syre.

Blodets styrka kommer inte från hjärtat
utan från luften.

- Robert Boyle och Robert Hooke, 1600-talet

Luften består till 21 % av syreatomer och till 78 % av kväveatomer. I vila använder vi cirka 4 % av inandningsluftens syre och i arbete 6 %. Vår kroppsvikt består till 65 % av syreatomer. Vi är med andra ord bra på att samla på oss syre.

Vi lever på botten av en ocean
bestående av elementet luft.
- Evangelista Torricelli, 1600-talet
Toricelli upptäckte barometern

När jag arbetade med ett datorsystem som skulle levereras till ett kärnkraftverk frågade jag en arbetskamrat vad han skulle göra nu när semester närmade sig. Han svarade att han skulle göra klart det arbete han höll på med och sen åka till kärnkraftverket och jobba vidare där – om han inte måste sjukskriva sig för värken i nacken som han fick av allt arbete framför bildskärmarna.

Det nuvarande sjukförsäkringssystemet kräver en ”giltig” anledning till sjukskrivning och denna giltighet är inte baserad på patientens uppfattning om sitt tillstånd. Inte ens om doktorn skulle bedöma en sjukskrivning som en lämplig åtgärd, skulle han/hon haft rätt att skriva ett sjukintyg på denna grund.
- Ur Peter Währborgs bok ”Stress och den nya ohälsan”

Vi behandlar kroppen som den vore en maskin med utbytbara detaljer. Det fungerar när vi är unga men inte när vi kommer upp i 40 årsåldern. Kroppens vävnad ändrar karaktär, den blir mindre elastisk, den formar sig efter vår kroppshållning och vårt arbete, den stöder upp de delar som belastas hårt eller utsätts för mycket statiskt slitage med bindväv som gör blodcirkulationen sämre. Det är inget problem om vi rör oss mycket – då kommer blodet fram ändå – men om vi inte rör oss blir cirkulationen allt sämre. Att synen och hörseln förändras med åren, det vet vi, men att resten av kroppen också sakta ”förfaller” i stumhet, i

synnerhet om vi inte använder den, det räknar vi inte med. Värk tror vi hör till åldern och den avhjälper vi med värktabletter och i värsta fall sjukskrivning följt av operation. Vem är det som har lärt oss det här? Vi har inte bara slutat träna våra sinnen - slutat att se, lukta, lyssna och känna. Vi har också lärt oss att dölja våra känslor och att ignorera kroppens signaler om smärta. Det här beteendet kommer någonstans ifrån. När kom det? På 50-talet tog industrialiseringen ett skutt framåt och det skapades många stillasittande arbeten för kvinnor. Men då hade man gemensam pausgymnastik på arbetsplatsen för att förebygga värk och arbetsskador. Kanske var vi klokare förr? Eller hade vi bara mer tid?

Den som inte har tid med fysisk aktivitet,
måste förr eller senare avsätta tid till sin sjukdom
– Edward Stanley, 1800-talet
Brittisk premiärminister

Alla landsting har nu infört ”ordination av fysisk aktivitet på recept”, OFA, som ett sätt att behandla många olika sjukdomssymptom. Socialstyrelsens slutsats om att det är bra att röra på sig hamnar bara på evidensstyrka 3, det vill säga det finns bara begränsat vetenskapligt bevisunderlag. Evidensstyrka 4 innebär att det inte finns några bevis alls. Trots det så anses fysisk aktivitet vara ett behandlingsalternativ som uppfyller Socialstyrelsen krav på vetenskap och beprövad erfarenhet. **Det** är en stor seger för förnuftet över den värde-lösa forskningen!

Tänk vad mycket man kan åstadkomma när man
inte bryr sig om vem som får äran.
- Harry S Truman
Amerikansk president

En makalös manick!

Fritidsvanor, kostvanor, motionsvanor, stressvanor, sömnvanor, rökvanor, alkoholvanor, drogvanor har förändrats mycket under de sista 40, 50, 60 åren och de spelar naturligtvis in i utvecklingen även om vi inte märkt driften under åren.

Det går hit, det går dit
Det går runt en liten bit
Och den startar på ett kick
Det är en makalös manick
- Ur låten "Den makalösa manicken" av Michael
B. Tretow

Kroppen, det är en makalös manick ... men det är **ingen** evighetsmaskin. En del människor tvingas svälta eller svälter sig till en kroppsvikt på 30 kilo medan andra äter tills de väger tio gånger mer, 300 kilo - och det klarar kroppen av. Men ändå vill vi att den ska klara mer! Vi vill att den dessutom ska kunna reparera sig till originalsicket, utan gäddhäng av överblivet skinn hos den som varit överviktig och utan bestående mag- och tarmproblem hos den som bestämde sig för att sluta äta.

Omnia mirari etiam tritissima
Förundra dig över allt, även det mest alldagliga
- Carl von Linné, 1700-talet

För att förstå hur kroppen fungerar lär man sig kemiska formler. Ett annat sätt att tänka är att låtsas följa en atom

genom kroppen, till exempel en syreatom. Vår syreatom följer som en del i en syremolekyl med luften in i munnen, luftstrupen och ända ner i lungorna - tillsammans med 100 miljarders miljarder andra atomer. Om vi inte motionerar eller rör på oss är det inte säkert att vår atom behövs så då åker den ut igen med utandningsluften men om vi rör oss behöver vi mycket syre och då slinker den genom lungblåsans och blodkapillärens vägg in i blodbanan, blodkärlet. Syremolekylen fångas upp av en röd blodkropp som fäster den på en järnatom på en av sina 280 miljoner hemoglobinmolekyler. Syreatomen åker med blodkroppen till hjärtat, in i vänster förmak, ner i vänster kammare, puff iväg i aorta uppåt eller neråt i kroppen till allt trängre blodkärl, ut i ett kapillärkärl där det inte alls är säkert att den behöver kliva av. Den kan följa med runt, runt i blodomloppet och ibland passerar den en njure eller levern där blodet filtreras och renas. Vår atom kan få åka med blodkroppen ett bra tag innan den hamnar någonstans där det behövs syre. När den då stiger av blodkroppen och blodbanan hamnar den i vätskan runt cellerna, den kommer efter en stund in i en cell och kanske används den av en mitokondrie, en organell, som tillverkar energi. Det som händer i energiprocessen är så enastående genialt så det är får inte plats här. Syreatomen blir en del av en vattenmolekyl som efter ett tag lämnar cellen, finns kvar i vävnaden mellan cellerna tills den passerar in i en kapillär och följer med blodet tillbaks mot hjärtat. Hur fort vattenmolekylen rör sig från cellen till vävnaden utanför och sedan vidare till blodet avgörs av koncentrationen av ämnen och vätska inuti cellen, utanför cellen och i blodbanan. Om det blivit lite surt i kroppen och i blodet slår sig vattenmolekylen och en koldioxidmolekyl ihop och bildar en kolsyramolekyl som i sin tur förvandlas till en bikarbonatjon och en vätejon. Vätejonen fångas upp av en

röd blodkropp som fäster den på en järnatom på en hemoglobinmolekyl. Vår syreatom blir en del i bikarbonatmolekylen som är basisk och som därför höjer blodets pH-värde. Bikarbonatjonen finns i blodplasman under transporten till hjärtat och till lungan. Där i lungkapillären slår sig en vätejon och bikarbonatjonen ihop till kolsyra igen som förvandlas till en koldioxidmolekyl och en vattenmolekyl. Vår syreatom hamnar i koldioxidmolekylen. Den tar sig genom kapillärväggen och lungblåsans vägg och följer i nästa andetag med utandningsluften som koldioxid. Den koldioxidmolekylen kanske någon gång används av en växt eller en alg som kan göra att syreatomen återigen blir en del i en syremolekyl.

Sanningen hittar vi inte,
men sökandet kan göra oss gott
- Isaac Bashevis Singer, nobelpristagare

Vad som händer i detalj i kroppen ”beror på”. Det beror på slumpen och omständigheterna. Det beror på om det behövs syre, var det behövs syre, balansen av proteiner, pH, vätska, salter, temperatur i olika vätskerum osv. Det beror på - att kroppens celler bara fungerar om dess inre miljö är i balans inom ett mycket litet reglerutrymme. Det är därför kroppen har utvecklats till en mästare i reglerteknik. Grundämnet kol är en förutsättning för liv eftersom det bland annat behövs för att bygga proteiner, det material vår kropp är byggd av. Vår kroppsvikt består till 19 % av kolatomer. Enligt uppgift bildas grundämnet kol bara i stjärnors inre. När stjärnan exploderar sprids kolet i atmosfären. Det är en stor och märklig tanke att vi är byggda av materialet från en brinnande stjärnas inre. En stjärna som exploderade för många eoner sen...

För att kunna lära måste du kunna känna
annars blir din kunskap grå och platt
- Ur låten ”På jakt efter solen” av Lisa Ekdahl

När man tänker så här och härleder förlopp med hjälp av olika bitar med kunskap så känns det - platt. Att förklara livet och kroppen enbart i termer av kemi och fysik blir torftigt. Det är en dimension som saknas. Utan dynamik, puls, rytm och flöde saknas liv. Det händer ständigt saker i miljöer och möten som ger möjligheter i livet. De är omöjliga att förutse. I skolan hade biologi väldigt låg status bland de naturvetenskapliga ämnena och framförallt jämfört med matematik och fysik. Men utan biologi blir det inget liv i teorierna. Om man tillför liv till de vetenskapliga modellerna då finns det även utrymme för det som inte är så vetenskapligt, något som vi kan tro på.

Nä, det går inte... Hur i hela världen skulle man,
i kemiska och fysiska termer kunna förklara ett så
betydelsefullt biologiskt fenomen som den första
kärleken?
- Albert Einstein, nobelpristagare

Om det inte fanns enzymer i kroppen skulle allt gå
alldeles för långsamt. Enzymer sätter fart på de kemiska
processerna i kroppen och det finns i nästan oändligt många
olika sorter av dem. Vårt sätt att leva vårt liv skapar en
motsvarande miljö i kroppen. Den som rör sig mycket har
mycket mer aktiva enzymer i kroppen än den som är stilla.
När vi ändrar vårt sätt att leva ändrar sig också kroppens
inre miljö – med tiden. Vi är väldigt otåligen och vill helst
att det ska hända inom en vecka men ”ting tar tid”. När jag
slutade tävla och drog ner på träningen följde 3 år med
träningsabstinens, en slags oro eller snarare rastlöshet. Men

allt är ju inte kemi, det är mycket elektricitet också! De elektriska impulserna ger snabba reaktioner framförallt i hjärnan och mellan hjärna och muskler men det är kemiska substanser som startar dem också. En nervcell i hjärnan kan ha punkt-till-punkt kontakt med upp till 10 000 andra nervceller. Det är imponerande! Men i hjärnan har man också hittat några diffusa system som vi ännu inte vet så mycket om. Det är nervceller i vissa cellansamlingar, oftast i hjärnstammen, som verkar fungera nästan som ett sprinkler system. Det kan duscha stora delar av hjärnan, det vill säga ryggmärg, lillhjärnan, hjärnans djupa delar och hjärnbarken med sin speciella substans, till exempel serotonin. Hela hjärnan kan på så sätt göras mer eller mindre retbar eller synkroniserad. En enda nervcell i ett sånt här diffust system kan då påverka 100 000-250 000 andra nervceller! Det kan man kalla MIMO reglering!

Oraklet förklarade mig vara den visaste i Aten,
därför att jag är den enda som vet att han
ingenting vet.

- Sokrates, 400 f.Kr

*På frågan om vem som var Atens visaste man
svarade oraklet i Delfi att det var Sokrates,
dagdrivaren.*

Det har visat sig att kroppen själv verkar lösa många fler hjärtinfarkter än forskarna ens kunde drömma om. Man trodde att antalet okända hjärtinfarkter skulle vara cirka 25 % av inträffade kända infarkter. Det visade sig i en studie bland 70-åringar att kroppen själv klarat ut mer än 4 gånger fler hjärtinfarkter än kända infarkter. Kroppen har alltså en egen förmåga att ta hand om hjärt- och kärlproblem, men det finns gränser för vad den klarar av.

Idag tror vi oss finna svaret på alltings gåta i våra gener. Det sägs att det finns en dyslexi-gen och en fetma-gen till exempel. Generna är delar av DNA-molekylerna som finns i våra 46 kromosomer i våra cellkärnor. Man trodde först att det fanns cirka 100 000 stycken olika gener men det verkar nu finnas mycket färre gener i våra kromosomer, kanske bara 20 000. DNA-molekylerna kallas också arvsmassa och de innehåller nukleinsyror. Nukleinsyror är de mest komplicerade kemiska föreningar vi har upptäckt hittills. Generellt säger man att gener kodar proteiner, dvs. gener bestämmer hur man ska sätta ihop de byggstenar som vår kropp är byggd av. Proteiner är jättestora, magnifika, kemiska föreningar som kan innehålla miljontals atomer. Så om man skyller än det ena och än det andra av våra problem på våra gener, då skyller man problemet på materialfel. Det finns många orsaker till att det går fel för mig, men det är väldigt sällan det är materialfel på bilen, i huset, på förpackningar, på kläder osv. Oftast är felet mitt eget för jag inte tänkt mig för, eller så har något hänt som gjort att det gick åt pipan. Både miljön och arvet, dvs. generna, har betydelse för hur vi utvecklas och vad vi drabbas av. Ibland dominerar den ena, ibland den andra. Man skulle kunna säga att arvet, generna, representerar ordningen i kroppen medan miljön representerar slumpen. ”I mötet mellan ordning och slump uppstår kreativitet och resultatet är en fantastisk fantasi” enligt hjärnforskaren Matti Bergström. Fantasi behövs för arternas överlevnad. Att skylla allt på gener idag, när vårt samhälle och vår miljö blivit som den blivit - är det rättvist mot kroppen?

Det finns målare
som förvandlar solen till ett gult kludd,
men det finns andra

som tack vare sin konst och sitt förstånd
förvandlar ett gult kludd till solen
- Pablo Picasso

God vård

Peter Währborg skriver i sin bok ”Stress och den nya ohälsan” att allt fler patienter säger att de inte hinner med sig själv. Währborg menar att den ohälsan inte bara är ett medicinskt utan även ett socialt problem. Utan intyg kan man inte vara borta från arbetet och läkaren har hamnat i lojalitetskonflikt mellan samhälle och patient.

Sjukdomar beror inte på brist på läkemedel eller operationer.

- Olov Lindahl, professor i ortopedisk kirurgi

Hur mycket kostar ohälsans utbredning i välfärdens spår?
Hur många procent av bruttonationalprodukten, BNP, lägger vi ner på den ohälsa som orsakas av ett allt mer orörligt leverne, av depression och stress? Vad kostar inte all denna jobbfrånvaro och sjukskrivning?!

Ur boken ”Stress och den nya ohälsan” av Peter Währborg:
”Människor som upplever trötthet, slitenhet, motivationsbrist osv. är inte ’sjuka’ i den mening som krävs för att få ett sjukintyg. Detta förhållningssätt till hälsa/ohälsa/sjukdom medverkar sannolikt till att människor driver sig till så svåra tillstånd att det snart låter sig objektiviseras som t.ex. övervikt, diabetes, kranskärlssjukdomar osv.”

Tänk om jag hade förstått att vara mer rädd om mig i tid. Jag skulle vilja uppmana alla att sluta

stressa och prioritera motion. Det är lätt att tro att diabetes bara drabbar andra.

- Ingela Olsén

En arbetslös har på inget sätt lägre värde än en bankdirektör. En äldre person har samma rätt till vård som ett barn eller en vuxen med arbete. Inom hälso- och sjukvården finns en etisk plattform som bygger på tre prioriteringsprinciper om i vilken ordning patienter ska tas omhand.

- **Människovärdesprincipen** – alla människor har lika värde och samma rättigheter.

- **Behovs- och solidaritetsprincipen** – människor som har störst behov går först. Det är sjukdomen eller skadans svårighetsgrad som avgör, inte lidandet.

- **Kostnadseffektivitetsprincipen** – det ska finnas en rimlig relation mellan kostnad och effekt mätt i förbättrad hälsa och livskvalitet.

Principerna ska användas i denna ordning, det vill säga kostnadseffektivitetsprincipen kommer alltid sist. Värt att veta är att de som vistas i Sverige utan svenskt medborgarskap, de papperslösa som inte vet om de får stanna i landet, inte omfattas av den etiska plattformen som riksdagen beslutat om. Deras rätt till vård medan de lever i Sverige är begränsad. Det finns alltså undantag från människovärdesprincipen.

I vår instinkt ingår både själviskhet och grymhet. Att vara människa är att arbeta mot sin natur i mycket.

- Ur boken ”Sucka mitt hjärta men brist dock ej”
av Mark Levengood

I en undersökning 2008 visade det sig att inte ens 30 % av medlemmarna i Vårdförbundet ansåg att den etiska plattformen var grunden för hur resurserna fördelades i vården medan närmare 40 % av politikerna ansåg att det var så. Dessvärre var det 46 % av Vårdförbundets medlemmar som inte visste vad den etiska plattformen var medan 27 % av politikerna svävade i samma okunnighet. Det verkar vara en trend, att mängden regler, även etiska regler, växer i takt med att det sunda förnuftet avdunstar.

Vanligt sunt förnuft
är inte särskilt vanligt
- Voltaire, 1700-talet

När människor idag inte ens har tid att ta hand om sig själv och sitt eget liv, hur kan man då tro att de ska ha tid för andras?

Det är när man inte har egen makt, när man blir beordrad att göra saker man inte vill, inte passar för, orkar eller hinner med som man blir stressad.
- Lennart Levi, stressforskare

En släkting har en väldigt känslig mage. Den reagerar ofta på mediciner. I fem år skulle hon äta antiöstrogen efter att hon fått bröstcancer och magen protesterade vilt. Läkarens råd var att hon skulle äta det hon tålde, vitt bröd och ris. I fem år...

Se till att i undervisningen frigöra medicinaren genom att låta honom bli delaktig av andlig odling så att han inte blir en marionett i andras händer utan en självständig, reflekterande varelse.
- William Osler, 1800-1900-talet

Blodtrycksmedicinerna ställer också till med problem. Den första fick hon väldig hosta av. ”Lite hosta är inget farligt” sa hälso- och sjukvården. När hon sen fick byta sort sjönk blodtrycket på några dagar till 90 genom 50 och hon kom inte ur sängen på grund av yrsel. Sjukvården sa att hon skulle fortsätta med medicinen för hjärtats skull. Att hjärnan inte fungerade brydde de sig inte om. Efter en tid av tillvänjning fungerade medicinen. Tills hon behövde fler tabletter och fick en ny, billigare sort som innehöll samma verksamma substans. Efter tre dagar var blodtrycket 90 genom 50 igen, benen vek sig och pirrade, talet var sluddrande och hon var väldigt deprimerad. Sjukvården svarade att det inte var någon skillnad på medicinerna så det kunde inte bero på den. Ingen kommenterade det låga blodtrycket. En rådgivare föreslog att orsaken var magsjuka. Hundra tabletter av den nya blodtrycksmedicinen kostade 61:50. Hundra tabletter av den hon fått utskriven tidigare kostade mer än 500 kronor. Hon anmälde inte händelserna till patientnämnden eller till ansvarsnämnden.

Vi tyska läkare betraktar staten som en individ, vilken vi främst och framförallt är skyldiga vår lojalitet. Därför tvekar vi inte att förintä en hop av exempelvis trillioner celler i form av ett antal mänskliga individer, om vi tror att dessa är skadliga för organismen i dess helhet – staten – eller om vi tror att staten därigenom skall bli bättre eller lyckligare.

- Karl Brandt, Hitlers livläkare

Karl Brandts förklaring till varför han och andra läkare valde att delta i förintelsen under andra världskriget.

Om man tar vatten, salt och potatis och kokar det så är det inte säkert att resultatet alltid blir detsamma, trots att ingredienserna är detsamma. Varför kan det inte vara detsamma med läkemedel? Och varför lyssnar inte hälso- och sjukvården längre på patienterna?

En läkekonst utan något irrationellt är otänkbar
- Erwin Liek

Socialstyrelsen kräver att alla behandlingar är vetenskapligt bevisade eller är grundade på beprövad erfarenhet. Läkemedel är vetenskapligt utforskade. Nackdelen är deras biverkningar.

Vi skapar ordning genom att utelämna de oordnade delarna
- William James, 1800-talet

När en gammal människa äter 14 olika mediciner dagligen är effekten inte längre grundad på vetenskapliga forskningsresultat. Däremot visar beprövad erfarenhet och studier att äldre mår bäst av att medicinlistan går igenom regelbundet. De mår bättre, är mindre förvirrade, mindre deprimerade, sover bättre och de ramlar inte längre och bryter sig.

Det är inte precis meningen att du ska må dåligt av din medicin. Ändå kan det hända. Problemet med mediciner är att man oftast skaffar dem en i taget. Men vissa av dem är inte riktigt vänner. De kan ha samma effekt. Eller vara direkt olyckliga kombinationer.

- Apoteket

Hälso- och sjukvården skriver ut recept på läkemedel men tiden räcker inte till för att sanera bland de äldres mediciner. Levern och njurarna håller rent i kroppen och de bryter ner gifter och mediciner. De har en otrolig överkapacitet – det är tur för oss. Men även de har en gräns för vad de klarar av och den gränsen blir lägre och lägre när vi åldras.

Det finns mediciner som är värre än sjukdomar

- Latinskt ordspråk

När ingen har ansvaret inom hälso- och sjukvården, då blir det en vårdapparat som hanterar sjukdomar – inte en verksamhet för vård av **människor** med sjukdomar.

- Ett råd: Vi går inte på universitetet längre.

Projekt handlar inte om betyg, utan om resultat

- Ur filmen ”De andras liv”

Som levande varelser är människor en del av den biologiska mångfalden. Ett faktum som i Sverige möts av den medicinska enfalden. För Sverige är ganska ensamma om att ha en lagstiftning som inte tillåter integrerad medicin, dvs. samarbete mellan skolmedicin och det som kallas komplementär, eller alternativ medicin. Istället äter vi i Sverige mest medicin i Europa. 2007 köpte vi läkemedel för 23 miljarder kronor.

- Det viktigaste du lärt dig i livet?

- Att säga ja, eftersom ja öppnar dörrar. Ett nej stänger dörren. Man kan alltid ångra sig senare,

men att våga öppna dörrar och inse att det ena ger
det andra har varit en väldigt viktig lärdom.

- Meg Tivéus

*Sveriges första kvinnliga direktör. Hon sitter i
flera bolagsstyrelser*

DEL 5

Medan datorerna kan köra mer än 13 000 gånger fler instruktioner i sekunden idag än de kunde för 35 år sen, så har vår hjärna inte genomgått någon motsvarande utveckling. All denna information som produceras verkar göra oss okänsliga och omedvetna i vardagen och i nuet.

På kinesiska består ordet kris utav två tecken.

Det ena står för fara

och det andra står för möjligheter.

- Johann Fitzgerald Kennedy

De senaste stora ekonomiska kriserna har inträffat i början av 90-talet, i början av 2000-talet - och så den som vi är i just nu. För varje kris har arbetslösheten skenat och företagen och verksamheterna har bantat. Men när den ekonomiska återhämtningen verkar tryggad har de flesta stått där med färre anställda än innan krisen. Färre och färre ska hinna med mer och mer. Och det går – tills det inte går längre.

När personalen visslar på jobbet går företaget bra.

- okänd

Rädd för livet

Visar du dina barn att du älskar dem oftare än du visar dem vikten av att smälta in och nå framgång? Risken med mycket krav, egna och andras, är att det kan skapa en rädsla som är svår att hantera. Det går att hantera rädslan för en sträng lärare genom att skärpa sig och komma i tid. Men hur hanterar man rädslan för att inte duga i andras ögon?

Vad är du rädd för?

- Det jag är allra räddast för att förlora någon som står mig nära. – Isabel, 16 år
- Att de saker jag vill göra inte ska löna sig, i andras ögon alltså. - Klara, 18 år
- Att inte bli älskad. - Simon, 18 år
- Att bli arbetslös. - Johan, 20 år

Cirka 40 000 jobb har försvunnit för alltid på grund av den kris vi precis genomgått enligt KI, konjunkturinstitutet.

I Sverige jobbar vi aktivt för att ta bort allt som är farligt och det vi är rädda för. Ända fram till 60-talet la vi ut förgiftat kött för att minska antalet rovdjur i Sverige. Den ”stödutfordringen” slog hårt även på andra djurarter, bland annat drabbades fjällräven som är asätare. Den har varit fridlyst sen 1928 men den har ändå inte återfått sitt bestånd. När rovdjuren nu ökar igen så upplever vi människor minskad trygghet. Rädslan för olyckor gör att vi har klämskydd och spisskydd när vi har småbarn och den gör att vi monterar upp vajerräcken på våra vägar. Därför kan

vi idag leva ett väldigt säkert och skyddat liv i Sverige. Det vi inte lyckats ta bort är sjukdom och död. De återstår som otäcka hot mot våra liv. Kanske är det därför vi är så rädda för att bli gamla? Döden pratar man inte om och om man måste göra det så är det någon som ”har gått bort”. Våra husdjur dör inte heller, de ”tas bort”.

Livet kan hamna på upptrampade stigar,
ibland ska man ifrågasätta sin egen trygghet.
- Sven Wollter

När vi inte har så mycket att vara rädda för – då verkar vi och massmedia hitta på något att vara rädd för. Tidningar förmedlar nyheter men helst förmedlar de **sensationella** nyheter. Nyheter som ger reaktioner och väcker intresse, om svininfluensan till exempel - för upplagans skull. Med trycket på att duga och nå framgång kryddat med rädslan för sjukdom och ålderdom - är det då konstigt att vi verkar ha blivit rädda för själva livet?

-Do you want to know what my problem is?
I am afraid.
-Of what?
- Of life, love, everything!
-*Vill du veta vad mitt problem är? Jag är rädd.*
-*För vad då?*
-*För livet, kärleken, allt!*
- Ur filmen ”När hjärtat blir varmt”

Vikten av att bli framgångsrik och att ha ett bra liv, först och främst i andras ögon, det har vi lyckats förmedla inte bara från generation till generation utan också ner i åldrarna.

Vad gör dig glad?

- När någon tycker att jag har gjort någonting bra.

– Vera, 6 år

Jag kunde sitta och göra läxan när ångesten slog till. Men om jag skar mig i armen omvandlades den psykiska smärtan till fysisk. Ett svidande sår var en lättnad jämfört med smärtan inom mig.

- Mandella, 21 år

Läkarna inom psykiatrin vet att de skickar hem patienter som är självmordsbenägna men de har inget alternativ på grund av resursbrist.

Vad ska jag göra med denna stora demon?

För att frigöra mig själv från det som skadar
och befria alla andra från deras lidande

- låt mig ge av mig själv

och älska alla andra som jag älskar mig själv.

- Ur filmen ”Fotboll för Buddha”

Vi har lättare för att vara oss själva med djur. När de ärligt visar sina känslor kan vi visa lite av våra. Relationer med djur fyller ut det tomrum som bildas när vi inte törs ha relationer med så många människor.

Somebody tell me

Why I’m on my own

If there’s a soulmate for everyone

Kan någon tala om för mig

Varför jag är ensam

Om det finns en själsfrände till alla

- Ur låten ”Soulmate” med Natasha Bedingfield

Djur bekräftar vår existens, de ser oss och de visar sin glädje över vår uppmärksamhet på ett sätt som inte skolan och vuxna förstår att lära ut.

När det gäller kärlek är alla osäkra,
för ingen kan styra över hjärtat
- Leonard Cohen

Vi kan inte styra över hjärtat, men vi kan styra över våra tankar. Med våra tankar kan vi komma underfund med varför våra känslor gör de tvära kast som kan lyfta vår dag – eller sänka oss i eländets dymarker.

Förutom över våra egna tankar
finns det inget som vi har full makt över
– René Descartes , 1600-talet

Om vi saknar mod och intresse för att ha relationer med andra, kanske till och med vår sambo, så vänder det när vi får barn. Plötsligt svämmas det över av kärlek och omsorg. Och kommer det fler barn så bara fortsätter det att svämma över. Det finns inga logiska, linjära proportioner i det.

Jag hade aldrig kunnat föreställa mig den här obegränsade kärleken. Jag skulle kunna offra mig för honom på en sekund.
- Viktoria Tolstoy

Det är klart att barnen hör vad vi säger och förstår vad vi vuxna sätter värde på. Det vi säger om olika landsmän, om vad andra gör som vi ogillar, om egenskaper vi uppskattar, om hur utseende kopplas ihop med fördomar, vad vi anser om invandrare. Den här världen skulle vara ett mycket bättre ställe utan förutfattade meningar.

Det är som om det vore en tävling.

- Ur boken ”Man vet aldrig – jag kan vinna” av
Pia Käll

När jag gick i skolan hade vi centralprov som användes
för att ta fram en normalfördelningskurva. Den kurvan
bestämde hur läraren kunde dela ut betyg. På så sätt tävlade
eleverna i klassen om betygen.

Denna stympning av individer anser jag vara
kapitalismens stora ondska. Hela vårt
utbildningssystem lider av denna ondska. En
överdriven attityd av konkurrens ympas in i
studenten, och han upplärs att dyrka framgång
som en förberedelse för sin framtida karriär.
- Albert Einstein, nobelpristagare

Småbarnsmammor verkar ofta tävla i hur duktiga deras
barn är, en del barn går tidigt men pratar sent och andra
pratar tidigt men går sent. Småbarnsåren kan vara ett gissel
även för dem som har alldeles normala barn. En del
storbarnsföräldrar verkar också tävla i hur duktiga deras
barn är, hur käpprakt deras utbildning har lett fram till en
examen, titel och jobb med möjlighet till karriär och
framgång.

Många skulle ha det bra
om inte andra hade det bättre
- okänd

Ibland verkar det faktiskt som om livet vore en tävling
och i livet finns det ju hur många grenar som helst att tävla
i. Att vara inne, att vara ute, att vara bäst, att göra sig

ekonomiskt oberoende, att vara känd, att vara ökänd och så vidare. Att vara ung idag kan inte vara lätt. För vilken tävling ska man delta i?

Man kan ju göra så,
men det är inte **rätt**
- Ur filmen "Yrrol"

Det finns så många människor som talar om vad som är rätt och vad som är fel, vad som är inne och vad som är ute. I deras värld. Därför är det så viktigt att man har intressen och sysselsättning. Och att man har familj och vänner att ventiler sina tankar med.

Vänskap är en själ som tagit bostad i två kroppar
- Aristoteles, 300 f.Kr

När livet blir som en tävling så blir det som om att leta efter ett så bra parti som möjligt - vara med dem som är tuffast på skolan, hitta en make och ett jobb som ger en bra investering och utdelning i framtiden, bo på rätt ställe och köra rätt bilar så man ger det signalvärde man vill ge. Det finns massor av värdemätare. Om det är så man vill leva sitt liv.

Livet består inte av att ha bra kort på hand,
utan att spela dem man har väl
- Josh Billings

Vad ska man sträva efter i livet? Rebecca Jonas bröt ryggen när hon föll av en häst 2004. Nu när hon kan rida igen säger hon: "Förhoppningen är att jobba sig uppåt i hästvärlden och bli framgångsrik, vilket inte betyder OS-

guld. För mig handlar det om **att känna mig tillfreds med och duktig på det jag gör.**”

Ett arbete blir alltid roligare om man tvingas
skärpa sig och försöka vara på topp.

- Magdalena Forsberg, skidskytt

*6 världscupssegrar 1997-2002, 7 VM-guld och 4
Jerringpris*

Det kanske finns olika sorts framgång? Som att utveckla
en känsla av tillfredsställelse och trygghet vilket ger inre
framgång och en självrespekt som inte låter sig mätas och
fångas så lätt? En känsla som gör att vi kan le åt och stå
emot det media och andra hela tiden förmedlar, den yttre
framgången: sökandet efter det bästa, effektivaste, rätta och
sanna sättet att träna, äta, tänka, klä sig och fettförbränna.
För är det inte lustigt att samtidigt som yttre framgång är
viktigt så innebär Jante-lagen att vi svenskar inte ska sticka
ut och märkas? Är det konstigt att det blir lite jobbigt
ibland?

Jag tycker att hjärtats ansvar och förnuftets ansvar
är två olika saker. Förnuftet fördömer, avgör
långsiktiga konsekvenser. Hjärtat står för
beslutsamhet, självförtroende och medkänsla.
Men för att stärka beslutsamheten så spelar
hjärnan också en stor roll. Men det är också
mycket viktigt, som människa – det är annorlunda
med djur – att den mänskliga intelligensen och det
mänskliga hjärtat samarbetar.
- Dalai Lama

Det är inte alltid så lätt att leva men om man blir
bekräftad och känner sig behövd och rotad i ett

sammanhang – då går det lättare. Dödligheten i allvarliga sjukdomar är alltid större bland ensamstående. Antalet dödade i vägtrafiken, där man arbetar mot en nollvision, är nu mindre än 400 personer per år. Varför finns ingen nollvision för självmord, för skador och dödsfall inom vården, för hemlösa, för unga som skär sig, för ungdomsarbetslösheten, för antal elever som inte klarar godkänt i skolan? Hur står det till med vår gemensamma framgång? Bryr vi oss överhuvudtaget om den?

När man går in i politiken försvinner man i småsaker. Alla politiker blir efter ett tag praktiska och taktiska.
- Anders Ehnmark

Jag ringde chefen för vår familjeläkarmottagning och frågade om de kunde erbjuda sjukgymnastikbehandling till personer med funktionshinder nu när inte längre barnhabiliteringen ser det som sitt uppdrag. Vi kom att tala om fler saker. Huvuddelen av chefens arbetstid går åt till att skriva avvikelserapporter. Samtalet avslutades med att hon sa: ”Prata med politikerna du för mig lyssnar de inte på.” Om politikerna och andra som bestämmer inte lyssnar på dem som arbetar i verksamheten, hur gör de då när de fattar beslut om den?

Det väsentligaste som man kan säga om ekonomer är att de så gott som alltid har fel.
- Pehr G. Gyllenhammar

Hur skulle den här världen se ut utan maktmissbruk? Om vi slutade låta oss jagas av Luthers, Ågrens och Jantes alla måsten? Om vi tillät oss att vara stolta och förnöjsamma

över oss själva – utan att det för den skull innebär att vi måste unna oss något? Skulle vi må bättre då?

Respektera dig själv och andra kommer att respektera dig.
- Konfucius, 500 f.Kr

Om vi strör beröm och trivsel omkring oss – skulle andra må bättre då?

Det stora är inte att vara antingen det ena eller det andra utan att vara sig själv,
och det kan varenda människa om hon vill
- Søren Kierkegaard, 1800-talet

Om vi brydde oss om hur andra än vi själva och våra närmsta har det – skulle ännu fler må bättre då?

Hela livet är ett experiment.
Ju mer vi experimenterar desto bättre.
- Ralph Waldo Emerson, 1800-talet
Textilarbetarna i Indien arbetar 12 timmar om dagen, 7 dagar i veckan utan att lönen för den skull räcker till mat och hyra för ett plåtskjul att bo i.

Fästingar, galna kosjukan, fågelinfluensa och svininfluensa skrämmar oss och manar till åtgärder. Att de stora rovdjuren ökar igen i Sverige oroar oss. Men det är svårt att tro att det djur som orsakar mest död i världen är myggan. Mer än en miljon barn dör årligen i malaria trots att det finns bra tester och behandlingsmetoder. Men det är i en annan del av världen.

Man vänjer sig hela tiden, det är det som är faran med livet. Det blir en vana och då förlorar man perspektivet. Därför måste man nypa sig i armen då och då och inse att man lever ett oerhört privilegierat liv.

- Claes Malmberg

Tro, hopp och kärlek

I naturen blir den ledare som tjänar de andra bäst. En häst kommer att följa dig om den kan se trygghet, tillit och storhet hos dig. Trygghet, det vill säga lugn och tillförsikt i tillvaron, tillit till individerna och till framtiden och storhet att urskilja det viktiga från det oviktiga. Människor söker precis samma sak hos sina ledare.

Livets mening?

Det finns dessa tre: Tro, Hopp och Kärlek,
och störst av dem är kärleken.

- Theodore Hesburgh

Tro – trygghet

Människan har skapat Gud till sin avbild,
längre räckte inte hennes fantasi.

- Tage Danielsson

Det är inte alltid så lätt att hitta budskapet bland alla ord i en text. Ibland ligger budskapet dolt bland orden så att vi inte hittar det om vi inte tar oss tid att reflektera över dem. Orden kan vara tvetydiga eller flertydiga. Vi läser orden och tror vi förstår – och rusar vidare. Dorothy Sayers var en detektivförfattare som levde samtidigt med Agatha Christie. Hon skrev bland annat om en detektiv, Lord Peter Wimsey. Dorothy Sayers ansåg att kyrkan valt bort den chockverkan som egentligen finns i kristendomens budskap. Under 40-talet höll hon flera tal om det här som

sen gavs ut som essäer i bokform varav en bok kom ut på svenska 1951, fyra år efter den engelska utgåvan. Ur kapitel 1 i boken ”Tro eller kaos” vilket heter

Det största drama som någonsin har uppförts är kristendomens officiella trosbekännelse:

”Här hade vi en människa av gudomlig karaktär, som gick omkring och talade bland oss – och vad fann vi på att göra med honom? Det enkla folket lyssnade verkligen gärna till honom; men våra ledande myndigheter inom kyrka och stat ansåg att han pratade för mycket och uttalade alltför många förvirrade sanningar. Därför mutade vi en av hans vänner till att i tysthet överlämna honom åt polisen, och vi anställde rättegång mot honom på en ganska vag anklagelse för att ha skapat oro, varpå vi offentligt lät prygla honom och hängde honom i den galge vi brukade använda, ’tackande Gud att vi hade blivit av med den bedragaren’. Allt detta var inte vidare hedrande för oss, inte ens om han (som många tänkte och fortfarande tänker) bara var en harmlös, halvtokig predikant. Men om kyrkan har rätt i sin åsikt om honom, var det ännu mer vanhedrande; ty den man vi hängde var Gud Allsmäktig.”

Erfarenheten bör lära oss att vara mest på vår vakt
mot makt. Makt korrumpierar inte. Rädsla
korrumpierar ... kanske rädslan för förlust makt
- John Steinbeck, nobelpristagare

Det finns många sätt att läsa och tolka trosbekännelsen på. Ett sätt är att den visar människans natur. Vad kan vara värre än att ta död på världens och alltings skapare? Dorothy Sayers fortsätter med att berätta att Gud inte utplånar det ondas faktum, som vi ofta tycker att han borde göra, han förvandlar det. Han arbetar för att vända det onda till något gott. Jesus återuppståndelse bevisar Guds existens

vilket ger lärjungarna inspiration att gå ut och göra något åt synden och lidandet. Gud vände människornas onda handling till något gott. Kanske kan man tyda texten så att vi, som har en hjärna som är så utvecklad med många veck och vindlingar, behöver anstränga oss extra mycket för att hitta den goda vägen istället för att ta någon annan väg?

Om man är väldigt stark måste man vara väldigt snäll.

- Bamse

Seriefigur av Rune Andersson från 1966

Dorothy Sayers ger sig även in i det som hon kallar det verkliga mysteriet: ”Varför skulle Gud, om det finns en Gud, överhuvudtaget skapa någonting alls, under någon tid eller av någon sort?” Hennes förslag är att den som skulle kunna gissa svaret på den frågan är den skapande människan ”och av alla människor i världen är han den som är minst benägen att ställa frågan, eftersom han är van att betrakta all skapande verksamhet som tillräckligt berättigad i sig själv.”

Livets triumf uttrycks genom skapande

- Henri Bergson

När man tänker på hur lätt det är för en skapande människa att slå ihop sin lerklump, bränna sitt manus och förkasta sitt verk när självtvivlen slår till, då slås man av tanken att det kanske är mindre viktigt hur intensivt vi tror på skaparen – än att skaparen fortsätter att tro på oss? Kanske behöver Luther omvärderas? Luther sa att alla människor är syndare och att de bara kan göra goda gärningar **efter** att de börjat tro. Men kanske är goda handlingar, det vill säga riktningen i livet, lika viktigt som

att tro? För tro verkar inte vara någon garanti för att man inte gör onda gärningar – om man läser tidningarna.

Religionen har brister.

Men bara för att människan har brister

- Ur filmen ”Änglar och demoner”

Hopp – tillit, tillförsikt

Det är stor skillnad mellan att tro att något är rätt men inte göra det, å ena sidan, och å den andra att energiskt utöva det som ont är i den fasta övertygelsen att det är gott.

- Ur boken ”Tro eller kaos” av Dorothy Sayers

Dorothy Sayers texter kom till under 40-talet då både Hitler och Stalin levde och rensade ut i människosläktet. När kyrkan själv avdramatiserat det kristna budskapet och när de religiösa sanningarna ifrågasattes av forskare och andra så fanns det inte längre något att tillbe enligt Dorothy Sayers, vilket yttrade sig i ”den praktiska svårigheten att väcka någon sorts entusiasm för dyrkan av ingenting särskilt”.

Att leva

så att det inte längre är någon mening att leva,
det har blivit livets mening

- Alice Miller

Det är där vi är idag, vilsna, så därför dyrkar vi ungdom, framgång, skönhet, rikedom osv. Dorothy Sayers skriver vidare: ”När vårt beteende visar sig få fasaväckande konsekvenser, är vi kanske alla alltför redo att rusa ut och hänga oss. Ibland gör vi vad värre är och visar benägenhet att gå och hänga andra människor”.

Anger is just fear on the way out

Ilkska är bara rädsla på väg ut

- Ur filmen "Flicka"

Redan på 40-talet hade man börjat se på åldrandet som "något som ligger mittemellan ett brott och en förolämpning" enligt Dorothy Sayers. "Endast anden är evig ungdom; själen och kroppen måste lära sig att komma överens med tiden. Hur paradoxalt det än kan se ut, att tro på ungdomen är att se tillbaka; för att se framåt måste man tro på åldrandet."

Det svåra är inte att vara 95,

det svåra är att vara ung.

utan erfarenhet behöver vi göra våra viktiga val,

vad vi vill jobba med,

vem vi vill leva med,

vad vi tror på.

Det är svåra år, man har så lite perspektiv.

- Ur boken "Sucka mitt hjärta brist dock ej" av

Mark Levengood

Generationerna behöver varandra.

Barn och unga behöver de äldres erfarenhet.

Äldre behöver de ungas vitalitet.

- Greta Ågren

I årtionden har vi försökt skilja generationerna åt så mycket som möjligt i Sverige och vi har lyckats bra. De unga får ingen ledning och de äldre får ingen inspiration om de inte har barnbarn som bor i närheten. Att vara behövd ger kraft att kliva upp på morgonen, liksom att vara älskad och att ha mål.

Erfarenhet liksom stjärnorna vägleder människor
först mot kvällen.
- Kinesiskt ordspråk

Dorothy Sayers fortsätter: ”Så länge vi är medvetna om
att vi är dåliga, är vi inte hopplöst fördärvade. Det missnöje
med oss själva, som för närvarande utmärker oss, är ett gott
tecken. Vi måste bara akta oss så att vi inte blir alltför
modfällda och försagda för att överhuvudtaget kunna göra
något åt saken.”

Det finns en vits med att stänga av känslorna. Livets berg-
och dalbana planas ut. Risken för att bli berörd, ledsen och
lämnad ensam minskar om man inte har några relationer
alls. Men om jag inte tar risken att bli avspisad avvisar jag
också möjligheten att få goda relationer och att bli älskad,
behövd och uppskattad. Livets dagar blir mest grå-grå, grå-
grå, grå-grå.

I am a rock
I am an island
And a rock feels no pain
And an island never cries
Jag är en klippa
Jag är en ö
Och en klippa känner ingen smärta
Och en ö kan inte gråta
- Ur låten ”I am a rock” med Paul Simon 1965

Kärlek – storhet

Retar du upp dig på ting som är små
så är du väl inte större än så
- Alf Henriksson, 1900-talet

I skolan ersattes ämnet kristendom av religionskunskap och i den globaliserade värld vi lever i idag så är det inte fel. Men skolan verkar inte förmedla tillräckligt med kunskap om etik, moral och empati så att alla elever kan utveckla en stadig och solid värdegrund som står sig genom livet. Dagens vuxna är inte heller några förebilder att ta efter för att lära sig se och reagerar på orättvisor och samla modet och kraften att agera för att förändra.

Religionerna lär ut att vi har förpliktelser mot våra medmänniskor. Med de förpliktelserna följer de mänskliga rättigheterna. Men med de mänskliga rättigheterna följer inte automatiskt förpliktelser mot våra medmänniskor.

- Ur boken "Gandhi" av Arne Naess

De mänskliga rättigheterna beskriver våra rättigheter men våra skyldigheter mot andra människor är otydliga. Att perfekt beskriva rättigheterna blir en ursäkt för att låta bli att rätta till de tokigheter som finns och som inträffar. Det är som om vi tror att vi kan skapa en rättvis värld bara genom att skapa lagar, konventioner och förordningar.

En trafikant har inga rättigheter,
han har bara skyldigheter

- Ur Körkortsboken

Det kan kännas stort att ta ordet kärlek i sin mun och lättare att säga att man **bryr sig**.

Sara, 22, längtar efter ett vanligt liv. Hon är sprutnarkoman, fast i amfetaminmissbruk.
Mamma och andra som älskar henne ropar: Hjälp

oss. Socialen säger ”Vi har gjort allt”, men
polisen är kritisk: ”Unga faller mellan stolarna.”
- Ur länstidningen

Om man bryr sig, då slutar man inte förrän jobbet är gjort
och målet är nått. Föreställ dig de svenskar som reser ut i
världen för att undsätta nödställda vid jordbävningar, svält
och översvämningar. Föreställ dig att de när de är på plats
börjar förhandla om sina arbetstider, sitt ansvarsområde
och sitt uppdrag som vi gör på hemmaplan. Hur skulle det
då gå med möjlighetsmolnet och möjligheten att hjälpa till,
rädda liv, dämpa nöd och fattigdom?

Ansvar är storhetens pris
- Winston Churchill, brittisk premiärminister

Ansvar

Om man kopplat bort empatin i den egna värdegrunden, då följer man noga instruktionerna ”step by step” och resten av tiden använder man för att skapa ursäkter för att man inte klarar verksamhetsmålen. Ursäkterna brukar vara ekonomin, personal och tidsbrist – eller gränsdragningar för verksamheten. Man neutraliserar ärendet som någon kallade det.

Försvara inte fel, det är att fela igen
- Kjell Swärd

Politiker och chefer som är beslutsfattare spinner vidare på nya instruktioner, utredningar och verksamheter med uppdrag som finansieras av en huvudman som noga håller reda på sin ekonomi och därför inte tar på sig mer än vad som på dem ankommer att göra.

Att tänka är lätt, att handla är svårt och att sätta en tanke till handling är den svåraste sak i världen
- Johan Wolfgang Goethe, 1700-1800-talet

När man skapat sig ett samhälle som fungerar på det här sättet, kan någon då förklara vad det är som skiljer våra rutiner och instruktioner från de rutiner och instruktioner som bildar datorprogram? Har det utvecklats sig så att de som arbetar förväntas fungera som datorer som bara handlar enligt instruktionerna utan att ifrågasätta och de

som beslutar är ”programmerarna”, som ständigt skapar fler och mer instruktioner och regler?

Faran är inte att datorerna börjar tänka som människor, utan att vi börjar tänka som de.
- Sydney J Ham

Enligt Dagens Nyheter dör årligen runt 3000 patienter och 105 000 patienter skadas på grund av felbehandlingar i hälso- och sjukvården. Men det som har uppmärksammats är att detta bara resulterat i 1618 Lex Maria anmälningar. Enligt bestämmelserna i sjukvårdslagen ska vårdgivare och hälso- och sjukvårdspersonal anmäla dödsfall och skador orsakade av felbehandlingar till Socialstyrelsen. Det gjordes bara på 1,5 % av alla skador. Det verkar som om de styrande tycker det är mer anmärkningsvärt att det sker så få Lex Maria anmälningar än att svensk sjukvård skadar och dödar 108 000 patienter per år. Därför finns ett förslag om att införa anonyma anmälningar.

Man ska bota om bot är möjligt. Är bot inte möjligt ska man stödja, lindra och trösta.
Framförallt ska man inte skada.
- Hippokrates 400 f.K

Har någon räknat på vad det skulle kosta att utreda 108 000 Lex Maria anmälningar? Har någon ekonom räknat på vad dessa felbehandlingar i vården kostar skattebetalarna i kronor – bortsett från lidandet?

Ekonomi är ungefär lika beroende av ekonomerna som vädret av meteorologerna
- okänd

Dorothy Sayers talade om den ”kristna resignationen” som infunnit sig och faran med att fly sitt förflutna, eller sina problem om man vill kalla det så. Motsatsen är att ta tag i problem, att följa upp dem eller till och med att **söka upp** dem. Hon citerar hjälten i T. S. Eliots ”Släktmötet” som lyckas vända något ont till något gott: ”Jag känner mig fullt lycklig, som om lycka inte skulle bestå i att få det man vill ha eller att bli kvitt det som inte går att bli kvitt, **utan i ett annat sätt att se.**”

Min första reaktion är att jag vill ha allting,
men en annan del av hjärnan säger:
Nej, du behöver inte allt det här.
- Dalai Lama
Om att komma in i ett varuhus

De som bestämmer kanske skulle fundera på hur bra det går att sköta sjukvårdsbehandlingar över telefon, undersökningar till exempel, och vad som är det första en stressad och överbelastad sjukvårdspersonal slutar att göra när tiden inte räcker till. Kan det vara att reflektera över sitt eget arbete? Redan på 40-talet noterade Dorothy Sayers och andra att det fanns människor som inte gick till arbetet om dagarna för att göra det som behövde göras utan gick dit för att få ut sin lön. Varför arbetar vi i idag? Varför yrkesarbetar kvinnor och män i Sverige mer än kvinnor och män i många andra länder? De som har förmånen att ha ett arbete alltså.

Dorothy Sayers skriver: ”Människan har gjorts till slav under ekonomin. Den moderna tendensen tycks vara att identifiera arbete med lönande sysselsättning; och detta är, det håller jag på, det grundväsentliga kätteriet bakom den stora ekonomiska villfarelse som låter vete och kaffe brännas upp och fisk användas till gödningsämne, medan

hela befolkningar lider brist på mat. Villfarelsen ligger i att arbetet inte är uttryck för människans skapande energi i samhällets tjänst, utan bara något som hon gör för att skaffa sig pengar och ledighet. En mycket skicklig läkare framställde det för mig på det här sättet: Vad som sker är att **ingen arbetar för att få saken gjord**. Arbetets resultat är en biprodukt; syftemålet med arbetet är att skaffa pengar för att kunna göra något annat. Läkarna utövar läkekonst inte i första hand för att lindra lidande, utan för att få sin utkomst – botandet av patienten är något som råkar hända på vägen.”

”Så är det.”

”Att det **är** så innebär inte att det **borde** vara så.”

- Ur filmen ”Australia”.

Australiens ursprungsbefolkning är fortfarande diskriminerad. De har levt på ön i 40 000 år, kanske i 70 000 år. De senaste dryga 200 åren har ön varit engelsk.

Endast det som går att upprepa om och om igen med samma resultat anses vetenskapligt bevisat och kan kallas vetenskap. Livskunskap – det är något helt annat. Livskunskap utövas av allt levande och studeras dessutom av en del människor. Livskunskap i teorin omfattar både anatomi, fysiologi, biologi och effekter på miljö, kropp och knopp och det intresserar många forskare. Den praktiska, dagliga livskunskapen är mer filosofisk men även teologisk och etisk - och den berör oss alla. Vetenskap skapar regler och formler - livskunskap skapar magi och fantasi!

Matematiken handlar uteslutande om begreppens förhållande till varandra,
utan hänsyn till deras förhållande till erfarenheten

- Albert Einstein, nobelpristagare

I kroppen kastas inget i onödan. Kroppen återanvänder allt som går att återanvända. Om vi kunde omvandla och skapa energi på samma geniala sätt som vår kropp skapar sitt bränsle – då skulle vi inte ha några energiproblem! Bilar förbrukar bensin, diesel och numera även etanol mm. Kroppen förbrukar ATP molekyler, adenosin**trif**osfat – som består av en adosingrupp och tre fosfatgrupper. Det finns uppgifter om att en människa förbrukar **40 kg** ATP i vila om dagen men att den kan förbränna ända upp till **190 kg** ATP på en dag. Hur det än står till med den saken så lär lagret av ATP som samtidigt kan finnas i kroppen, i lever och i muskler, inte vara mer än **50 gram**, som en 1 cm tjock skiva av ett smörpaket. Energi skapas när en av fosfatgrupperna lossar från ATP-molekylen och den förvandlas till en ADP-molekyl, adosin**dif**osfat - som består av en adosingrupp och **två** fosfatgrupper. Magin ligger i att kroppen snabbt kan återskapa ATP igen genom att sätta dit en fosfatgrupp utan att det tar lika mycket energi som gick åt att ta bort den. I den här makalösa regleringen är mängden ADP, dvs. restprodukten av förbrukad ATP, det mätvärde som när det stiger skyndar på nybildandet av ATP. ADP och ATP är delar av samma kretslopp. Vid väldigt extrema situationer kan kroppen behöva använda ADP till att bilda energi genom att molekylen släpper ytterligare en fosfatgrupp och då blir ADP-molekylen en AMP-molekyl, adosin**mono**fosfat, en adosingrupp och **en** fosfatgrupp. AMP är inte användbart till någonting i kroppen så den behöver brytas ner helt. Men det som är värre är att man nu förändrat balansen i kretsloppet eftersom en del ADP försvunnit. ADP som skulle påskynda på bildning av ATP - energi. Det är säkert ingen större katastrof och säkert något som kroppen klarar

att hantera, förutsatt av vi efter denna extrema situation ger kroppen tillräckligt med tid för återhämtning.

Hon är så söt när hon sover.

Själv har jag inte fått mig en blund.

Det är den bästa av gåvor, att kunna sova lugnt.

- Ur låten ”Allt eller inget” av Mauro Scocco

Men om vi inte låter kroppen vila så kan förutsättningarna för kroppens energitillverkning förändras så att vi får hälsoproblem. Hur - det beror på vilka celler som drabbas mest. För det är inte bara muskelceller som behöver energi. Kroppen sägs vara uppbyggd av 200 olika sorters celler och många funktioner i kroppen fungerar snabbare än vi kan uppfatta – medan andra är så långsamma att vi inte kan uppfatta dem heller. Energin i kroppen, ATP, bildas huvudsakligen i de många små organ som finns i cellen som kallas mitokondrier. Tränar och motionerar man bildas fler mitokondrier. Mitokondrier innehåller liksom cellens kärna DNA, arvs massa. Eftersom DNA inte återfunnits någon annanstans i kroppen än i cellernas cellkärna och i cellens energiproducerande mitokondrierna, så finns teorier om att våra mitokondrier kanske härstammar från en encellig organism som flyttat in i en annan cell och där levt som en sorts parasit. Kanske för att miljön därinne var bekvämare än den utanför eller för att det fanns någon annan vinst med det. En teori är att detta **kan** ha varit det som fick encelliga organismer att börja utvecklas till flercelliga organismer för 600 miljoner år sen. Mitokondriernas närvaro skapade i så fall ämnen inuti cellen och förutsättningar som cellen kunde använda till tillväxt och till celledelning.

Man kan inte alltid vara ung,

men barn får man vara hela livet
- Anders Birkow

Livskunskap handlar om att kunna hantera variation och oförutsedda händelser - slumpen. På så sätt blir vetenskap och livskunskap varandras motsatser. Om vi kunde inse att livskunskap är något värdefullt så skulle vi även inse att det är viktigt att bry sig, att uppfostran är viktigt, att äldre, erfarna människor är en väldig tillgång och att det kanske inte är så förfärligt att åldras – trots allt.

Förmågan att förälska mig har avtagit till förmån för förmågan att reflektera över en tanke. Jag kan sitta i timmar och fundera över en tanke
- Theodor Kallifatides

Levande fantasi

Naturen och livet strävar efter balans i en oförutsägbar och variationsrik värld. De är skapta för att hantera händelser som är en blandning av slump och ordning, medan vi söker trygghet med hjälp av kunskap och regler. I naturen utnyttjas de oändliga möjligheterna och resultatet blir en fantastisk levande fantasi.

Dansa vilt min själ,
lär dig aldrig att marschera
- okänd

Liv ger rörelse, rytm, flöden och strömningar och där det finns liv finns det utrymme för slump och för känslor.

Det skulle vara möjligt
att beskriva allting vetenskapligt,
men det skulle inte gå att begripa;
det skulle inte få någon mening,
som om du skulle beskriva en av Beethovens
symfonier som en variation av ljudvågor.
- Albert Einstein, nobelpristagare

Därför är det tur att det finns andra sätt att beskriva och dokumentera världsliga saker på än de vetenskapliga, som notblad till exempel.

Jag föraktar den värld som inte anser att musik är
en högre uppenbarelse än all visdom och filosofi.
- Ludvig van Beethoven

Levande musik låter levande till skillnad mot konstgjord musik. Den innehåller variationer i frasering, intensitet, timing och kraft jämfört med den musik som skapas av datorer. Om man tittar på djur så skulle man kunna tro att meningen med livet är att ta hand om sina behov och sen att njuta och leka däremellan, eller helst samtidigt. Djur söker ett bra revir, mat och vänner. Ska det vara konstigare än så?

Människan är den enda varelsen,
som ej förstår att lefva.

- Paul Dubois, 1800-talet

*Dubois studerade juridik för att glädja sin familj
och konst för att glädja sig själv*

Med musik kan man skapa sinnesstämningar och vår sinnesstämning avgör vilken musik vi föredrar. Variationen bland människorna märks när man betraktar all den musik som människorna skapar.

How many times must a man look up
before he can see the sky?
Yes, n how many ears must one man have
before he can hear people cry?
Yes, n how many deaths will it take till he knows
that too many people have died?
The answer, my friend, is blowin in the wind,
the answer is blowin in the wind.

*Hur många gånger måste en man se upp
innan han kan se himlen?*

*Ja, och hur många öron måste en man ha
innan han kan höra människor gråta?*

Ja, och hur många döda behövs innan han vet

att för många människor har dött?

Svaret, min vän, det blåser i vinden,

svaret blåser i vinden

- Ur sången "Blowin in the wind" med Bob Dylan
från 1962

Vinden sätter luften i rörelse och det bildas termik. Prova att flyga en drake om du inte har fantasi att föreställa dig rörelserna som vinden skapar i luften – hur den virvlar, vrider, lyfter, sjunker, böljar, delar sig, stegrar, dalar och till slut mojar ut. Kanske är musik det närmaste vi människor kan komma att känna hur vinden får luften att virvla i alla dimensionerna? Kanske dansa är det närmaste vi kan komma att flyga som fågeln?

Oh boy! Vilka glada toner,

det rycker å spritter i mej

Oh boy! Tusen millioner

kramar vill jag ge dej

Ja tänk att det kan va så lätt ibland,

så enkelt som å sträcka ut en hand

Å torka gruset av en barnakind,

å känna värmen från en sommarvind

Oh boy! Sicken skänk från ovan

det är å leva ida'

Oh boy! Rena gudagåvan,

är det konstigt att jag är gla'

För solen skiner ju och du är här,

å jorden spinner i sin himlasfär

Å faktiskt när man mår på detta vis, är världen nära på ett paradys

- Ur låten "Oh boy" med Peps Blodsband

Dygder

De fyra klassiska dygdena är visdom, mod, måttlighet och rättvisa. Vi människor anser oss som art visare än andra arter. Men är vi tillräckligt visa för att efterleva dygdena?

Jag ljög inte,
jag framställde en annan faktaversion
- Oliver North

Vi har problem med **måttlighet**, det var därför man redan på 60-talet kunde förutse att många skulle drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar i framtiden. **Rättvisa** beskriver vi med etiska regler i deklarationer, lagar och heliga skrifter. Men vi efterlever dem inte för vi har inte **mod** att ta strid för dem eftersom vi är så rädda om vårt jobb och vårt anseende.

Hjältemod är ingen naturlig företeelse.
Naturen känner bara den livsbevarande fegheten.
- Peter Huyghens

VISDOM

Vi människor har en ovanligt stor tankekapacitet, kalla det **visdom** om du vill, som vi använder för planering, jämförelser, kreativitet och grubblerier om framtid, nutid och dåtid. Den kapaciteten hindrar oss från att leva i nuet som andra varelser - för nuet kan bara upplevas när huvudet är tomt. Djur har inte något problem med att leva i nuet eller med balansen mellan inre, yttre och gemensamt

liv. Vi märker att balansen är rubbad men det innebär inte att det berör oss. Till exempel är numera algblomningen ett gissel under badsäsongen i Östersjön. Blåser det pålandsvind är risken större att den bruna sörjan förstör våra strand- och badplaner. ”Vilken tur att vi hann ta oss ett dopp innan de stora, otäcka sjoken når vår strand” resonerar vi och så låtsas vi inte se de sjuka småfiskarna som simmar upp och ner och de döda som ligger i strandkanten. När ett fartyg grundstött utanför Langesund i Norge jobbade alla intensivt för att begränsa skadorna av oljan. Om oljan nådde kusten, som består av rullsten, skulle den komma att finnas kvar och skada naturen i 10-15 år. Men de som arbetade med saneringen upptäckte olja på flera ”ologiska” ställen. De misstänkte att det fanns de som ”passade på” att tömma miljöskadlig olja i sjön...

Ansvar är medvetenhet om att varje steg sätter
spår
- Bertil Martinsson

Det sägs att de amerikanska indianerna tog hänsyn till de nästkommande sju generationerna när de tog beslut. Sju generationer borde bli cirka 200 år. Hur långt in i framtiden sträcker sig vårt ansvar? Det kommer hela tiden nya uppgifter om vad som är bra för miljön och inte, vilken sorts tomatar man ska köpa och inte, vilken sorts bilbränsle som man ska köra på och inte. Men om det bara kostar 150 kronor att flyga tur och retur från Sverige till Tyskland - borde man inte fråga sig om det motsvarar kostnaden för den miljöpåverkan som flygresan har? Eller kommer någon annan att få betala den verkliga kostnaden? Sen.

Larsson är mycket miljömedveten!
Han går till exempel på tå i skogen!

- COW, Curt O Wallerud

MOD

Att vara modig betyder inte att man inte är rädd.

Men man gör det ändå.

- okänd

Det krävs **mod** för att handla, att följa de etiska reglerna, och skapa ett rättvist samhälle. Att göra goda handlingar är inte rationellt, speciellt inte idag om man läser om hur andra roffar åt sig och betar sig. Varför ska jag vara ärlig när ingen annan är det? Idag känner man sig dum när man kör enligt hastighetsbegränsningarna trots att det skulle minska antalet döda i trafiken med 125 personer årligen om alla gjorde det. Men idag är det viktigare att visa framåtanda, att ta för sig och slinka före – än att visa hänsyn.

Gör alltid det rätta.

Det glädjer somliga människor
och förvånar resten.

- Mark Twain, 1800-1900-talet

Men det känns bra att visa omtanke om andra. Om man lärt sig känna efter vill säga. Det ger en sorts belåtenhet som till och med lämnar spår efter sig på bilder av hjärnan.

Vi uppskattar inte goda handlingar
för att vi rationellt uppfattar dem som goda
utan för att de helt enkelt känns bra.

- David Hume, 1700-talet

MÅTTLIGHET

Det krävs **måttlighet** för att inte lockas att frossa i mat, dryck, privilegier och annat överflöd.

Ne quid nimis

Inget till övermått

- Terentius, 200 f.Kr

Måttlighet gäller inte bara i vårt eget liv utan även i alla verksamheter, även EU, riksdag, kommun och landsting. De borde inte ha mer administration än vad som behövs för att nå målen. En lärare ska idag lämna omdömen i alla ämnen för varje elev, göra individuella utvecklingsplaner och i en del fall åtgärdsprogram, ha möten och samtal med elever och annan personal och ha ”kvartssamtal” som tar en timme. Men lärarnas arbetsveckor har fortfarande lika många timmar. Hur mycket tid finns kvar för att uppnå det viktigaste målet, att alla elever som lämnar grundskolan ska ha godkänt i alla ämnen? Vad gör man när det målet inte uppfylls? Läger in mer kontrollfunktioner, fler nationella prov?

Förståndet har sina gränser,

endast dumheten är gränslös

- Zarko Petan

Om naturen och livet är mästare på reglering och på att ha balans mellan ordning och slump så är vi dess raka motsats. Hur ska vi göra för att lära oss balansera? Vi lever inte i balans med oss själva, inte i balans med varandra och inte i balans med naturen. Om man eftersträvar balans finns inget facit med rätt svar. Svaret är ”det beror på”.

No truth is without some mixture of error,
and no error is so false but that it possesses some
elements of truth.

*Ingen sanning är utan inblandning av fel,
och inget fel är så fel att det inte innehåller några
element av sanning.*

- Wilbur Wright

RÄTTVISA

För att hålla balansen måste man veta vad man styr mot -
börvärdet. Är målet att följa de etiska reglerna och nå
rättvisa så kan vi inte avgöra hur vi bör handla i olika
situationer om vi inte har en stadig värdegrund. Om man
inte bryr sig så har man bestämt sig för att man inte vill
påverka och då förtränger man problemen. Det är inte
medmänskligt men praktiskt för en välfärds människa som
vet hur man kan slussa människor, ansvar och kostnader hit
och dit. Men om man vill komma från tanke till handling
måste man veta, som Kofi Annan säger, veta vad man står
för och man måste bestämma sig för vad som är acceptabelt
och oacceptabelt. Man måste kunna värdera som
hjärnforskaren Matti Bergström säger. Det svåraste är sen
att komma till handling. Till buds står ett enormt
möjlighetsmoln att välja ur, inklusive möjligheten att inte
engagera sig, att inte bry sig och att förskjuta problemen till
någon annan.

Kärlekens tragedi heter inte döden,
den heter inte skilsmässa
– den heter likgiltighet
- William Somerset Maugham

Sannolikhet

Möjlighetsmoln, såväl som naturen, erbjuder oändligt med alternativ och varianter. Ödmjukhet kan därför vara på sin plats. Vissa saker kan vi bara förstå i termer av sannolikhet. Utifrån det tror vi på det ena och det andra. Tro har startat många konflikter och många krig.

Jag försökte föreställa mig det enklaste sättet
som Gud skulle ha gjort det på.

- Albert Einstein, nobelpristagare

*Om relativitetsteorin $E=mc^2$ som beskriver rummets
och tidens egenskaper*

En regulator klarar av att styra sig själv mot ett börläge, ett önskat läge, och sen kan den bibehålla det läget. Den skapar en balans i ena ändan genom att variera värden i andra ändan. I livet, naturen och kosmos finns det många reglerfunktioner. Om det skulle bli för stor obalans i kroppen, på jorden, bland stjärnorna och planeterna – då är det kört för oss. Man kan studera en avancerad regulator genom att läsa av de värden den använder vid olika tillfällen. Men att man kan mäta något betyder inte att man förstår att styra det själv eller att man förstår reglerlogiken. Skillnaden mellan att styra och att reglera är milsvid!

Vi brukade ha massor av frågor
som vi inte hade något svar till.
Nu, med datorernas hjälp,
har vi massor av svar

som vi inte hunnit tänka ut frågorna till.

- Peter Ustinov

I de avancerade MIMO regulatorer som vi människor utvecklat står M för multi eftersom de kan läsa av fler än ett mätvärde och skicka ut fler än en styrsignal. I kroppen finns det **miljarder** inblandade signaler och säkert miljarder reglerfunktioner! Reglerlogiken är dessutom nästlad –ett värde kan vara ett styrvärde i en funktion men ett mätvärde i en annan funktion. Det vi får fram när vi mäter olika värden i kroppen är en väldig massa statistik över reglersignaler. Vi vet inte säkert hur de används i kroppen men genom sannolikhetsberäkningar har vi en uppfattning om hur stora de borde vara. Effekten av att vi inte riktigt vet vad som används till vad i kroppen är att våra läkemedel har biverkningar.

Jo, sannolikhet, va, det måste ju betyda någonting som är likt sanning men riktigt lika sant som sanning är det inte om det är sannolikt och därför är det väldigt synd tycker jag att vi tydligen från och med i år på grund av den rådande konjunkturen antar jag inte längre har råd med några riktiga sanningar utan att vi måste nöja oss med sannolikhetskalkyler för de blir inte riktigt lika pålitliga, de blir ju till exempel väldigt olika före och efter, va.

- Ur ”Sannolikhetsmonolog” med Tage

Danielssons 1979

Det finns väldigt många medicinska sjukdomar vi inte vet orsaken till men vi behandlar dem alla, ofta med läkemedel som har både verkningar och biverkningar. Varför nöjer vi oss med det? Varför inte göra gemensam sak med naturen

som Thomas Sydenham sa på 1600-talet och försöka förvalta det friska för att slippa ta hand om så mycket sjuka?

Medicin är konsten att uppmuntra patienten
medan naturen sörjer för att bota sjukdomen.
- Voltaire, 1700-talet

Istället gör vi tvärt om. Vi **vet** att vi får biverkningar i form av värk och sömnproblem av för mycket press och stress, statiskt arbete och för lite motion och rörelse. När det blir för besvärligt går vi till doktorn eller apoteket för att ta bort biverkningarna av stressen med läkemedel – som i sin tur har biverkningar. Är det intelligens?

Att vägra tro på **något** bara för att vi inte kan veta allt med säkerhet är lika befängt som att vägra gå bara för att vi inte kan flyga. Människan bör samla kunskap så långt som möjligt men hon ska vara medveten om att hon inte kan få veta tingens yttersta väsen utan bara kan förstå i termer av sannolikhet
- John Locke, 1600-tals filosof

Att sanningen är mångfasetterad kan förstås upplevas störande. Den levande fantasin och variationen blir till besvär för det blir liksom ingen ordning – inte i rabatterna, inte bland sjukdomarna och inte i klassrummet. Variationen blir ett problem om man vill veta vilken kostmodell som fungerar på alla människor - tallriksmodellen, svenska näringsrekommendationer, Atkinsondieten, GI- metoden eller någon nyare modell. Kvinnornas ägglossningscykel är också ett bekymmer. Tänk så enkelt det skulle vara om en behandling alltid fungerade och hade samma effekt på alla

kvinnor! Det skulle bli så enkelt för oss att förstå, men fatalt för vår överlevnad som levande varelse, eftersom variation är en förutsättning för att livet ska bestå.

Den som vill räta krokiga gator
får riva många hus
- Serbiskt ordspråk

Bodil Jönsson är professor och fysiker. Hon har skrivit böcker om tid, bristen på tid och hur man kan förhålla sig till den tid som vi har att disponera. Hon funderar i sin bok ”10 tankar om tid” också på hur mängden av genomgripande förändringar under ett människoliv har förändrats. Hon skriver: ”Kan verkligen en generation klara hur många och hur starka ompräglingar som helst? Kommer man till exempel med naturvändighet att åldras fortare framöver? Borde kanske rentav ett människoliv bli kortare för att svara mot att ett rimligt antal förändringar sker under en livstid?” Det är ledsamt men idag blir faktiskt en del människor inte mycket äldre än femtio år, och en del blir inte ens så gamla. Kanske beror en del av detta på att personen genomgått många genomgripande förändringar – sociala, mentala och kroppsliga?

Du ska älska dig själv lite mer än du älskar andra,
annars blir du utnyttjad.
- Poul Henningsen

Sverige har länge varit ett välfärdsland och vi har länge haft råd att behandla sjukdomar med läkemedel. Men nu finns inte längre tid att ta prover, träffa och prata med patienter och göra ordentliga undersökningar. När man inte känner sig frisk och är orolig över sin hälsa vill man träffa

en förtroendeingivande läkare – inte en stressad som talar vänd mot bildskärmen. Fast idag brukar man få nöja sig med att prata med någon på telefon på familjeläkarmottagningen eller på hälso- och sjukvårdsupplysningen.

Det arbete som duger är det som blir utfört av duktiga händer, styrda av en klar hjärna och inspirerat av ett kärleksfullt hjärta.
- Florence Nightingale, 1800-talet

Jag har träffat **en** duktig läkare och **en** duktig sjukgymnast i mina dar. Läkaren tog sig tid, 20 minuter, att fråga ut mig om min pollenallergi och förklarade sen hur jag skulle medicinera den. Det har fungerat sen dess. Besöket hos sjukgymnasten kostade oss 400 kronor. Det träningsprogrammet och de instruktionerna gjorde att vår pojke kunde gå utan rullator efter 14 dagar. Duktig sjukvårdspersonal som har tillräckligt med tid sparar mycket pengar och besvär. Och de är säkert också tillfreds med sitt arbete.

Men jag tror att alla dessa tekniska hjälpmedel samtidigt har fjärmat oss från det som patienten har att säga. Och när man har fjärmat sig från det som patienten har att säga, då är man inte längre någon riktig läkare.

- Myron Falchuk, läkare

Ur boken "Hur läkare tänker" av Jerome Groopman

Individualism

Det sägs att förnuftet huserar i hjärnan och känslorna i hjärtat. Vi har lärt oss att tro blint på kunskap men ändå styrs de flesta av våra handlingar av våra känslor. Empati är förmågan att vara medveten om andra människors känslor och att kunna anpassa sina handlingar efter det. Kanske ersattes inte informationssamhället av kunskapssamhället - utan av det individualistiska samhället?

När vi blir gamla finns det bara en sak vi kan ångra,
att vi inte gav tillräckligt av oss själva
- Eleonora Dusa

Det är inte okunskap som gör att vi inte slutar röka, slutar unna oss saker att frossa i, börjar motionera och så vidare. Det är snarare samma reaktion som barn har att ju mer man tjatar på dem ju mindre benägna är de att göra som man säger. Olika känslor är olika svåra att bemästra.

Nej, det var ingenting allvarligt
jag hade bestämt mig för att det var så
det hela var högst ofarligt
men nu står jag här helt andlöst
förälskad ändå.
- Ur låten ”Det var ingenting allvarligt” med
Tomas Ledin

Det är nog trots allt lättare, om man tar sig den tid som behövs, att med den rationella vänstra hjärnhalvan hejda känslor av ilska, irritation, nederlag eller maktförlust att ta

sig uttryck i våld, hårda ord och ultimatum - än det är att tygla en plötslig passion. Den ena känslan är i botten rationell, den andra irrationell – det är en stark känsla helt enkelt.

Det finns en gyllene regel
som bör följas i alla konflikter
och det är att man bör använda milda ord
och skarpa argument;
man bör inte göra fienden arg
utan hellre övertyga honom.
- John Wilkins, 1600-talet

Mahatma Gandhi sa att vi först ska göra klart för oss om vi slåss för att förändra - eller för att straffa. Förändring tar lång tid, straffa kan man göra på nolltid. Föreläsaren Inger Hansson berättade att hon räknat ut att 99,85 % av världens befolkning **inte** är svensk. Då är det inte så konstigt att vi inte förstår hur de tänker och vad de bråkar om runt om i världen.

Om människor som inte förstår varandra
åtminstone förstår att de inte förstår varandra.
Då förstår de varandra bättre än när de, utan att
förstå varandra, inte ens förstår att de inte förstår.
- C. H. Persson

Skådespelerskan Sissela Kyhle berättar om sin far som hon säger tillhörde den stolta generation: ”Den stolta generationen, de som satte en ära i att sköta sig själva och inte kräva något av andra. Det rimmar illa med det konsumtionssamhälle som vi lever i idag där det gäller att ställa krav och slå sig fram. Mina föräldrars generation har

svårt att ta emot hjälp, de tillhörde ett samhälle där man skulle reda sig.”

Plikten framför allt

- Gustav VI Adolfs valspråk

Kung i Sverige 1950-1973

Jag är själv barn till föräldrar som fått allt mer pengar och tid att spendera på det som inte är livsnödvändigt. 1938 beslutade Sveriges riksdag om 2 veckors lagstadgad semester, som blev 3 veckor 1951, 4 veckor 1963 och 5 veckor 1978. Den stora konsumtionen i USA startade redan mellan de två världskrigen, på 1920-talet. Det var då många hushåll elektrificerades. Före första världskriget fanns det 2 miljoner bilar i USA. I slutet av 20-talet fanns det fler än 25 miljoner stycken! Film, veckotidningar och radioutsändningar rapporterade om nyheter och om kändisar. Curlandet av barnen började när barnkullarna minskade efter kriget och välfärden sköt fart. Dagens generationer är uppfödda med bilar, TV, leksaker, serietidningar, film, utlandsresor, sommarhus, vintersemester, husvagn, fackföreningar och FN:s mänskliga rättigheter.

Vad en generation anser vara lyx

anser nästa vara nödvändighet

- Anthony Crosland

Det är de curlade generationerna som styr och bestämmer i Sverige nu. Vi har aldrig behövt kämpa för något utan bara serverats rättigheter. Solidaritet och skyldigheter har ersatts av **individualism** och **konkurrens**.

Individualism är att inte höra på vad andra säger
men ändå ge dem svar
- Rudolf Rolf

Förr satte man en ära i att göra saker riktigt bra. Nu sätter
man en ära i att få bra utdelning på insatt tid och kapital.

Människor investerar först och främst i sig själva
och ser inte till hela samhället.
– Hannu Högberg, ABF

Men det som ger unga en framtid och självständighet kan
vi inte längre erbjuda dem – ett jobb. Ungdomarna är inte
orsaken till ungdomsarbetslösheten. De är framtiden. Det är
inte arbetslösheten som är vårt problem. Det är bristen på
arbeten. Men det är inte bara ungdomarna som berövas sin
framtid när det finns för lite arbeten, det berövar även andra
människor deras framtid. Rörligheten på arbetsmarknaden
minskar när det blir hård konkurrens om jobben. Människor
drabbas först av arbetslöshet och sen av depression. På så
sätt slås de ut både ekonomiskt och psykiskt.

En del människor tror att hålla ut gör en stark,
men ibland är det att släppa taget
- Johan Wolfgang Goethe, 1700-1800-talet

Personal är dyrt. Väldigt dyrt i Sverige. När jag började
arbeta var datorerna dyra och personalen billig. Sen vände
det och personalen blev dyr och datorerna billiga. Därför är
det ännu viktigare idag att datorerna hjälper människorna i
deras arbete, inte stjälper dem. Konkurrensen om jobben
har hårdnat men för många av dem som har jobb finns
oändligt mycket att göra. Alla verksamheter och företag har
sett över sina kostnader och minskar sitt ansvar och sin

service. De driver sin verksamhet med ett minimum av personal, ingen går längre ”bredvid” och lär sig jobbet ordentligt och det finns ingen extra personal att sätta in vid semester och frånvaro. Därför får man idag ofta ”Goddag yxskaft” till svar när man ställer en fråga. Springorna mellan stolarna blir större och större. Fler och fler faller ner i dessa springor som börjar likna klyftor. Och mycket blir inte längre gjort - av besparingsskäl. Och mycket blir mycket sämre gjort. För att det är så dyrt med personal. Men det är dyrt med arbetslösa, långtidssjuka och deprimerade medborgare också.

Du måste vistas en tid i öknen för att veta värdet
av ett glas vatten
- okänd

Jag gick till arbetsförmedlingen några gånger.
Där satt vi ett gäng med nedböjda huvuden.
Jag fick se hur det ser ut på den andra sidan av
Sverige idag och det är verkligen bedrövligt.
- Glenn Hysén, f.d. fotbollssproffs

Regler och rutiner kan aldrig lösa ett problem. Problem kan bara lösas av engagerade människor. Förstår politiker värdet av att ha ett riktigt arbete? Har de egna erfarenhet av att vara arbetslös? Har de erfarenhet av arbetsförmedlingen? Har de någonsin tvingats att vara utan sysselsättning och inkomst? Den som spar har – åtminstone så länge han har ett jobb. Frågan är om kunskap kan skapas utan erfarenhet. I så fall inser man hur viktigt det är att ungdomar får ett riktigt jobb när de slutar skolan. Annars får de bara erfarenhet av arbetslöshet och bidragssystem.

Man kan inte kämpa ihjäl en skugga,
den dödar man med ljus
- Sigfrid Siwertz

Men de svenska politikerna verkar inte tro att det är de som ska lösa krisen i Sverige. Den som ansvaret vilar tyngst på är Barack Obama, USA:s president. Det tar tid att förändra ett samhälle byggt på solidaritet som värdegrund till ett samhälle baserat på status och prestige. Vad kan det ta? En sisådär 20, 30, 40, 50, 60, 70 år? Därför lever vi nu i en tid där vi alltid serveras ursäkter, där vi i första hand sköter rutinuppgifterna på jobbet - och våra egna angelägenheter.

Vi anser att vi gjort vad som på oss ankommer i det här fallet.

- Skolområdschef i en kommun i Sverige
Skolan har inte lyckats komma tillrätta med de fysiska och psykiska kränkningar en elev fått utstå från skolstarten i lågstadiet ända till högstadiet

Verksamheter ser över sitt ansvar men struntar i helheten – vilket i sin tur kan göra att kostnaden i verkligheten inte blir mindre utan större, för skattebetalarna. Individualister ser bara till sina delar. Helheten är inte deras problem. Istället för att använda sin egen hjärna och tänka själv används argumentet ”alla andra gör så.”

3,2 miljoner svenskar använder inte internet alls eller i väldigt liten utsträckning konstaterar .SE
- Nyheter från TT
.SE är stiftelsen för Internetinfrastruktur.

Bankerna till exempel försöker styra kunderna till att använda Internet och telefon för att utföra bankärenden genom att bara ha en eller två kassor bemannade på banken, timplånga köer och väldigt höga kostnader för att utföra banktjänster. Det drabbar ”äldre-äldre”, personer med dyslexi och de som inte behärskar tekniken. ”Det är inte mitt problem förrän det är mitt problem” resonerar alla. Men kom då ihåg: Om du själv får problem i det individualistiska samhället – kan du inte förvänta dig att det finns någon där som hjälper dig.

För att hjälpa någon måste jag visserligen förstå mer än vad han gör, men först och främst förstå det han förstår. Om jag inte kan det, så hjälper det inte att jag kan och vet mera.

- Søren Kirkegaard, 1800-talet

Många är för fri konkurrens idag och ser konsumtion som värdemätare på hur landet går ekonomiskt. När den analoga sändtekniken för TV-tittande blev föråldrad togs ett beslut att landet skulle övergå till digital sändteknik. Det ökade konsumtionen eftersom det beslutet påverkade alla som ville titta på TV. När fler och fler överger den fasta telefonin minskar servicenivån på det fasta nätet. Det blir hela tiden allt färre som betalar för den tjänsten och väntetiden för att rätta till ett fel kan ta allt från 4 dagar till 4 månader. Och fler och fler kliver av det tåget. Kvar blir bara de minst bemedlade, de ensamma, främst äldre, som sitter i sina hemman utan fungerande telefon. De kan inte nå någon och ingen kan nå dem. Det är en ”happening” som ingen har ansvaret för idag.

Att studera det onormala är det bästa sättet att förstå det normala

- William James, 1800-talet

Individualismen gör att vi tror på oss själva - men inte på andra. Vi tror på vår erfarenhet - men inte på andras. Vi tror på våra egna forskningsresultat och iakttagelser – men inte på andras. Mycket värdefull information får därför aldrig något värde. Vi förnekar andras erfarenheter, andras uppgifter och andras existens. Inom medicinsk forskning finns **aldrig** tillräckligt med studier för att styrka det man vill bevisa. Det behövs **alltid** mer forskning på större grupper, under längre tid och gjorda med en mer omfattande metod för att få ordning på sambanden. Men sambanden är inte alltid ordnade eftersom det finns variation - och någon sorts balans i det lilla och i det stora.

De som inte intresserar sig för politiken
låter sig styras av dårar
- Grekiskt ordspråk

Måste vi fortsätta att söka efter den enda sanningen och det enda rätta om det räcker med att saker fungerar? I avsaknad av ideologi, tro och visioner så vet vi inte ens vad vi strävar mot och varför vi går till jobbet. Djur som har en mindre veckad hjärna än vi uppskattar att leva tillsammans med sina artfränder. Gör vi det? Människorna är på väg från ett liv i gemenskap mot ett liv i isolering, ett självcentrerat liv i ett individualiserat samhälle.

Om du tror
att du inte behöver göra något åt jordens problem,
då är du ett av dem.
- okänd

Konkurrens

**Empati är livskunskap och livskunskap är magi!
Ekonomi däremot är enkel matematik. Vi utnyttjar
logik, verktyg och rutiner och värderar allt i valuta.
Resultatet blir en stelbent fantasilös ekonomi –
okänsligt beteende och kopior på samma tema.**

”Du är aldrig bättre än din senaste grej”
har ersatts av
”du är aldrig bättre än din nästa grej”
- Micael Dahln, professor i ekonomi

Idag är mycket utsatt för jämförelser och konkurrens.
Människor till exempel. Människor konkurrerar om arbete
och om att vara mest inne. Priset är avgörande för vad vi
väljer och priset är avgörande för vad kommuner och
landsting upphandlar och hur de handlar. Men det har ett
pris, att bara se till pris.

Dagens människa vet priset på allting
men inte värdet på någonting
- okänd

Bra service har också ett värde, kontinuitet har också ett
värde, kvalité har också ett värde, mänskligt bemötande har
också ett värde. I konkurrensen och i de slimmade
verksamheterna finns det numera inget ”good will” men
desto mer ”no will”. Kundfokus och kvalité har ersatts av
fokus på omkostnader och vinst. I det starkt

individualiserade samhället handlar man i första hand utgående från sitt eget perspektiv och det är OK.

-Minns ni ingenting. Tänk på lektionerna om Adam Smith, nationalekonomins fader. I konkurrens tjänar individens ambition allmänhetens bästa.

-Alla står sig själv närmast!

- Ur filmen "A Beautiful Mind"

Filmen handlar om nobelpristagaren John Nash som beskrev styrande dynamik. Adam Smith levde på 1700-talet och han anses vara grundare av den moderna nationalekonomin

Det verkar som om vi tror att korruption inte kan finnas i ett välfärdsland som Sverige. Det finns bara människor som lurar till sig fördelar, skor sig, håller varandra om ryggen, tar gräddfilen, gör en pudel, fular ut sig och drar fördelar av sin position. Vad står Sverige för idag? Ideologiskt? Liknar vi inte allt mer en urholkad välfärdsstat som lever på gamla meriter? Bristen på ideologi ger utslagning i skolan, på arbetsmarknaden, i sjukvården, i sjukförsäkringen. Men när utslagningen av människor ökar så ökar även kostnaderna för dem trots att den individuella ersättningen minskar. För om man vill utveckla samhället moraliskt, inte bara tekniskt och ekonomiskt, så hänger det på **många** människor. Om många är beredda att uppfylla och leva efter de etiska reglerna.

Att bara sitta ner och tänka är en viktig del av kampen, som jag saknar utanför fängelsemurarna. Att få distans till sig själv och granska det man åstadkommit och misstagen man gjort tillhör de avgörande stunderna för alla, särskilt för politiker

- Nelson Mandela

*Advokat och politiker som suttit 27 år i fängelse i
Sydafrika*

Desmond Morris skrev 1967 en bok som heter "Den nakna apan". Han beskriver i den människan utifrån ett zoologiskt perspektiv, som om vi var ett djur. Han menar att vi liksom pandan har en kluven personlighet på grund av hur arten har förändrats under evolutionen. Pandan har utvecklats till en bambuätande björn och vi har utvecklats till en jagande apa. Civilisationen har förändrat våra livsvillkor men vår lust att jaga – den försvinner inte enligt Desmond Morris. Så vad jagar vi efter? Sanningen, rättvisa, harmoni, frid i själen? Eller makt, framgång, materiella ting? Och vad matar vi vår hjärna med? Hur är fördelningen mellan positiva och negativa nyheter, mellan goda relationer och våld och aggressivitet? Vad är trenden och vart är vi på väg? De välbeställda kan skaffa sig privilegier och privatförsäkringar så de har sitt på det torra. De som kommer på obestånd får gå till socialen. Fast det är ju ingen slutgiltig lösning varken på deras och samhällets ekonomiska problem.

Jag har alltid trott på siffror. På ekvationer och logik som leder till resultat. Men efter en livstid av en sån strävan frågar jag vad som verkligen är logik. Vem styr över förnuftet? Min strävan har fört mig genom det fysiska, det metafysiska, det inbillade... och tillbaks igen. Och jag har gjort den viktigaste upptäckten i min karriär. Den viktigaste upptäckten i mitt liv. Det är bara i kärlekens mystiska ekvationer som man kan hitta logiska skäl.

- Ur filmen "A Beautiful Mind"

*Filmen handlar om nobelpristagaren John Nash
som beskrev styrande dynamik.*

Människor tänker logiskt linjärt. Vi härleder problem genom att tänka baklänges och vi tror att effekten blir dubbelt så stor om vi dubblar insatsen. Men det finns andra ekvationer, och andra organisationer, som ger mycket bättre utdelning. Ta till exempel ekvationerna $2x$ och xx . Med värdet 10 blir resultatet 20 i första ekvationen men 100 i den andra! Man kan multiplicera med ett värde som är mindre än ett också, 0,5 till exempel, då får man bara tillbaks hälften av insatsen. Eller så kan man ta en jättestor siffra och multiplicera med noll och det blir ändå inte mer än noll.

Tre o tre e sex

sex o sex e tolv

Fru Wallenberg putsar naglarna

o fru Svensson skurar golv.

Ska de' va så svårt att fatta

att det e falsk matematik,

som gör den fattige så fattig

o den rike så förbannat rik.

Noll o noll e noll

o noll-noll noll-noll-noll

var du än släpper slantarna

så rullar dom åt samma håll.

- Ur låten "Falsk matematik" med Peps Blodsband

När man i kristendomen skriver att människan är skapad till Guds avbild kanske vi, igen, förleds att lita på vårt synsinne, eftersom vi verkar tro att Gud ser ut ungefär som vi gör, och att vi därmed är lite förmer än andra varelser.

Kanske skulle vi prova att blunda och lägga märke till våra andra sinnen och möjligheter. Kanske vår självfokusering och vår brist på fantasi gör att vi inte förstår att tolka texten som att vi fått en lika komplex själ som översjälen och att vi därför ställs inför samma dilemman och möjligheter som skaparen - möjligheten att vända det som är ont till något som är gott, för egen del och för andra. För när man vänder och vrider på ord är de sällan så entydiga som vi tror.

Ägg är ett skaldjur som föder levande ungar
- okänd

Neutralisering

När man inte vill engagera sig i något neutraliserar man det. Man tar till bortförklaringar, ursäkter och undanflykter. Människor som är engagerade däremot kan ta tag i problem som ligger även i utkanten av deras arbetsområde och ansvar. De hänvisar, tipsar och önskar lycka till.

En fördom är ett misstag som slagit rot
- Martin Held

Resultatet av att vi stimulerar hjärnan för mycket, för länge och för ofta är som hjärnforskaren Matti Bergström säger att vi istället för att handla själv hänvisar till andra hjärnor, en konsult till exempel, eller så hänvisar vi till ”alla andra” eller regler och rutiner. På så sätt behöver vi inte ta moralisk ställning till hur saker förändrats i samhället. Det kan bli hur tokig som helst – men ingen är ansvarig och behöver ta tag i saken. På det sättet är utvecklingen av vårt individualistiska välfärdssamhälle inget annat än en ”happening”.

Bästa sättet att få ett arbete att verka svårt
är att skjuta upp det.
– Winston Churchill, brittisk premiärminister

När sjuksköterskor strejkar, läkare säger upp sig, lärare protesterar mot alltmer besparingar och effektiviseringar finns ingen mottagare. Inte förrän en kontrollmyndighet kopplas in och granskar verksamheten kan en förändring

möjligen ske. Då ställer sig plötsligt alla positiva till att bli granskade och den kritik de får, den känner de ju till - och orsaken till den också. I vårt län tog en 35-årig kvinna livet av sig när hon var inskriven på psykiatrin. Socialstyrelsen slog fast att dokumentationen av självmordsrisken var bristfällig och att det var för många behandlare inkopplade i vården. Det var inga nyheter för verksamhetschefen eftersom de tvingas använda hyrläkare. Vuxna personer i olika befattningar och verksamheter beter sig som omogna ungdomar som inte förstår sakers allvar förrän någon ger dem en åthutning och så bättrar de sig – eller så låtsas de göra det. Men de behöver aldrig be om ursäkt till de anhöriga till dem som dog, till de elever som aldrig fick en chans till utbildning, till de gamla som vanvårdas och invandrarna som fick gömma sig.

Dumbommar i maktpositioner måste vara ett av världshistoriens största problem.

- Nina Brander

Skolverket och Socialstyrelsen är inga dömande instanser men de har tillräckligt med auktoritet för att mana till skärpning när de dyker upp. De som granskas får ta fram en plan över hur de ska ta tag i problemet. Men en plan betyder ingenting. Planering betyder ingenting. Det är bara handling som ger förändring. Vår kommun har fått kritik av Skolverket. Kommunen har svarat med en tjock åtgärdsplan och får beröm för sitt seriösa arbete. Men hur går man från plan till handling? Hur ska man lyckas förändra rektors, lärares och speciallärares uppfattning att skollagen inte är till för att följas, hur får man dem att förstå att elever inte får stämplas som obildbara och att de måste sätta in stöd så att eleverna når kunskapsmålen –

samtidigt som de har ett stort sparbeting på sig? Och vem bryr sig om de lyckas eller om det stannar vid en plan?

Mänsklighetens historia är inte mycket annat än
berättelser om felslagna planer och grusade
förhoppningar
- Samuel Johnson, 1700-talet

Det är så härligt med människor som bara suger tag i saker! Härligt – men ack så ovanligt. Hur skulle det kunna se ut i Sverige om det fanns beslutsfattare och verkställare som verkligen lyssnade på medborgarna och de anställda? Som hade mod att agera? Om politiker och tjänstemän samarbetade mot gemensamma mål - en så bra verksamhet som möjligt, för dem som jobbar där, men framförallt för de som är elever, kunder, klienter, brukare eller patienter i verksamheten?

Den här världen
är en komedi för dem som kan tänka
och en tragedi för dem som kan känna
- Horace Walpole

Den starkaste människa jag träffat är Emelie. Läkaren som förlöste Emelie måste antingen överskattat sin förmåga eller varit stressad. På förlossningsavdelningen gjorde han ett ingrepp som resulterade i att han punkterade hennes ena lunga. Eftersom det inte fanns någon andningshjälp på förlossningsavdelningen fick man springa genom sjukhuset med Emelie och under tiden dog hennes hjärnceller. Emelie kan inte röra sig själv, inte prata men hon har en livsvilja av stål. Hon har opererats mer än tio gånger och flera operationer har varat i mer än 12 timmar. Hennes kramper har förvridit hela hennes lilla kropp så revbenen hotat att

sticka hål på hennes lungor. Emelie har under sina tio levnadsår aldrig fått någon sjukgymnastik på barnhabiliteringen. Det barnhabiliteringen erbjuder henne och hennes föräldrar är råd och stöd.

Det finns två sorters människor här i världen.
De som får stjärnhimlen när de begär den
Och som med självklarhet, tar för sig var dag.
Så finns det de som får slåss för varje andetag.
- Ur låten ”Drivved” med Peter LeMarc

Det lär i ett arabiskt land finnas ett förhållningssätt till personer med funktionshinder att de är speciellt utsedda människor som fått bördan att axla ett väldigt tungt ok. De är just därför värda familjens och alla andras respekt. Enligt Dalai Lama fördömer förnuftet. När människor blir drabbade på olika sätt verkar många resonera som om felet är deras eget. Att de, eller deras föräldrar, på något sätt själva har orsakat att de hamnat i svårigheter. Eller att det är Guds straff. Det finns mycket skuld i det här. Skuld är just vad många som drabbas av cancer känner. Som om cancer är straffet för att de ätit olämpligt, motionerat för lite, rökt eller gjort något annat fel. Föräldrar till barn med funktionshinder kan få höra att orsaken är genetiskt, något som kommer från dem. Eller så kan det vara en misstanke om att mamman druckit eller gjort något skadligt under graviditeten. Hemlösa anses ha orsakat sin misär själv genom att ha misskött sig, arbetslösa skötte sina kort dåligt och asylsökande sökte sig hit – ingen bad dem komma. Så länge man inte själv är drabbad så engagerar man sig inte. Men är det rätt att ge upp å andra människors vägnar? Är det OK att vi ger upp och inte sätter in åtgärder vid lidande som är effekter av naturkatastrofer och andra katastrofer som människor orsakar? Det är inte OK att hjälpa en

mycket sjuk människa att dö, men det är OK att inte satsa på habiliterande och rehabiliterande åtgärder. Är inte det att ge upp å andra människors vägnar?

Vi människor är som vin.
Vi förändras med åren,
antingen förädlas vi eller förändras till ättika
- Anders Carlberg

Förnuftet avgör även långsiktiga konsekvenser enligt Dalai Lama. Ett barn som Emelie blir aldrig bra. Inget barn med hjärnskador blir bra. De långsiktiga konsekvenserna är att de kommer att behöva hjälp och vård hela livet. Hjärtat står enligt Dalai Lama för beslutsamhet, självförtroende och medkänsla. Utan hjärta är det svårt att förstå vad personer med funktionshinder får ut av livet och varför man ska lägga ner pengar på att träna dem. Emelie älskar att träna. Hon blir bättre av det och hon lever upp av det – men hon blir aldrig bra. Varför ska man försöka rädda livet på en 95 åring som kommer till akuten? För att alla människor har lika värde. Hjärtat reagerar i första hand kortsiktigt på det omedelbara. Att tycka synd om, det är inte samma sak som att bry sig om, det är inte detsamma som empati – det vill säga att vara medveten om andra människors känslor och att anpassa sina handlingar efter det. Om vi är stressade eller lever i ett stressat samhälle så jobbar vi i och för sig väldigt beslutsamt, men bara med våra egna förehavanden - utan känslor och utan kreativitet. Gemensamma och långsiktiga frågor skjuter vi över till andra, andras hjärnor.

Livet är vad som pågår medan du är sysselsatt
med att göra upp andra planer.
- John Lennon

Därför upplever vi inte problem som våra problem. Inte förrän de verkligen **är** våra problem. Därför är det OK att inte göra Lex Maria anmälningar, liksom det är OK att inte följa lagen när kommunen behöver spara, liksom det är OK att behandla äldre så illa på sjukhus att de vägrar åka dit igen, liksom det är OK att alltid skicka olika personer att hjälpa äldre med morgonbestyren i hemtjänsten, liksom det är OK att låta det ta flera veckor att få fast telefoni lagad, liksom det är OK att låta det ta 4 gånger längre tid än utsatt att få körkortstillstånd under sommaren, liksom det är OK att tågen som isar igen när det snöar inte kan ersättas av andra tåg för man har inga reservlok och reservtåg längre, liksom det är OK att man på banken varken vill hantera kunder och kontanter, liksom det är OK att höga chefer låter sina barn bo gratis i deras tjänstelägenheter, liksom det är OK att kunder får knappa 3 – fyrkant – kundnummer – fyrkant – 2 – fyrkant - och få köplats 41, liksom det är OK att misshandla folk både på fotbollsplanen och läktaren, liksom det är OK att gasa förbi en ridhäst på vägen med skramlande last på släpkärran, liksom det är OK att färdtjänsten ställer av en gammal människa på gatan utanför sin bostad när hon inte orkade ta sig till bussen utan rullstol, liksom det är OK att låta en långtidssjukskriven vänta 14 veckor på pengar från försäkringskassan, liksom det är OK att dra ut på tiden för beslut så att barn utan uppehållstillstånd går in i ett apatiskt tillstånd, liksom det är OK att inte få duscha en enda gång när man är äldre och inlagd på sjukhus i 30 dagar, liksom det är OK att läsa om 12-åringen, 14-åringen, 15-åringen, 16-åringen, 18-åringen, 19-åringen, 21-åringen, 25-åringen och 42-åringen som rånade, knivskar, mördade, våldtog, slog ner, misshandlade, sköt, kidnappade och högg ner varandra och andra ute på gatan. Det är OK - så länge det inte drabbar mig.

A man who dares to waste one hour of life has not
discovered the value of life

*En man som vågar kasta bort en enda timme av
livet har inte upptäckt värdet av livet*

- Charles Darwin, 1800-talet

Eftersom man inte gärna vill sticka ut, så vill man ju inte heller klaga, ryta i och vara besvärlig. Så man jobbar på till pension, hukar sig när man möter stökiga ungdomar, hoppas att man inte ska bli sjuk eller arbetslös och följer regler och instruktioner. Ting tar tid, även reflektioner över sitt liv, sitt handlande och sina känslor. Om vi inte tar oss tid för det märker vi inte vad vi har blivit och inte vart vi är på väg.

Om man inte lägger sig på rygg och summerar
och säger till ögonblicket, just denna stund:

Dröj stund, du är så skön,
vad har man då vunnit när döden kommer?

- Virginia Woolf, 1800-1900-talet

Beslutsamhet och perspektiv

**För att förändra något räcker det inte med kunskap.
För att sluta röka, sluta unna sig saker att frossa i och
börja motionera krävs beslutsamhet. Vilja. Och den
måste komma inifrån. Kommer den utifrån blir det
istället ett tryck.**

Krafter försvinner inte,
enligt fysiken omvandlas de.
Till vad omvandlas livskraft?

Det är enligt Dalai Lama viktigt för människor att förnuftet och hjärtat samarbetar. Förnuftet förstärker hjärtats beslutsamhet, det som hjärnforskaren Matti Bergström kallar kraften. Förnuftet avgör våra handlingar och förnuftet kan vi utveckla under hela livet. Hjärtat och förnuftet kan tillsammans utveckla oss till helgjutna människor - eller till människor som gör som datorer. Som följer reglerna och som använder reglerna som försvar för sitt handlande. Det är visserligen rationellt att vara självcentrerad men om man tittar i ett längre tidsperspektiv lönar det sig att vara empatisk, eller solidarisk om man vill kalla det så.

Gud,
ge mig sinnesro
att leva med det jag inte kan förändra,
mod att förändra det jag kan förändra
och kunskap att se skillnaden
- Reinhold Niebuhr

Enligt Dalai Lama finns det bara en konflikt - den mellan kortsiktighet och långsiktighet. I det korta perspektivet har användandet av antibiotika, penicillin, räddat massvis av liv. Långsiktigt har en överdriven användning av antibiotika inom hälso- och sjukvården, djurhållningen och inom köttproduktionen gynnat tillväxten av antibiotikaresistenta bakterier. Dessa bakterier riskerar att göra hälso- och sjukvården lika kraftlös som den var för 70 år sen innan penicillinet revolutionerade vården. Då kunde en vän eller släkting vara död och borta för evigt inom en vecka på grund av en vanlig bakterieinfektion. Om man tar problemen med klimatförändringar och miljöförstöringar på allvar så är det inte säkert att det som är bra för företags- och världsekonomin idag är det som är bra för miljön, människorna och naturen i det långa loppet. Greenpeace har till skillnad mot många andra en fast övertygelse och ett mål med sin verksamhet. Greenpeace har retat upp Danmarks jordbruksminister och Sveriges Fiskeriverk genom att lägga ut stora stenblock på botten i ett område i Kattegatt som är fredat för bottentrålning sen 2003. På Greenpeace vet man att ett skriftligt förbud inte räcker för att hindra någon från att göra en bottentrålning i området. På Greenpeace brinner man för miljön. Egentligen är det konstigt att så många kan bränna ut sig idag – när det är så få som verkligen brinner för något. Det är märkligt.

I alla tävlingar finns det en förlorare. Om jag kunde härleda en jämvikt där prevalensen är en icke singular händelse där ingen förlorar. Tänk dig effekten i konfliktsituationer.

- Ur filmen "A Beautiful Mind"

Filmen handlar om nobelpristagaren John Nash som beskrev styrande dynamik.

prevalensen = förekomsten

John Nash beskrev styrande dynamik vilket innebär att det bästa resultatet uppnås när alla i gruppen gör det som är bäst för dem själva – **och för gruppen**. Men i ett individualiserat samhälle går man inte utanför sin egen intressesfär – mig själv, min familj, mitt parti, mitt företag eller mitt land.

Brödrafolkens väl

- Oscar II:s valspråk

Kung i Sverige 1872-1907

Efter unionsupplösningen med Norge 1905

ändrade kungen sitt valspråk till "Sveriges väl"

Man konkurrerar i värsta fall med sina arbetskollegor och man tycker att de som ringer eller kommer på besök är till besvär. Eller så betraktas de som kostnader! Det är därför det finns så mycket "no will" idag. Om man sätter gruppen väldigt snäv så finns ingen anledning att hjälpa kunderna, patienterna, medborgarna, än mindre människor i andra länder eller människor i det egna landet heller för den delen när de hamnar i svårigheter. Därför löser man inte de verkliga problemen. Man skjutsar bara dem vidare till någon annan eller helt enkelt noterar saker som fakta. "No will" utvecklas till "bad will" när man går från passivitet till aktivitet. Att mobba och kasta brandfaklor för att starta konflikter är exempel på "bad will". Och att sprida elakt förtal. Eller som vår dotter drabbades av. Hon fick parkeringsböter på bilen när den stod på en förhyrd plats. Enligt Bevakningstjänst fanns det skyltar på området men de erkände att en ramlat ner och att den andra var svår att se i all växtlighet. Trots det sa de att boten måste betalas. Dagen efter satte de upp skylten och rensade bort

grenverket. Förmågan att sätta gruppen man engagerar sig för större än sig själv ökar med en bra värdegrund. Ju större grupp man jobbar för – ju mer empati.

Vi får aldrig acceptera
att fattiga människor ska få sämre vård,
bara för att de är fattiga.
- Rony Zachariah, Läkare Utan Gränser

Det är när vi arbetar för bara en liten grupp som konstiga saker händer. Om vi medvetet eller omedvetet jobbar bara för oss själva utesluter vi massor av människor ur vårt intresse. Och de vi väljer att ha relationer med blir ofta såna som är väldigt lika oss själva.

I ett stillsamt hörn av världen
sitter sparvar i en bur.
Jämför ängsligt fröransoner
i en ändlös procedur.
Alla sparvarna är feta
men ser inte glada ut.
Sparvarna är väldigt rädda
för att fröna ska ta slut ...
En dag blir det liv i buren.
Nånting händer, nåt är fel.
En okänd fågel kom till buren
sparvflocken blev rädd och stel.
Han ser ju inte ut som vi sa flocken,
han är ju för fasen grön ...
Flera gröna kom till buren,
sparvflocken blev utom sig.
Fröna räcker inte, pep dom,
dom får flytta hem till sig.
Men en klok sparv blev förbaskad

för att flocken var så dum.
Sluta mobba våra vänner,
här får alla fåglar rum.
Det finns en värld utanför buren
Tänk inte så jäkla smått.
Ni ska vara väldigt glada
för att inte allt är grått ...
- Ur låten "Flockrock" med Electric Banana Band

När jag var liten var det finländarna som var annorlunda.
Nu är det somalier. Fast egentligen är det ju positivt för
utan att betala flygbiljett kan jag uppleva andra folkslag,
språk och kulturer – om jag törs se det så. Men vi fortsätter
att döma människor efter deras utseende trots att det
knappast finns något svenskare än Henke, Musse och
Zlatan. Att respektera någon innebär att man har en relation
till personen. Att respektera personer med funktionshinder
är att orädd möta deras blick och behandla dem som
människor. Att respektera människor från andra länder är
att vara intresserad av deras olikhet och historia och till
exempel att se till att de, liksom alla andra, får ett arbete
och kan försörja sig själv. För det är få saker som skapar så
mycket respekt för sig själv som ett arbete. Är man rädd
och osäker på sig själv är man också rädd och osäker på
andra.

Sverige är ett fantastiskt land. Det är fred och man
tar hand om sina gamla och barn. Men nyckeln för
att komma in i samhället är ett jobb och det är
väldigt svårt att få.
- Awadis Awadisian

Min pappa har överlevt två felbehandlingar i vården. Det
primärvården inte tog på allvar fick lasarettet ta hand om

med totalt 9 vård dagar och dessutom ambulans transporter. Han vill inte anmäla händelserna. Men det är klart att jag är rädd. Man brukar ju säga tredje gången gillt... På vårat läns lasarett dog under en månad tre för tidigt födda barn som drabbats av antibiotikaresistenta bakterier. När man fick provsvaret att ett av barnen hade resistent bakterier måste barnet flyttas till ett eget rum. Men det gick inte att göra förrän senare under dagen eftersom det varken fanns lokal eller personal. Sju barn smittades varav tre dog. Klinikchefen säger att ”det var ett praktiskt problem som skulle lösas och det förmådde vi inte”. Det verkar finnas en massa folk som går till jobbet utan mål och visioner. Är det resultatet av stressen, av att ekonomin styr över empatin eller av att människor slutat bry sig om andra? Vad är det som gör att alla dessa skador och dödsfall som hälso- och sjukvården orsakar så lättvindigt förklaras och accepteras?

Det framgångsrika sättet att använda livet
är att spendera det på något som kommer att
överleva det
- William James, 1800-talet

Kanske är avsaknaden av mål och visioner i arbetet förklaringen till den skillnad som författaren Bodil Malmsten lagt märke till. Hon säger i en artikel: ”Franska människor är stolta över sina jobb. Även grovarbetare, konduktörer, bagare eller vad det må vara. I Sverige upplever jag mest att folk tittar på klockan och vill hem, att de hatar att jobba. Det är klart att man ska tycka att familjen är viktig, men jag förstår inte hur folk med privilegierade jobb kan vara så ointresserade. Efter klockan tolv på fredagar är det som en bomb har slagit ner på många svenska arbetsplatser”.

Kanske har vi svenskar för långa arbetsdagar, kanske är det för att ingen frivilligt jobbar deltid eller kan vara hemmaman/hemmafru, kanske har det varit brist på arbeten för länge, kanske vi inte väljer det yrke vi egentligen vill hålla på med? Kanske vi jämför oss så mycket i Sverige att jobbet blir halva eller hela vår existens, kanske tycker vi att vi är missförstådda och överkvalificerade? Mahatma Gandhi var väldigt noga med att alla skulle hjälpas åt med alla sysslor just för att ingen skulle tro sig vara sig mer betydelsefull än någon annan.

När man berättar vad man gör märker man att det inte är riktigt accepterat att vara städare
- Awadis Awadisian

Konsulter och andra som anlitas för ett uppdrag får inte betalt för att tänka fritt. De får betalt för att leverera. I vårt landsting jobbade en arbetsgrupp i ett år med att utreda behovet av kunskapsstyrning för att få en säker och god vård. Projektet föreslog bland annat en ny processororienterad organisation, en kunskapsportal och ett kunskapscentrum. På frågan om det verkligen är brist på kunskap som är problemet och inte resursbrist i kombination med stress svarade projektledaren att den frågan inte ingick i deras uppdrag. Det är inte av kunskapsbrist som en patient inte får duscha på en månad, som vi får råd över telefon istället för undersökning, som man flyttar runt patienter mellan avdelningar, som sjukhuspersonalen inte tvättar sig och som man inte kan isolera en infekterad nyfödd direkt när det upptäcks. Besparingar och rationaliseringar sprider mycket stress omkring sig och vi glömmer att ting tar tid. Därför behandlas våra husdjur både snabbare och säkrare än vi – när de blir sjuka.

Time is a precious thing, Jeremy,
and the years teach much that the days never
knew of

Tiden är en värdefull sak, Jeremy

Och åren lär ut mycket som dagarna inte visste

- Ur filmen "När hjärtat blir varmt"

Vi har alla olika ambitioner. Att **göra** ett bra jobb eller att **ha** ett bra jobb. Det är helt olika saker. Allas ambitioner handlar inte om jobb. Ambitionen kan vara att hålla sig frisk, att ha ett arbete man trivs med och att ha så man klarar sig. Stressade människor i ett stressat samhälle ser inte och förstår inte när andra människor mår dåligt. De märker inte ens när de själva mår dåligt. De har förlorat alla perspektiv, till och med sitt eget, och de har förlorat kraften att ändra riktningen på utvecklingen. För det svåra är inte att göra eller vara det ena eller det andra, det svåra är att hitta och ha balans i det man gör för sig själv och för andra.

Den verkliga upptäcktsresan består inte i att söka
nya landskap utan i att se saker med nya ögon
– Marcel Proust, 1800-1900-talet

Underhåll

Självkänsla, kondition och demokrati behöver underhållas. Ingetdera är något man skaffar sig och sedan har kvar. Självkänsla, kondition och demokrati är något man förvaltar.

Må min själ komma till mognad
innan den skördas
– okänd

Självkänslan varierar med våra egenskaper i förhållande till andras egenskaper och andras status. Det är lätt att jämföra yrken och framgång i pengar – men hur jämför man tillfredsställelse och trivsel? Är målet att vara duktig och tillfreds med det man gör eller är det att nå framgång och att samla pengar? Det är rationellt, om man har positionen och chansen, att se till att få en ekonomisk livstidsgaranti.

Makt korrumperar,
och båda könen faller för den
- Simone de Beauvoir, 1900-talet

Det finns olika sorts makt: positionsbetingad makt, resursbetingad makt, expertbetingad makt och personbetingad makt. Är det inte det sista man borde sträva mot, personbetingad makt – att bli en trygg person? Som medmänniska, inte som maktmänniska.

I'm comfortable in my own skin
Jag är bekväm med mig själv

- Ur låten "A perfect day" med Natasha
Bedingfield

Kondition behövs för att komma till handling. Enligt hjärnforskaren Matti Bergström kommer all kraft från samma område i centrala nervsystemet, från hjärnstammen. Muskelkraft och psykisk intensitet, dvs. koncentration och medvetande, behövs för att komma till handling. På så sätt är konditionen avgörande för kreativitet och fantasi. Ofta funderade jag på vad jag höll på med - 400 meter löpning. Jag tränade år ut och år in och kom alltid tillbaka till samma ställe*! Men så tänkte jag, vad är vitsen med att 22 vuxna karlar springer runt och jagar efter att få sparka på en boll? Då kändes det inte lika dumt.

** När man springer 400 meter i friidrott ligger start och mål på samma ställe*

Fantasi behövs för att se möjligheterna och kraften behövs för att ta tag i saken. Allt detta stillasittande som vi håller på med idag förstör inte bara vår kondition – det kan också vara anledningen till att vi tappat så mycket handlingskraft. Passivitet föder passivitet och aktivitet föder aktivitet. Därför är det viktigt att sysselsätta sig. Att ha tider att passa, saker att göra och gärna skapa något! Att förfalla i passivitet är varken bra för kroppen eller för knoppen. Därför är det så viktigt att ha ett arbete att gå till – för de unga, för nysvenskarna, för dem som bränt ut sig och för de som har funktionshinder. Ett arbete, det är ett perfekt ställe att skaffa sig erfarenhet på. Och när man tröttnat på ett arbete, tänk vad bra att kunna byta och få nya erfarenheter – utan 3 års arbetslöshet och 2 års omskolning först! Som det var förr i tiden – innan det blev så dyrt med arbetskraft.

Demokratin i vårt land ger oss rätten att vart fjärde år välja politiska representanter till riksdag, kommun och landsting – och till Svenska kyrkan. Vart femte år sker även ett val till EU-parlamentet. Valda politiker är på så sätt folkets representanter. Det kan man inte alltid tro. Politiker borde jobba för alla människor i Sverige och EU. Men det är rationellt att vara självcentrerad och politikerna bevakar i första hand sina egna och partiets intressen.

Tänk om vi kunde ägna lika mycket tid åt att bekämpa våra politiska motståndare som varandra?

- Kommunpolitiker

Länstidningen skriver om att folkpartisterna i länet slåss om de högsta positionerna på partiets listor till kommun-, landstings- och riksdagsval.

I riksdagen stiftas lagar som ska följas av kommuner och landsting och de som berörs. Men kommuner och landsting har problem för det finns inte tillräckligt med resurser och personal - vilket är en paradox när det finns så många arbetslösa. Därför följs inte lagarna. Hur man hanterar skillnaden mellan den ideella, lagstiftade, världen och den verkliga världen – det avgör individen. Så istället för en demokrati styrd av valda representanter, lever vi i en anarki där individer avgör om ett problem överhuvudtaget behöver lösas. Det är därför värdegrunden är så viktig. I skolan, på arbetsplatsen, bland politiker, inom hälso- och sjukvården och i äldreården. Överallt.

Demokrati: Den viktigaste förebyggande faktorn för hälsa

- PC Jersild

Man kan drabbas av mycket, av offentlig upphandling till exempel. När vår pojke började gymnasiet räknade vi med problem men vi kunde inte föreställa oss att problemet skulle vara skolskjutsen – igen! Skolskjutsen är offentligt upphandlad och det finns en beställare, kommunen, och en utförare, bussbolaget. Problemet var uppdraget. Uppdraget måste beställas av kommunen. Efter två veckor och kontakt med tre personer på bussbolaget och tre personer på kommunen hörde plötsligt en sjunde person av sig och talade om att hon kunde tänka sig att beskriva kommunens uppdrag och skicka det till bussbolaget.

All äkta hjälpsamhet börjar med ödmjukhet inför den jag vill hjälpa och därmed måste jag förstå att detta med att hjälpa inte är att vilja härska, utan att vilja tjäna. Kan jag inte detta så kan jag inte heller hjälpa någon.

- Søren Kirkegaard, 1800-talet

Jag har flera gånger frågat på bussbolaget om de inte är intresserade av att vi kommuninnevånare är nöjda med deras service, att de kan tänka sig att hjälpa oss att lösa problemen genom att själva ta kontakt med kommunen. Svaret är: ”Nä-ä. Ni är inte vår kund. Det är kommunen som är vår kund”. När individualismen breder ut sig får en del som arbetar med vård och medborgarservice problem. De har svårt att känna sig som fria och självständiga människor samtidigt som de ska hjälpa andra, att stå till tjänst och hålla snyggt. Och eftersom de inte trivs med sitt jobb så kan de bli väldigt otrevliga att ha att göra med.

How can I be useful, of what service can I be?

There is something inside me, what can it be?

Hur kan jag vara till nytta,

till vilken tjänst kan jag vara?

Det finns något inom mig,

vad kan det vara?

- Vincent van Gogh, 1800-talet

Offentlig upphandling är ju bra på sitt sätt. Konkurrensen kan göra så att kvalitén och priset blir bättre och företagandet stimuleras. Men när färre och färre människor går till jobbet för att få jobbet gjort, som Dorothy Sayer märkte redan på 40-talet, då blir distribuerat ansvar ännu en ursäkt för att just **jag** inte är den som behöver göra detta.

Göra ingenting? Det är en jättebra idé.

Om jag väntar och ser länge nog kanske jag slipper göra något och att bestämma mig för något. Om jag har tur kanske någon annan bestämmer och väljer åt mig.

- Ur filmen "Ciderhusreglerna"

Vår pojke hamnade inte på särskola men han "slapp" att lära sig något i framförallt de natur- och samhällsvetenskapliga ämnena. Ett tag var jag orolig för allt det som han aldrig fick lära sig under de 6 första åren i skolan. Men sen tänkte jag att det mesta man lär sig försvinner ändå. Det viktigaste är att lära sig hur man lär sig saker. Och det fanns det fortfarande tid till.

Det man kommer ihåg är det som räknas

- Hans Axelsson

Skillnaden mellan att ha ett "vanligt" barn och ett "ovanligt barn" är som natt och dag, eller som att åka motorväg mot att ta sig fram i en djungel.

Det var en lättnad när mamma sade att jag inte var berättigad att gå i särskola. Det var ju det jag visste hela tiden, utbildningen där var ju för lätt
- Nyheter från TT

Rasmus och han tvillingbror blev i fjärde klass placerad i särskola. Fem år senare upptäckte man att de inte var utvecklingsstörda utan i stället hade en form av dyslexi

Även politiker blir ansatta av stress. Speciellt stressigt verkar det vara under valår. En del politiker genomgår en personlighetsförändring under det året. Oftast till det sämre. Partier i olika färger bygger på olika ideologier men de har närmat sig varandra genom åren. Sanningen är mångfasetterad och kanske är den politiska ideologin mindre viktig än politikerns människosyn, värdegrund och handlingskraft? Det finns inte bara ett sätt – det finns ju möjlighetsmoln! Men det som någon upplever som möjligheter upplever någon annan som hot. Men det är inte bara politiker och beslutsfattare som bär ansvaret. En demokrati förutsätter att man bryr sig och att det finns de som törs ställa även obekväma frågor. För annars skapas möjligheter till ett allt större fuskande. En demokrati bygger på friheter och rättigheter men även på skyldigheter att använda alla de kanaler som finns för att påverka och förändra. Bristen på fantasi är orsaken till att vi inte gör något åt arbetsbristen, åt den utbredda ohälsan, åt felaktiga behandlingar inom vården, åt utslagningen i skolan, åt alla dem som drabbas på olika sätt här där vi bor och på resten av vår jord. Vi lider brist på fantasi, på engagemang och på handlingskraft.

Det var en gång fyra personer som hette Många,
Någon, Någonannan och Ingen. Det fanns ett

viktigt jobb som skulle göras och Många tyckte att Någon skulle ta tag i det. Någon annan skulle också kunna ha gjort det, men Ingen gjorde det. Någon blev förbannad för det var faktiskt Mångas jobb. Många tyckte nu att Någon annan skulle kunna ha gjort något åt det, men Ingen förstod att Många faktiskt borde ha gjort det. Det slutade med att Många skyllde på Någon annan när i själva verket Ingen kunde skylla på Någon.

- Arthur Andersson

När ingen engagerar sig blir det en sorts anarkism - fast inte för att de auktoritära strukturerna är avskaffade och lagar och regler saknas. Det blir anarkism för att det är OK att ignorera de auktoritära strukturerna, såsom kommuner och landsting ignorerar de uppdrag de fått av riksdagen. Det blir OK att inte följa lagar och regler. Det individualistiska samhället är ett hot mot demokratin för den, liksom självkänslan och konditionen, måste underhållas. Det är egentligen inte konstigare än att vi servar bilen eller renoverar i bostaden.

Demokrati är en ovanligt svår styrelseform, eftersom regeringen ska styra ett folk som styr regeringen

- Cole Setters

Empati och ekonomi

Hjärnforskaren Matti Bergström menar att om vi inte tränar oss på att värdera försvinner det mänskliga ur samhället. Resultatet blir som han kallar det ”en övereffektiv och känslolös ekonomi och förstörande teknik”. Kanske är vi redan där?

Det finns inget värre än aktiv dumhet
- Johan Wolfgang Goethe, 1700-1800-talet

Vi vet inte hur och när månen bildades men den bildades med största sannolikhet före jorden, rätt tidigt efter att vårt solsystem bildats. Man har upptäckt att månen har en atmosfär men den är mycket tunn och består mest av väte. Månen drabbas varje år av cirka 4000 meteoritnedslag. Vi kan tacka vår atmosfär för att vi slipper det. Annars skulle vi ha mer saker att vara rädda för än vad vi har.

Vi säger att Gud skapade Jorden.
Det kanske är sant, men det är nog vi själva som
får ta på oss ansvaret för dess undergång
- Nicolaus Cybinski

En 4-årig pojke fick sin läkartid avbokad på familjeläkarmottagningen för att de misstänkte att han hade svininfluensa. Han hade inte svininfluensa och fick som tur var hjälp på barnakuten istället. Vi människor är kanske lika vidskepliga som vi alltid har varit men trollen och otygen har bytts ut mot andra troll - svininfluensa till exempel. Det finns många filmer som skildrar hur jorden

invaderas av olika varelser: puppor som föder fram kopior av människor, varelser som liknar människor men som egentligen är ödlor eller andra elaka, känslolösa livsformer. Men hotet mot människan kommer knappast utifrån rymden. Det kommer från människan själv. Den stressade, rädda människan som inte längre har tid att ta hänsyn till sina medmänniskor. Människor som inte har tid med elever, patienter och kunder. Människor som ser miljöproblem, klimathot och föroreningar som andras problem. Människor som bara ser motmänniskor – inga medmänniskor. Även om samhällsstressen gör att vi lider brist på tid och medkänsla borde vi inse att vi själva en dag kan vara personen som faller ihop på gatan medan andra promenerar förbi som zombies.

Även om vi är egoister, så finner ju den mest inbitne egoist vid minsta eftertanke att hans egen trivsel och lycka är oupplösligt förbunden med andras trivsel och lycka. Det kallar jag upplyst egoism.

- Tage Danielsson

Det säger sig självt att ekonomi inte av sig själv inkluderar empati, vilket syns om man tittar i ett bokslut eller i en balansräkning. När en del människor högst motvilligt utför sina arbetsuppgifter på arbetstid, får andra offra mer och mer av sin fritid för att förklara för dem varför de går till jobbet om dagarna. Jag jobbade förr med kommunikation mellan människor och datorer. Datorerna förväntade sig svar och kommandon i en viss ordning och i ett visst format. Människor kommunicerar i ett annat format och tekniken med de grafiska gränssnitten med fönster, knappar och menyer att klicka på blev lösningen. På så sätt fick man kommunikationen mellan människor

och datorer att fungera bättre. Men nu har det blivit allt vanligare med problem i kommunikationen mellan människor och människor. Stress får människor att lyssna allt sämre. De hör inte vad kunder, besökare, patienter, elever och personal säger. Ibland **verkar** det som om de lyssnar men det går inte in. Ännu värre är det när det blir uppenbart att de inte lyssnar. När avbrottshanteringen slutar fungera. Då släpps inte någon annan in i samtalet och dialogen blir en monolog som stiger och stiger i volym när någon annan försöker få ordet. Det märkliga är att det här numera inte bara förekommer i formella kontakter – utan även i vanliga sociala sammanhang.

Ge alla ditt öra, men endast få din röst
– William Shakespeare

Rädsla är en snabb känsla som alltid hinner före eftertanke och den bestämmer våra handlingar om vi inte hanterar den. Vår värdegrund är viktig för att hantera känslor som ilska, rädsla, brådska eftersom den kan användas som en vägvisare - om vi har tid och mod att följa den. Istället för att fly vårt ansvar hjälper den oss behålla vår nyfikenhet och fantasi genom livet. Rädslan för att något ska hända våra nära och kära är ofta större än rädslan för att något ska hända oss själva. Rädslan för själva döendet är också ofta större än rädslan för döden. Men bland äldre har rädslan för döden och döendet ersatts av rädslan för vården! Det finns gamla människor som säger att de vägrar att åka tillbaks till sjukhuset på grund av dåligt bemötande. Det gör inte livet lätt för de anhöriga. Andra är rädda för läkemedlen de får. Stressad sjukvårdspersonalen tar lätt på biverkningar och risken med att kombinera olika läkemedel trots varningar från läkemedelsbolagen.

Man bör leva sitt liv så att man blir vän med
döden

- Astrid Lindgren

Prioriteringscentrum är ett nationellt kunskapscentrum som bland annat hjälper till med kunskapsöverföring mellan akademiker och praktiskt vård. Enligt dem och även enligt vårt landstings underlag till en öppen prioritering i vården betyder ”öppen” att medborgarna dels ska kunna ta del av de mål och mätmetoder som används och dels ska kunna påverka de beslut som ska fattas. Begreppet prioritering i vården i sin tur innebär bara att man ska avgöra vem som ska ha vård **först** - inte vem som ska få och inte ska få vård överhuvudtaget.

Vi kan inte lära oss det som inte berör oss

- Mats Sjöquist, professor i fysiologi

I vår länsstidning förklarar vår landstingsdirektör att öppna prioriteringar i vården handlar om att hushålla med skattepengar och välja bort det som är lägst prioriterat eftersom landstinget inte har råd att hjälpa alla. Öppenheten gäller landstingets olika verksamheter och politiker och tjänstemän. Jämfört med Prioriteringscentrum anser vår landstingsdirektör att både medborgarnas inflytande och en del vårdsökande kan rationaliseras bort ur begreppet öppna prioriteringar. Olika människor tolkar information olika. De hör det de vill höra. Det andra hör de inte - för det berör dem inte.

Information är inte kunskap

- Albert Einstein, nobelpristagare

Landstingsdirektörens skrivelse i länstidningen var svar på en insändare från en landstingspolitiker som reagerade över att politiker tar medicinska beslut. De flesta landstingspolitiker har inte medicinsk kompetens - de har andra bakgrunder. Ansvar för landstingets vård distribueras mellan **politiker** som säger att det är tjänstemännen som har kunskapen om verksamheten, **tjänstemännen** som säger att de arbetar enligt politikernas beslut och **den legitimerade sjukvårdspersonalen** i verksamheten som om och om igen förklarar att de saknar personal, utrymmen och andra resurser för att kunna leverera en säker vård. Alla hänvisar till andra, andras hjärnor. Resultatet är att 3000 människor dör av skador orsakade av hälso- och sjukvården varje år jämfört med att mindre än 400 människor dör i trafiken. Hälso- och sjukvården dödar alltså nästan 10 gånger fler människor än trafiken i sitt syfte är att förebygga, utreda och behandla sjukdomar och skador. Dessvärre kan det nog finnas ett stort mörkertal där vårdens insatser indirekt lett fram till dödsfall till exempel i form av fallolyckor med lunginflammation som komplikation. Fallolyckor som orsakats av medicinering som gett patienten yrsel. För att minska antalet människor som dör i trafiken arbetar man med förebyggande åtgärder. Husläkarsystemet som infördes 1994 innebar att arbetet med friskvård och förebyggande hälsovård minskade eller upphörde. På vilket sätt har den reformen påverkat ohälsans utbredning i Sverige?

Hälsa är tillståndet
om vilket medicinen inte har något att säga
- Wystan Hugh Auden

Istället för att förebygga sjukdom och förhindra skador tänker man i vårt landsting vända på den etiska plattformen och placera kostnadseffektivitetsprincipen före behovs- och solidaritetsprincipen och människovärdesprincipen. Ekonomin går före empatin. Resultatet är att patienter flyttas mellan avdelningar under helger och under veckor vilket ökar risken för att sprida antibiotikaresistenta bakterier.

Ingen tar hand om någon annan.

Inte där ute.

- Ur filmen "Ciderhusreglerna"

Klart alla skulle tacka ja till 100 000 kronor i månaden i pension tills man dör. Tänk vilken ekonomisk trygghet! Men vilket signalvärde har det? Till dem som står utan alla såna förmåner?

Det tyngsta för en man att bära är rikedom och berömmelse.

- Dalai Lama

Hur kan ungdomar idag känna tillit och tro att människosläktet finns om 6000 år? Med de filmer, böcker och spel som de tar in i sitt medvetande från den stund de får se sitt första Bollibompa barnprogram? Med den känslolösa, ekonomiska, rationalitet vi vuxna handlar efter? Med den fokusering på teknik och materialism som vi har idag? Med den accelererande livsrytmen? Men framförallt – med dess brist på civillkurage och kraft, oförmågan att sätta ner foten och skrika STOPP i både stora och små sammanhang. Det kan de inte. Ungdomarna kan inte känna tillit och tro. Därför finns rädslan där hos oss alla. Hur civiliserat vi än tycker vi beter oss – så finns rädslan där.

Rädslan för framtiden. Den rädslan är så stor, att Nobels fredspris tilldelades USA:s president Barack Obama för de insatser som man **hoppas** han ska göra i framtiden, som att lyckas med sin vision att avvärja vår jord från atomvapen.

Man blir rädd
när man ser att andra är lika rädda som en själv
- Ove Lundin

Vår önskan om egen framgång och rikedom har drivit oss till det individualiserade samhället men det individualiserade samhället skrämmer oss, för i dess rena form finns det ingen där som hjälper oss när vi behöver hjälp. Ack så långt ifrån de öppna händer som infödingarna från Tanna pratar om. Men alla människor är inte så här! Det finns massor av människor som tar tag i saker, som ser problemens orsak och som till och med ser vad som skulle kunna ge problem och förhindrar att de blir problem. Det är en generalisering att alla är rädda jämt! Men stressen, informationsflödet, det enorma utbudet, kunskapstrycket, belastningen på arbetsplatser och pressen i skolorna gör en del människor omänskliga i en del situationer.

Många människor är värda att älskas,
få att förarga sig över
- Piet Hein, 1900-talet

Om solen och jorden har funnits i 4,5 miljarder år och kommer att finnas i ytterligare 7,5 miljarder år, då är 6000 år 0,00008 % av den återstående tiden av jordens existens. Flercelliga organismer har funnits i 0,6 miljarder år, encelliga i kanske 3,8 miljarder och människor som vi känner igen oss i ungefär 200 000 år. Utan vår egen miljöförstöring borde det inte finnas så stora hinder för att

vi som art finns om 6000 år – men vi i Sverige kanske har
behövt flytta till Somalia eftersom en ny istid kan ha startat.

Det är mycket man vill ha
men inte så mycket man behöver
- Ingegerd Kilarne Holm

Ett lands ekonomi och en konjunkturs effekt mäts ofta i
landets konsumtion. I kris minskar konsumtionen, i goda
tider ökar den. Med ökande konsumtion följer ofta negativa
miljöeffekter, även om företagen numera har en
miljöpolicy. Ser man bara till naturen och miljön så är både
produktion och konsumtion en miljöbelastning.

Tro mig, det som är svårast för en person att avstå
ifrån är det som hon i själva verket inte vill ha
- Albert Camus, nobelpristagare

Balans

**Det är inte så svårt att hålla balansen bara man tror på
sig själv och man vet vad man vill. Det svåra är att
ändra sig, att våga släppa taget, tro på sig själv och att
lita på andra**

Vilken intelligent dumskalle som helst
kan göra saker större, mer komplexa och mer
våldsamma. Det krävs en dos genialitet och mod
för att göra det motsatta
- Albert Einstein, nobelpristagare

I vår kropp passerar vätska, elektriska joner och olika ämnen in och ut i olika rum hela tiden. In och ut ur celler, in och ut ur blodbanor, in och ut genom tarmväggar och hinnor och överallt strävar kroppen efter balans mellan den ena sidan och den andra sidan. Det kan vara att koncentrationen av **ämnen** ska vara lika på båda sidor. Men det kan lika gärna vara att koncentrationen av **vätska** ska vara lika på båda sidor. Eller att det inte alls ska vara lika mellan insida och utsida utan **en elektrisk skillnad** på 70 millivolt. Det här löser kroppen på olika sätt: genom skiljeväggens egenskaper, genom kanaler som kan vara öppna eller stängda för passage eller genom att helt enkelt använda pumpar och pumpa över elektriskt laddade joner till andra sidan. Omständigheter gör att justeringar hela tiden måste ske för att balansen ska upprätthållas. För i kroppen är ingen statiskt, oförändrat. Det råder ordnat kaos – balans. Och det sköts av reglerfunktioner så sinnrika att vi bara kan ana dem. Vätska och ämnen förflyttas genom cellens väggar, genom väggar till de små organen,

organellerna, som finns i mängder i cellerna och genom väggen in i cellens kärna och kanske in till själva generna. Det är det som gör att kroppen håller balansen. I det lilla och i det stora

Visheten är rikets stöd
- Drottning Kristinas valspråk
Sveriges drottning 1632-1654

Även om vi människor gärna strävar efter det rätta, det perfekta sättet, så är balans i kroppen, i samhället och på jorden det enda som har någon betydelse - trots alla möjliga sorters omständigheter som kan inträffa.

Jag har en pragmatisk syn och förväntar mig inte att allt ska bli perfekt direkt
- Fredrik Reinfeldt, statsminister
Pragmatisk innebär att man har tid att avvakta konsekvenserna av en idé eller teori

När jag åker slalom åker jag oftast för sakta och då blir det svårt att svänga, eftersom jag inte har någon styrfart. Och så lutar jag mig bakåt för att det inte ska gå så fort och då blir det ännu svårare att svänga. När jag rider så händer det att jag drar hästen i munnen för att ha bättre kontroll utifall den blir rädd. Men då blir hästen spänd och orolig och det ökar risken för att något ska hända. Och känner jag mig osäker så lutar jag mig framåt närmare hästens man som jag kan ta tag i om det skulle hända nått. Men då sitter jag väldigt ostadigt jämfört med om jag sitter på rumpan.

Livet är som att cykla.
För att hålla balansen måste du vara i rörelse
– Albert Einstein, nobelpristagare

I båda fallen handlar det om att våga släppa kontrollen, att våga lita på förmågan att lösa de situationer som inträffar **när** de inträffar. Att våga följa med. När man klarar det upptäcker man att det är lätt att svänga och att hålla både mig och hästen lugn – det svåra är att skaffa sig självförtroendet och att sluta med kontrollbeteendet.

Att tänka rätt är svårt, att tänka om är värre.

- Tage Danielsson

Det finns två alternativ. Antingen gör folk som det är tänkt att de ska göra eller så gör de det inte och då kan man inrätta verksamheter för kontroller och inspektioner för att hitta fuskarna. Men om man inte har några visioner och mål, ingen återkoppling, då är det en osäker investering.

Revisorer och rådgivare tjänar pengar på att lotsa företag och människor genom skattesystemets alla regler. När en sådan grupp varnar för att specialreglerna och undantagen har blivit för många finns det all anledning att bli bekymrad.

- Ur länstidningen.

*1991 års skattereform har av olika partier
justerats på hundratal sätt som bryter mot
reformens grundprincip*

Förr hade inte alla råd att läsa vidare efter några år i skolan utan de måste börja jobba och tjäna pengar till familjen. Idag går nästan alla ungdomar 12 år i skolan, oavsett om de har läshuvud eller inte, men det är ändå inte säkert att de kan få ett arbete efter skolorn.

Arbetsmarknadsreglerna, minimilönerna och arbetsgivaravgifterna gör det för dyrt att anställa, även ung

och ”okvalificerad” personal. När jag var ung fick man lära sig jobbet på jobbet. Idag ska man skaffa sig kvalifikationerna i skolan. **Det** är ett misstag – för arbetslivserfarenhet är viktigt, liksom att vara följsam i tanken, att snabbt kunna byta tidsperspektiv och grupp. Att kunna utnyttja möjlighetsmolnet. Att inte fastna i ett synsätt eller i en ståndpunkt. Att tänka fritt helt enkelt. Men skolan bygger på att alla ska lära sig samma saker och att alla tänker likadant!

Att tänka rätt är stort, men att tänka fritt är större.
- Teo Härén

Det kommer hela tiden att dyka upp omständigheter som gör att man måste tänka om. Sånt är livet. Det gäller bara att hålla balansen, balansen mellan ekonomi och empati. Och för människans överlevnad i det riktigt långa loppet så är empati och fantasi viktigare än ekonomi.

Regeln är
att människan gärna gräver sin egen grav,
bara timpenningen är tillräckligt hög.
- Björn Gillberg

Balans – det är det kroppen håller på med när den hela tiden förflyttar elektriska joner, vätska och olika ämnen in och ut ur celler och olika rum. Vi märker absolut ingenting av det eftersom den jobbar så effektivt. Regleringen är helt enkelt genial! I min lärobok i fysiologi står att en vattenmolekyl i vår 37-gradiga kropp rör sig med en hastighet av 2 500 kilometer i timmen. Om molekylerna inte rörde på sig, som vid den absoluta nollpunkten -273 grader Celsius, så skulle de inte krocka med varandra och då skulle diffusion inte fungera. Allt skulle bara stå still.

2500 kilometer i timmen, det är lika fort som flygplanet Jas 39 Gripen flyger när den flyger i Mach 2 och yttertemperaturen är 15 grader. Om man tänker som vi gör, logiskt linjärt, och tänker oss att molekylen rör sig i den hastigheten rakt fram då blir det ju orimligt! Men det finns ju andra rörelser än linjära. Tänk att något kan röra sig i Mach 2 inuti vår kropp! Och vi märker ingenting.

Vetenskapen har försett oss med tankeväckande och sinnrika modeller för hur livet fungerar. ...
Men vetenskapens mål är inte att skingra livets mysterier utan att förstärka och fördjupa vår upplevelse av dem
- Robert M Sapolsky
Professor i biologi och neurologi

Allting har en orsak

Vi har alla möjligheter att förändra saker till det bättre och få känna den tillfredsställelse det ger. Och vi har alla möjlighet att leva i dygnets, veckans och årets rytm och följa naturens levande fantasi. Vad är det som hindrar oss från det?

Be a miracle!

Var ett mirakel!

- Ur filmen "Bruce den allsmäktige"

Vi lever i ett mycket rikt välfärdsland och då borde vi rimligtvis vakna på morgonen och känna oss som Frode Sadolin beskrev i sin bok från början av 1900-talet: "Man ska syna sig själf, såsom man framträder inom de tre tidsperioderna: dygnet, veckan, året. Härmed har man sin tillvaro så pass indelad, att man kan hålla reda på enskildheterna. När en människa vaknar på morgonen, skall hon liksom komma till världen på nytt. Hon ska slå upp ögonen, sträcka på lemmarna och se sig omkring utan en tanke i hufvudet och utan annan förnimmelse i kroppen än ett obestämt välbefinnande."

Slow down, you move too fast.

You got to make the morning last.

Sakta ner, du rör dig för fort.

Du måste få morgonen att räcka.

- Ur låten "The 59th Street Bridge Song" (Feelin' Groovy) med Simon and Garfunkel från 1966

Om man synar sig själv och sin hälsa, sin lust och olust, under dygnet, veckan och året lär man sig hålla reda på enskildheterna. Friskvård är att varje dag ägna sig en stund åt att förebygga sjukdom. Och om man inte hinner med lite friskvård idag, då kan man ta igen det nästa dag. TT, Tidningarnas Telegrambyrå, rapporterar att även glädje och välbefinnande har en diagnoskod, F30.0 hypomani, hos Socialstyrelsen. Om man inte ens är frisk när man mår riktigt bra – när är man då friskt?

Extra glad, energisk och effektiv med en uttalad känsla av välbefinnande och lust? Den som känner sig så tycks vara lyckligt lottad. Men i själva verket kan vederbörande vara sjuk, enligt Socialstyrelsen.

- TT, Tidningarnas Telegrambyrå

Ett gammalt talesätt är att ”det är en lång väg från en frisk häst till en halt häst”. Kanske är det också en lång väg från en frisk människa till en stressad människa? En stressad människa skaffar sig grogrund för allehanda sjukdomar. Vardaglig stress ger sämre återhämtning, sömn och vila, sämre förmåga till problemlösning och koncentration, mindre tid att ta hand om sig själv och mindre tid för att göra de aktiviteter som behövs för välbefinnande och lust. Lika lång tid som det tar för en frisk häst att utveckla en hälsa, lika lång tid kan det ta att få den frisk, ohalt, igen. Kanske gäller det stress och människor också?

- Jag undrar om du skulle vilja tala om för mig vilken väg jag ska gå nu?

- Det beror rätt mycket på vart du ska? svarade katten.
- Det gör nästan detsamma... sa Alice.
- Då gör det detsamma åt vilket håll du går, sa katten.
- Bara jag kommer *nånstans*, lade Alice till som en förklaring.
- Jo, det gör du säkert, sa katten. Om du bara går långt nog.
- Ur boken "Alice i Underlandet" av Lewis Carroll från 1865

När vi flyttat till landet kände jag hur lugnet förändrade mig under tre hela år. Det som var bråttom och viktigt förändrades hela tiden. Under de 20 minuter det tog att åka från stan hann jag lämna jobbet bakom mig och reflektera över det som fanns att reflektera över. Under sommaren har vi kvigor, unga kossor, som grannar. De brukar stå eller ligga och betrakta mig när jag kommer hem som en oljad blix, far in i huset med kassar och grejor, störtar ut igen i andra kläder och med andra kassar och grejor och försvinner i ett moln av damm. När jag sen kommer hem igen håller de på att resa sig, de sträcker ut ryggen, de slår en knorr på svansen och de dricker lite innan de äter lite till. De får mig att reflektera över hur **min** tillvaro ser ut.

Var som en kossa, gå där och strosa
 Beta lite här och beta lite där
 Mua lite där o mua lite här
 Om klöver o flugor o annat sånt där.
 Det är allt som en kossa av livet begär
 Så var som en kossa
 Mua som Rosa o lär dig att strosa

- Ur sången ”Var som en kossa” av Electric
Banana Band

Sen blev jag arbetslös och jag fick nått ströjobb innan jag
började studera det jag var intresserad av. Och jag märkte
vilken snäll mamma jag blev! För när jobbet inte irriterade
mig längre fanns det tid och ork att tackla andras
irritationer. Det kändes som jag närmade mig botten.
Botten i mig.

Det som är botten i dig är botten också i andra
- Gunnar Ekelöf

Jag anmälde mig till en distanskurs som skulle gå på
kvartsfart. Vi skulle läsa 3 böcker och lära oss det som
heltidsstudenter lär sig på 5 veckor under höstterminens
alla 20 veckor. Men schemat gjorde mig förvirrad. Kursen
startade 25 augusti, tentan var 25 september och sista
uppgiften skulle vara inlämnad i oktober. När jag frågade
förklarade kursledaren att schemat var lagt så för att passa
föreläsarna. Men eftersom föreläsningarna spelades in var
det knappast någon orsak till att dubbla studietakten för
distansstudenterna. Stressen smyger sig ständigt på oss och
den driver upp vårt tempo. De som höll i den här kursen
förstod aldrig att de orsakade studenterna stress. Kursen
hette ”Stress och ohälsa”.

Man hinner med nästan hur mycket som helst
bara man inte gör sig någon brådska
- Gösta Ekman

För reflektion behövs tid och det är tiden som är bristen.
Brist på tid gör att vi får svårt att prioritera på vårt arbete,
våra barn, vårt familjeliv och oss själva. Vi sätter oss inte in

i andras situation. Vi tränar oss inte på att värdera, vi har inte tid att fantisera. Därför utvecklas inte information till kunskap. Därför är vi inte heller intresserade av andras erfarenhet. Tiden, information, erfarenhet, fantasi och värdering samverkar för att nå kunskap. Det är då man upplever att man förstår någonting på ett nytt sätt. Det är då man lär sig något.

Att lära sig saker handlar om
att plötsligt förstå något man alltid förstått,
men på ett nytt sätt.
- Doris Lessing, nobelpristagare

Bodil Jönsson nämner i sin bok ”Tio tankar om tid” risken med att vi missar själva grundbulten, orsaken, till problemet vi har. Hon tar som exempel det som hände 1979 i kärnkraftverket Three Mile Island i Harrisburg, USA. Man gjorde allt rätt enligt regelboken men utgick från att orsaken var en annan och resultatet blev som hon skriver ”bara fel. Och fel. Och fel”. När vi hade problem med den adaptiva regulatorn som installerats på direktionen på det stora industriföretaget så fanns inte felorsaken där vi envist sökte. Den fanns inte i regulatorn. Därför tog det så lång tid att hitta den

Vi kan inte lösa problem genom att tänka på
samma sätt som vi gjorde när vi skapade dem
- Albert Einstein, nobelpristagare

Felet berodde på placeringen av mätutrustningen. Den verkliga svårigheten med felsökning är att hitta **rätt** felorsak. Sen är problemet löst. Om man har handlingskraft vill säga.

Vi fattar **exakt** de beslut som situationen kräver.
Det som behövs nu är handling, inte diskussion.
- Ur filmen ”Svarta nejlikan”
*Filmen handlar om militärkuppen i Chile 1973
och Sveriges diplomat i Santiago, Harald
Edelstam.*

Fenomenet ovilja har spridit sig som en löpeld. Ursäkter och försvar tillhör det individualiserade samhället. Ansvar och prestigelöshet hör hemma i det empatiska samhället. När oviljan får härska och man inte behandlar varandra som jämlika människor finns gott om utrymme för ointresse och maktutövande. Den goda vilja, empatin, lyser med sin frånvaro. Värdering ska användas till att värdera information och lösningar på problem, inte till att värdera människors och varelsers status, makt och inflytande.

Och de åto alla och blevo mätta. Sedan samlade man upp överblivna brödstycken, tolv korgar fulla, därtill ock kvarlevor av fiskarna. Och det var fem tusen män som hade ätit.
- Markus 6:42-44
*Det berättas i Bibeln att Jesus välsignade fem bröd och två fiskar så att de räckte till fem tusen män. Och det blev tolv korgar bröd över!
Antingen tror man att Jesus gör mirakel, eller så tror man, som en präst förklarade, att mirakel sker när de som har mer än de behöver delar med sig till dem som inget har.*

När vi pratar om de tre F:n, fright, flight och fight, det vill säga att kroppen när vi blir skrämnda förbereder sig för fysisk aktivitet, till att använda musklerna och antingen fly eller slåss, då föreställer vi oss orsaken som rovdjur eller

fysisk fara. Men vad är det som hindrar att det här systemet startar upp när vi själva skapar oro, rädsla och fara? När jag sett en otäck film och rycker till när huset knäpper i mörkret – hur kan kroppen skilja den inbillade faran från en verklig fysisk fara? Kan den det? Är det inte så att det sker samma fysiska kroppsmobilisering oavsett om vi blir skrämde av något verkligt som av något vi inbillar oss? Och att det sker samma sorts svar, fly eller slåss, oavsett om vi är fysiskt hotade eller om vi känner oss personligt eller socialt hotade eller kritiserade? Det innebär att jag kan ta till flykten eller gå till attack hemma, på jobbet, på bussen – var som helst där något säger eller gör något som jag inte gillar. Men jag gör det inte med muskelkraft – jag gör det med ord. Jag tar till flykten genom att jag förnekar och försvarar mig och mina handlingar till absurdum - istället för att lyssna och resonera. Om jag inte flyr så anfaller jag. Jag slåss med skarpa ord, kanske rent av hotar, skäller och förolämpar eller mobbar och förtalar - istället för att lyssna och resonera. Av rädsla ger vi oss på och kritiserar andra, av rädsla flyr vi till regelverk och kunskapsargument. Dem använder vi som vassa vapen för att slippa konfrontera vår stress, vår osäkerhet eller vår ovilja att ta tag i problem.

När det gäller liv och död kan man inte förhandla och man hinner inte vara diplomat. Man måste vara människa. Man måste agera utifrån sin egen ansvarskänsla.

- Harald Edelstam, 1900-talet

Ambassadören Harald Edelstam räddade mer än 1300 människor 1973 när militären i Chile gjorde en kupp mot president Salvador Allende. Nästan 3500 människor försvann eller dödades, 28 000 torterades.

Trots att vi har en mer veckad och utvecklad hjärna än de flesta andra arter, så är det inte dess fulla kapacitet vi använder när vi ställs inför problem. Vi använder det snabba och primitiva svaret på hot och rädsla som alla andra varelser använder – flykt eller kamp.

Ännu lever föreställningen att självmord är upp till varje människa att bestämma om. Men forskning visar att 90-95 % av dem som tog sina liv hade en psykisk störning av något slag, de befann sig i depression, kris, missbruk eller annat. Slutsats: Hade de fått rätt hjälp skulle de sannolikt ha valt att fortsätta leva.
- Länstidningen

Människan kan vara lika grym
som hon är fantasifull
- Ur filmen "A Beautiful Mind"

Vad är vi då rädda för? Redan som liten fick jag på min tid höra talas om den röda knappen, eller den röda telefonen. Den som bland andra USA:s president hade för att starta ett atomvapenkrig. Otäcka bilder visade nakna barn i Vietnam som sprang för sina liv med en bakgrund som var ett inferno av lågor. Det var redan då solklart att vi inte hade kontroll över vår framtid. Detta har kryddats med mer otäcka händelser genom åren och vi skyddar oss genom att stänga av känslorna och fördjupa oss i vardagligheter. Men vår tro på en oändlig och ljus framtid rubbades för alltid när atombomberna föll i andra världskriget.

Jag har nu blivit Döden, världarnas förintare.

- Ur Bhagavad Gita

Detta lär Robert Oppenheimer ha tänkt vid den första provsprängningen av en atombom 16 juli 1945.

Två atombomber släpptes sen över Hiroshima och Nagasaki den 6 och den 9 augusti 1945. 129 000 respektive 70 000 människor dog direkt och lika många dog strax efteråt av strålskadonar.

DEL 6

**Den ideala, välordnade världen, den som vi målar upp
med våra regler, den stämmer väldigt dåligt överens
med den verkliga världen. Och den ideala, fysiologiska
människan, hon som fungerar som en apparat, hon
stämmer väldigt dåligt överens med den levande
människan. Men vi fortsätter att låtsas, trots att vi mår
allt sämre.**

Den högsta visdomen är kanske att verkligen
förstå att man inte kan förstå eller styra allt.
- okänd

Svenskar verkar ha en övertro på teknik, på forskning och
på regler. Det har påverkat det mänskliga i samhället.
Istället för att se varandra som medmänniskor ser vi andra
som motmänniskor - motmänniskor att konkurrera med,
motmänniskor att resonera med.

Tanken var att utveckla sjukvården,
men det kom istället mest att handla om
besparingar och rationaliseringar.
- Bengt Jansson
Utsågs 1990 till utvecklingschef i vårt landsting

Världar

Orsaken till många av dagens problem är att vi inte kan hålla isär de olika världarna. En del pratar om den verkliga världen där de blivit drabbade. En del pratar om den idealiserade världen där de pysslar med sina regler och en del tar till våld som de har sett för mycket av i de fantasivärldar som de tillbringar alltför mycket tid i.

Jag låter dig vara i mina drömmar
om du låter mig vara i dina
- Bob Dylan

Politiker, tjänstemän och många andra jobbar med att sätta upp regelverk som bildar kartan över vår önskade verklighet. De pillar med detaljerna i regelverket – som kan vara föråldrat eller som kan visa sig ha kryphål. På så sätt skapar man en bild, en karta, över verkligheten så som vi vill ha den – men som stämmer allt sämre med den verklighet vi lever i.

Har man ingen karaktär
får man skaffa sig levnadsregler
- Albert Camus, nobelpristagare

Tre exempel på verklighetens problem är uteblivet stöd i skolan, brister inom hemsjukvården och arbetslöshet.

1 - Ansvar för skolan i Sverige delas mellan stat och kommun. Skollagen är stiftad av riksdagen och där står

vilka krav som ställs på kommunerna och hur skolans verksamhet ska utformas. Men om kommunerna och skolorna inte har resurser att följa skollagen, läroplaner och förordningar så skiljer sig plötsligt den verklighet kartan beskriver från den verklighet vi lever i. Det är inget konstigt med det eftersom man använder distribuerat ansvar.

2 - I vår del av Sverige har hemsjukvården tidigare skötts av distriktssköterskan men landstinget hänvisar nu till att hemsjukvården ska tas över av kommunerna därför att landstinget kallar den vård som sker i hemmet för egenvård. Kommunerna i länet vill inte ta emot det kostsamma ansvaret och menar att detta inte alls är egenvård. Inte ens om vården ges av anhörig vill de kalla det egenvård. Och definitivt inte om den ges av sjukvårdspersonal. Bägge parterna behöver genomföra besparingsåtgärder. Resultatet av att landstinget och kommunerna inte är överens om vad egenvård innebär slår lite olika i länets olika kommuner – och de som drabbas är som alltid de minst bemedlade.

3- Arbetsförmedlingen begär en halv miljard kronor extra för år 2010, utöver de 600 miljoner kronor de redan har fått för 2009 och 2010 och statsministern är positiv till en satsning på extra stöd till de arbetslösa. Men arbetsförmedlingen skapar inga nya jobb. Hur skulle det se ut om alla 408 000 arbetslösa fick anställning på arbetsförmedlingen?

Det är bra att göra saker rätt,
men det är bättre att göra rätt saker
- okänd

Varaktigt arbete kan bara arbetsgivare erbjuda. Men att reformera de regler som gjort det dyrt att ha anställda, till och med ungdomar, och dessutom svårt att göra sig av med anställda, det är mer skrämmande än att ge en halv miljard kronor extra till arbetsförmedlingen. Om politiker tog sig tid att lyssna på de personer som arbetsförmedlingens handläggare handlägger skulle de höra att deras åsikt är att man lika gärna kan kasta pengarna i Nybroviken som att ge dem till arbetsförmedlingen. Det blir konstgjord andning som räcker ett kort tag. Men det ger högkonjunktur på arbetsförmedlingen och för jobbcoacherna. Den enes bröd, den andres död...

Stödet från Arbetsförmedlingen har varit minus 173 grader. Det är en kontrollmyndighet. De säger själva att deras jobb inte är att förmedla jobb. Det känns som om Arbetsförmedlingen är en isolerad ö utan kunskap om arbetsmarknaden. ... Idag får man två budskap, ett från arbetsförmedlingen att man ska söka allt och ett annat från de privata coachningsföretagen som pratar om att man ska fundera ut sitt drömjobb. Ingetdera fungerar. ... Det värsta med Arbetsförmedlingen är bemötandet.

- Helena Rudberg

Länstidningen skriver att Helena har haft många jobb men inget fast arbete på 9 år

Eftersom det är viktigt att följa regler så finns det på många ställen inspekterande verksamheterna och de skapar ju föralldel mycket jobb men de gör inte så stor skillnad och de bekostas av skattemedel. Den här kartan över verkligheten, som vi skapar med regler, internationella, nationella, juridiska, verksamhetsspecifika, process- och

kunskapsorienterade har börjat hamna väldigt, väldigt långt ifrån verkligheten, den verklighet vi vaknar till på morgonen hemma i lägenheten eller villan, i vilken vi sätter på oss kläderna och masken och går ut och försöker se framgångsrika ut.

Jag drömmer om att ha ett fast jobb så att jag kan planera mitt liv.

- Maria Andersson, 45 år

Länstidningen skriver att Maria ibland måste leva på sin mamma när pengarna inte räcker till det nödvändigaste. De senaste åren har hon haft kortare anställningar, beredskapsjobb, sjukskrivning, utbildning, arbetsträning och vikariat varvat med arbetslöshet. Förra året hade hon en inkomst på 60 000 kronor.

När du får ett problem och tar kontakt med dem som det berör så är det som om ni aldrig möts, för du pratar om verkligheten, nuvärdet, och de pratar om kartan. Kartan över den önskade verkligheten. Det massiva försvar man möter då man pratar med dem som borde äga ett problem bottnar i dessa två världar – verkligheten möter kartan av verkligheten. Som försvar är kartan över verkligheten ett bra vapen att ta till. Och om verkligheten ändå skulle vara ett obehagligt faktum så ser man till att det i alla fall inte är den här verksamhetens problem. Det är finessen med distribuerat ansvar!

Det är stor skillnad mellan att tro att något är rätt men inte göra det, å ena sidan, och å den andra att energiskt utöva det som ont är i den fasta övertygelsen att det är gott.

- Ur boken ”Tro eller kaos” av Dorothy Sayers

Man föreställer sig att de internationella regler Sverige skrivit under är överordnade nationella regler och att nationella regler är överordnade regionala och verksamhetslokala regler. Liksom man tror att politiker och tjänstemän följer överordnade regler och att de som verkligen gör jobbet är insatta i hur jobbet ska göras och får möjlighet att göra det på ett bra sätt. **Men i praktiken är ordningen tvärt om och det enda som egentligen räknas. Det är individen som är avgörande för resultatet.** Det är därför individens värdegrund är så viktig. Helgjutna människor behöver nämligen inte mer än en bråkdel av alla de regler vi har idag.

Lev livet utan regler
- Therese Forslund

Ingen grupp, politiskt parti, styrelse, företag eller verksamhet är bättre än de människor som jobbar i den. Och ingen människa är bättre än de handlingar hon gör.

Ibland tror jag att hela denna värld är en enda stor fängelsegård där några av oss är fångar och resten är fängvaktare
- Bob Dylan

När jag pratade med en rektor i kommunen om problemen med skolskjutsen erkände han att ”i grunden är det vi som har ansvaret” men han hävdade ändå att det var gymnasieskolan i den andra kommunen som orsakade problemen med skolskjutsen eftersom de borde veta att de skulle skicka in ett schema till bussbolaget. När jag frågade vad det är som brister svarade han att de i kommunen saknar ett bra informationsflöde mellan de olika juridiska

personer som man har delat upp kommunen i, juridiska
personer som de kallade ”kommuner med medborgare” och
”kommuner utan medborgare” - beställare och utförare.

Folk gör sällan det de tror på.
De gör det som är bekvämt,
som de sedan ångrar
- Bob Dylan

Omständigheterna gör att människor skapar egna
tankesätt och lösningar i verksamhetens yttersta led.
Arbetet där styrs mycket av resursbrist och tidsbrist idag,
inte av samarbete och kommunikation. Just därför är en
stabil värdegrund så viktig. Och helst ska den vara kryddad
med fantasi och öppna sinnen! Det är här skillnaden mellan
helgjutna människor och andra människor visar sig.

Jag har en dröm,
att en vacker dag skall nationen resa sig och
förstå... att alla människor är skapade lika...
Jag har en dröm om att en dag skall mina fyra små
barn leva i en nation där de inte skall bli bedömda
av deras hudfärg, utan enligt innehåll av deras
karaktär.
- Martin Luther King Jr

Så är det konstigt att vi alla, barn, unga, vuxna och äldre,
känner oss otrygga idag? Det finns en idealiserad värld som
målats upp av regler och en verklig värld som vi lever i och
däremellan en gigantisk avgrundsklyfta som makthavarna
inte låtsas om. Klyftan mellan hur det är och hur det borde
vara. Så vad gör vi när verkligheten skiljer sig alltför
mycket från den verklighet som vi målat upp med regler -
etiska och andra? Jo, vi flyr in i en tredje värld, med eller

utan droger, till vår trädgård, till vårt lilla trygga liv med jobb och familj, till filmens, spelens, musikens och böckernas värld, till fantasivärldar och till andra framgångsrika människors liv. Vi sätter oss framför en TV som blivit så stor så vi kan känna oss riktigt delaktiga i det som händer på den.

Det finns en balans i mitt liv,
det finns verklighet
och det finns en del som ser riktigt glamorös ut,
men i slutänden är vi bara människor
- Olivia Newton-John

Var tog kravspecarna vägen?

Beroende på vad vi vill försvara och berömma använder vi våra argument. Men enligt Leonardo Da Vinci ska vi passa oss både för att fördöma och för att berömma innan vi förstår det vi studerar.

Det handlar inte om att tro på Gud,
utan om att tro på sig själv.
- Ur filmen "Walk the line"

Saker man köper idag kan man använda till väldigt många olika saker men de fungerar inte alltid så bra och de håller inte så länge. Tjänster man köper idag låter väldigt bra och billiga men de kan ha avtal med långa bindningstider och det kan visa sig att servicen är usel. Förr i tiden när jag jobbade på det stora industriföretaget gjorde vi kravspecifikationer, kravspecar. När vi var klara kontrollerade vi med kravspecen att resultatet blivit som vi tänkt. Var tog de vägen? Kravspecarna? Försvann de tillsammans med målen när de ekonomiska kvartalsrapporterna infördes?

Verkligt viktiga saker är att ha en sysselsättning som man bryr sig om, att kunna utöva sina fritidsintressen, att ha en positiv livsinställning. Och det är viktigt att finna någon att leva med, någon som man trivs med.
- Björn Håkansson, skadad av läkemedel

Vi kan inte förhindra att "shit happens". Inget regelverk i världen kan förhindra tokerier. Men när det händer, då

måste vi våga erkänna att det har hänt och hantera det istället för att förneka det. För det är när vi vägrar ta tag i saker som det börjar gå prestige i saken.

Människan är den enda gynnaren som gillrar sin egen fälla, agnar den och sen kliver i den
- John Steinbeck, nobelpristagare

En ”de facto” standard är en standard som används trots att den inte är en fastställd bestämmelse. Den äger sitt berättigande av andra anledningar. En ”de facto” standard är gas- och bromspedalernas placering i bilar. Andra funktioner i bilen har olika placeringar i olika bilar men ingen profilerar sig genom att byta plats på pedalerna. Förr var det en ”de facto” standard att räkningarna skulle betalas i slutet på månaden eftersom lönen kom då. Lönen kommer fortfarande oftast i slutet av månaden men idag kan vi roa oss med att betala räkningar alla dagar.

Automatisering gör allting enklare och lättare –
fast på ett otroligt komplicerat sätt
- Torvald Gahlin

Det krävs storhet för att erkänna och rätta till sina misstag. Nils Lalander har skrivit boken ”Svenska miljöskandaler” där han bland annat berättar om det lugnande läkemedlet som erövrade världen 1958 till 1962. Läkemedlet Contergan godkändes aldrig i USA. Dr Frances Kelsey på FDA, Food & Drog Administration, ansåg inte att man kunde dra några slutsatser om läkemedlets effekter och biverkningar på människor eftersom försöksdjuren inte somnade av sömnmedlet. Dr Kelsey fick senare medalj för detta beslut. Hade läkemedlet börjat säljas i USA tror man att cirka 20 000 barn skulle ha fötts med missbildningar. I

Tyskland finns ungefär 3000 nu levande personer som skadats av läkemedlet och i Sverige finns ungefär 130 personer. I Sverige godkändes sömnmedlet med de tyska undersökningarna som grund, men Västtyskland saknade både läkemedelslag och offentlig läkemedelskontroll. I Sverige ”totalstoppade” Medicinalstyrelsen läkemedlet i december 1961 men uppmanade tidningarna att vänta med att skriva om sambanden mellan läkemedlet och missbildningarna tills en utredning var klar - för att inte skapa oro bland blivande föräldrar. **Om** människor hade följt regelverket och **om** de hade läst Medicinalstyrelsens brev, som Medicinalstyrelsen trodde att de gjorde, så hade inte utredningen 3 månader senare visat att läkarna fortsatt skriva ut läkemedlet, att apoteken inte alls skickat tillbaks sitt lager av läkemedlet utan fortsatt att sälja det och att läkarna inte uppmanat patienterna att slänga eller lämna tillbaks de tabletter de hade hemma. Därför fortsatte försäljningen och användningen av läkemedlet i Sverige tre månader längre än i andra länder. Det räckte med **en enda** sömntablett väldigt tidigt i graviditeten, just när armar och ben bildades, för att fostret skulle utvecklas fel.

Så är livet.

Vi är människor av framtid. Ty Contergan var ju enligt tillverkarnas reklam framtidens läkemedel.
- Claudia Schmidt, skadad av läkemedel

Har vi blivit så rationella, effektiva och bekväma att vi utan att blinka orsakar vår egen ohälsa och vår egen för tidiga död? Eller andras? Och är det i så fall intelligens?

Vi behöver bara se på oss själva för att inse hur intelligent liv kan utvecklas till något som man inte skulle vilja träffa.

- Stephen Hawking, forskare i kosmologi
*Forskaren ifrågasätter om vi verkligen ska
försöka kommunicera med eventuella
rymdvarelser som hittar våra rymdsonder, eller
om vi istället kanske borde dölja vår existens,
utifall de visar sig vara lika giriga som vi är.*

Någon har uppskattat att en person med funktionshinder har kontakt med ungefär 50 fler människor än andra. När fler och fler av de här 50 människorna inte längre går till jobbet för att få jobbet gjort börjar de här kontakterna ta oändligt mycket tid. För vuxna beter sig inte alltid så vuxet längre. Om man får en boll i huvudet på badhuset kan det vara en pappa på 35 år som inte har modet och inte lärt sig att säga förlåt och fråga hur det gick. Och hans barn kommer inte att lära sig det heller.

Mahatma, hinduernas äretitel för andlig ledare,
betyder egentligen ”en som har en stor ande”.
- Ur boken ”Berömda män genom tiderna”

Stress gör oss okänsliga och stress orsakar kunskapsbrist trots all information. Sveriges riksdag har beslutat att Sverige ska vara fysiskt tillgängligt för personer med funktionshinder år 2010. Det beslutet togs år 2000 i och med den nationella handlingsplanen för handikappolitiken. Trots det sitter brevinkasten på de nya gula brevlådorna högre än någonsin. Vår kommun ändrar redan nu reglerna för riksfärdtjänst eftersom de allmänna kommunikationerna ska vara tillgängliga 2010. Men de hör inte och de förstår inte att Sverige inte har blivit mer tillgängligt under de 10 år man haft på sig att uppfylla riksdagens beslut.

Information är inte kunskap

- Albert Einstein, nobelpristagare

Det krävs idag vetenskapliga bevis och beprövad erfarenhet för både det ena och det andra. Den här frasen har blivit ett tillhygge som används vid alla möjliga tillfällen. När det i början på 60-talet föddes allt fler missbildade barn i Sverige och Europa misstänkte man det lugnande läkemedlet Contergan. Med stora variationer satt händerna och fötterna direkt på kroppen, utan armar och ben. Det svenska läkemedelsföretaget ansåg att det behövdes vetenskapligt bevis för att **stoppa** försäljningen av läkemedlet. Därför valde de att hålla sig passiva istället för att agera. I Sverige kallades läkemedlet Neurosedyn.

A scientific man ought to have no wishes, no
affections - a mere heart of stone
*En vetenskaplig man bör inte ha några
önskningar, inga känslor, blott ett hjärta av sten*
- Charles Darwin, 1800-talet

Länsstyrelsen skulle utfärda körkortstillstånd till sonen när han skulle börja övningsköra. Det är extra krångligt om man har ett funktionshinder men ingen på länsstyrelsen verkade veta riktigt hur krångligt det var, eller så vill de bara inte berätta det. Månaderna gick och inget forum för synpunkter fanns där man kunde klaga. Länsrådet tyckte för övrigt att det redan var för många som hörde av sig till Länsstyrelsen och såg därför inget behov av någon synpunktshantering.

Vi får aldrig glömma att vi är en skattefinansierad verksamhet och att vi faktiskt är till för medborgarna
- Lars Hallberg, länspolismästare

Men idag finns faktiskt under kontakter på länsstyrelsens hemsida ett formulär för synpunkter och åsikter. Eftersom vi alla har ett möjlighetsmoln är vi alla delaktiga i hur saker utvecklar sig både i Sverige, Europa och världen. Många gör ett fantastiskt bra jobb och det finns verksamheter som fungerar jättebra och vi har uppfunnit otroliga läkemedel och apparater men helheten blir ändå inte bättre än den svagaste länken. Det innebär att alla människor i en verksamhet är viktiga. Och därför behövs mål så att alla jobbar åt samma håll. Inte bara ekonomiska mål. Framförallt ska man passa sig för att göra som i vår kommun och prioritera ekonomin framför alla andra mål. I ett individualistiskt samhälle med distribuerat ansvar är varje individ avgörande för om en verksamhet fungerar eller inte. Varje person bär ett enormt ansvar för hur saker utvecklar sig. För det var inte Tyskland som startade andra världskriget, det var Hitler. Och det var inte Sovjetunionen som rensade i befolkningen, det var Stalin.

Det är lättare att tro på en lögn som man hört
tusen gånger än att tro på en sanning som ingen
har hört förut.
- Adolf Hitler

Många ting tar faktiskt mer tid idag än förr för att vi har tappat respekten för andras tid och för att vi har lusat ner tillvaron med regler.

Det är lättare att skriva tio band med filosofi än att
tillämpa en enda grundsats i praktiken
- Leo Tolstoj

En gång blev jag uppringd av en automatisk telefonsvarare, automatisk telefonuppringare, som ville att jag skulle svara på frågor. Det företaget tyckte att deras tid var mer värdefull än min tid. Idag kan man få hämta sitt OCR-nummer till fakturan själv på Internet och kundtjänst via stjärna-fyrkant-service är knappast i första hand för kundernas bästa utan för att minska personalkostnaderna. Om man går till jobbet för sin egen skull, som han som sa att han får sin lön oavsett hur många gånger man ringer och klagar, då är gruppen man anstränger sig för densamma som han själv. Det är egoism i sin renaste form. Om man säljer bilar, hus eller annat för att få sin provision och inte för att företaget ska gå med vinst eller för att kunden ska bli nöjd, då är det också egoism. Om man är politiker men mest intresserad av karriären i det egna partiet och av att bli vald till EU-parlamentet, riksdagen, kommunen eller landstinget - då brinner man för sig själv och partiet – inte för medborgarna.

Till exempel ser jag ingen anledning till varför inte pip kan sättas in i stället för de ord och slogans som politiker svänger sig med i valkampanjer. I stället för att lova oss lägre skatter och bättre service, evig fred och en starkare armé, högre löner och lägre priser, så kunde kandidaterna lova oss pip, pip och pip, där pipen fick stå för alla de ovan uppräknade goda cigarrerna. De praktiska fördelarna är uppenbara. Väljarna till vänster skulle ta för givet att pipen stod för vad de vill ha, och högerväljarna för vad de ville ha. På så sätt skulle konflikterna mellan oliktankande reduceras till ett minimum. Och slutresultatet skulle förbli oförändrat, eftersom åtminstone inte jag kan påminna mig någon

politiker som hållit vad han lovat sedan han väl blivit vald.

- Alfred Hitchcock

Ur förordet till boken "Ord för mord"

Politik liknar skyttegravar där man gräver ner sig i ställningskrig. Speciellt i valtider. Tänk om politiker jobbade med problemen istället för att ömsom försvara sig själv och sina handlingar och ömsom attackera andra politiker! Då kunde de kosta på sig att ge varandra beröm någon gång och de skulle kanske kunna erkänna att allt inte blev riktigt så bra som de tänkt. I grannkommunen uttryckte en politiker som nu sitter i opposition sig så här: "Majoritetens fem partier har ju redan pratat ihop sig när vi socialdemokrater och vänsterpartiet får se förslagen. Då finns det inte ens en möjlighet för oss att flytta ett kommatecken." Men hon erkänner, att när hennes block var i majoritet, så gjorde hon precis likadant mot dem som då satt i opposition.

Gradvis började jag att intellektuellt värja mig mot en del av de tankelinjer, härrörande från vanföreställningar, vilka präglat mitt tankeliv. Detta började tydligast med avvisandet av politiskt tänkande såsom varande i grund och botten bortkastat besvär.

- John Nash, nobelpristagare

Att tänka rätt är stort att tänka fritt är större. Att tänka rätt är svårt, att tänka om är värre. Än värre är att erkänna att man har tänkt om, att man har ändrat sig. Det krävs mod att erkänna att man har handlat fel och det krävs mod för att be om ursäkt för sitt handlande.

A future where we embrace the possibility of new solutions to enduring problems where old approaches have failed.

A future based on mutual respect, mutual resolve and mutual responsibility.

En framtid där vi anammar möjligheterna som nya lösningar ger för uthärdandet av problem där gamla synsätt har misslyckats.

En framtid baserad på ömsesidig respekt, ömsesidiga föresatser och ömsesidigt ansvar.

- Kevin Rudd, premiärminister i Australien

Ur hans offentliga ursäkt till Australiens urinnevånare 2008 för de 200 år de har behandlats illa.

Man pratar mycket om samverkan idag. Men det är mycket snack och lite verkstad eftersom det kräver att man har ett perspektiv som sträcker sig utanför den egna resultatenheten. För det som är allra svårast av allt är att samarbeta. Samarbete kräver att man ser på varandra som jämbördiga parter, som medmänniskor.

In the long history of human kind, and animal kind too, those who learned to collaborate and improvise most effectively have prevailed
I mänsklighetens långa historia, och bland djuren också, har de som lärt sig samarbeta och improvisera mest effektivt haft övertaget

- Charles Darwin, 1800-talet

Skyttegravskrig pågår också mellan svensk skolmedicin och det som brukar kallas alternativmedicin eller komplementärmedicin. Det finns en väldig tilltro till betydelsen av evidens, bevis, bland dem som har att

förklara och försvara varför det ser ut som det gör inom hälso- och sjukvården. Inget får användas utan evidens och det är argumentet mot införandet av integrativ medicin i Sverige. Det hävdar både politiker, tjänstemän och sjukvårdspersonal.

Integrativ medicin = utveckling och integration av kunskap från olika alternativa medicinska traditioner för att komplettera den etablerade medicinen.

Om jag tappar en krona och hittar den
är det bevis på att den finns,
men om jag inte hittar den
är det inte bevis på att den inte finns
- okänd

Men bland de forskare, doktorander och professorer, jag mött - som inte har något att försvara eller något att attackera - så återkommer man hela tiden till hur lite vi egentligen vet. Om kroppen, om hjärnan, om orsaken till sjukdomar, om hur olika läkemedel verkar i kroppen.

Det skönaste vi kan uppleva är det gåtfulla
- Albert Einstein, nobelpristagare

Och en del kan till och med erkänna att det finns en ”mjuk faktor” som är svår att ringa in, att mäta och att bevisa. Nämligen vikten av att få ett vänligt och mänskligt bemötande, beröring och den positiva effekt det verkar ha på hälsan.

Här sitter dom med sina böcker men utan
livserfarenhet
- Elisabeth Rydén, skadad av läkemedel

Mönster

**En del studerar delar, ju mindre ju vetenskapligare -
och är säkra på att det är enda rätta sättet. Andra
studerar helheten, hela människan, övertygade om att
det är enda rätta sättet. Men om det vi studerar är en
massa nästlade reglerfunktioner som skapar balans –
då är det mönster vi ska leta efter.**

Jorden kan du inte göra om.

Stilla din häftiga själ.

Endast en sak kan du göra:

En annan människa väl

- Stig Dagerman

Jorden lär vara den av planeterna runt solen som har tätast massa. Men även vår atmosfär är unik i vårt solsystem. Det är ovanligt att syre finns i form av gas i så stora mängder som vi behöver. Det är växternas förtjänst. De fyller hela tiden på lagret med syre. Syre och väte bildar tillsammans vatten när två väteatomer och en syreatom slår sig ihop. Den kemiska formeln är H_2O . Vatten kan finnas i gasform som vattenånga, den kan finnas i flytande form som vi kan dricka och den kan finnas i fast form som is och snökristaller. Ungefär 71 % av jordens yta är täckt av vatten. Vattnet i haven spelar en väldigt viktig roll i regleringen av jordens temperatur och vatten överlag gör att jorden hela tiden förändras när vattenmassor får ytan att erodera och vittra sönder. Och moln - det är vatten som förflyttar sig.

Matematik handlar om att upptäcka och beskriva mönster.

- Ur boken ”Matematik tretusen”

Det är svårt att följa exakt vad en regulator håller på med men det finns mönster i dess beteende, mönster som repeterar sig. Om vi, när vi hade problem med regulatorn i direktionens lokaler, sett mönstret att det blev för varmt bara när det regnade, då hade vi fått en ledtråd till problemets orsak. Därför är det värt att lägga märke till små saker och leta efter mönster. Inom medicinen finns mönster som man kallar för **risker** eller att man har en **disposition** för något. Det är vanligare att människor som rökt eller varit utsatta för passiv rökning utvecklar lungsjukdomen KOL, men det innebär inte att alla rökare får KOL. Att vi hittat ett biologiskt mönster betyder inte att vi kan förutse framtiden och avgöra individuella risker.

Om alla tänker likadant tänker ingen särskilt mycket

- Nalle Puh

Sagofigur skapad av A. A Milne 1926

När det gäller gener kanske det är likadant. Människan har kartlagt alla de 3 miljarder ”bokstäver” som bildar vårt DNA, vår arvs massa. Nu återstår att förstå vilka bokstäver som tillhör vilken gen så vi kan räkna dem och ta reda på vad var och en gör och vad de kan påverka. Men det **mönster** som flera gener tillsammans bildar, deras aktivitet och de egenskaper som slår igenom i dem, kanske är viktigare än en enskild gens beskaffenhet. Tillsammans med miljön förstås!

Saker och ting brukar visserligen gå smidigare när
alla samverkar, men när alla arbetar utifrån
samma premisser finns risken att små, inte
uppmärksammade misstag kan växa till stora
avgörande fel.

- Robert M Sapolsky

Professor i biologi och neurologi

Hjärtat reagerar fort och hjälper oss med vår överlevnad
när vi blir rädda. Vi flyr eller anfaller. Hjärnan fungerar
både snabbt och långsamt och den mår inte bra av att
stressas länge. Vad är det vi kan göra med vår stora,
veckade hjärna som andra varelser inte kan göra?

Den vise sade:

Vi är alla böcker i Guds stora bibliotek

- D.J. Enright

Jo, vi kan upptäcka samband och vi kan väva ihop
historier. Historier om det som hänt, historier om nuet,
historier om framtiden, historier om oss själva, historier om
andra människor, historier om världen och allt – det som
vi kallar vetenskap och religion. Vi kan väva ihop historier
till vårt eget försvar och historier om andra människors
avsikter. Historier som vi kan använda när vi flyr vårt
ansvar och som vi kan använda när vi attackerar andra. Och
vi underhåller oss med historier - filmer, teater, opera,
böcker, spel, nyheter. En del historier är roliga, andra är
sorgliga.

Allt som kan mätas är inte vetenskap

- Forum för levande historia

Historier förstärker våra föreställningar och en mycket stark föreställning som funnits länge hos människor är idén om den egna rasens överlägsenhet. Även svenskar har haft den föreställningen. Sverige bedrev rashygien i form av frivilliga och ofrivilliga steriliseringar från 1934 ända fram till 1975. Rasbiologin etablerade sig som vetenskap när svensken Anders Retzius på 1800-talet uppfann skallindexet och indelade människor i kortskallar och långskallar. Hans son Gustaf Retzius genomförde under 1887 och 1888 studier på 45 688 värnpliktiga där det bland annat ingick mätning av skallindex.

Inget är så meningslöst som ett kompetent
utförande av det som inte borde utföras alls.
- okänd

De studierna låg till grund för den rashygien som sen bedrevs ända fram till 1975 för att bibehålla ”den svenska rasliga renheten” genom att sterilisera 63 000 personer. Men idéerna till rasbiologin kan spåras ännu längre tillbaks i tiden, från Scala Naturae där människan ansågs vara den mest högt stående varelsen på jorden. Begreppet Scala Naturae var populärt på 1700-talet men även den idén har sitt ursprung ännu längre tillbaks i tiden, från medeltiden, det vill säga från 500-talet till 1500-talet. Scala Naturae förkastades av allt fler i slutet av 1700-talet. Men ungefär samtidigt uppstod en ny ”vetenskap” i Europa, frenologin, alltså strax innan Napoleon blev kejsare i Frankrike. Den tyska läkaren Franz Joseph Gall menade att människans egenskaper gav hjärnan en form som i sin tur bestämde kraniets form. Gall och hans anhängare mätte hundratals skallar för att hitta bevis för att en människas karaktär går att bedöma från skallens form. Gall invaldes 1823 i Kungliga Vetenskapsakademien som har i syfte att verka

för vetenskaperna, främst matematik och naturvetenskap,
och att stärka deras inflytande i samhället.

De som inte kan komma ihåg historien är dömda
att upprepa den.

- okänd

Psykiatrikern Alfred Petrén var den som ivrigast drev fram lagstiftningen om sterilisering 1934 men hans namn var bara ett av 12 namn som stod på motionen. Det var nämligen en ganska allmän åsikt att samhällets utveckling behövde styras genom rasförbättring. Frågan handlade mer om gränsdragningen, det vill säga vilka den skulle omfatta och vem som skulle ta det avgörande beslutet. Alfred Petrén lämnade även förslag till riksdagen att handikappade barn skulle avlivas. Sverige förhöll sig neutralt i andra världskriget men vi har idag en myndighet som inte har någon motsvarighet någon annanstans i världen, Forum för levande historia. Denna myndighets uppdrag är att med utgångspunkt från Förintelsen sprida kunskap om frågor som rör tolerans, demokrati och mänskliga rättigheter. För det verkar som om Sverige efter en tid av eftertanke tog ställning mot all form av rasism och demokrati. Vi bidrog sen med 2 miljarder kronor i humanitärt bistånd i kampen mot rasism mellan 1984 och 1992.

Det enda som är nödvändigt
för att ondskan skall triumfera
är att hederliga människor vänder bort ansiktet
- Edmund Burke, 1700-talet

Det är omöjligt att i efterhand avgöra om, och i så fall till vilken grad, far och son Retzelius rasbiologiska vetenskap, Svenska sällskapet för rashygien och sedan det statliga

Rasbiologiska institutet i Uppsala inspirerat Hitler och nazismen. Under andra världskriget mördades 6 miljoner judar men även romer, homosexuella och funktionshindrade. Vår egen svenska historia ställer med andra ord behovet av FN:s regler om de mänskliga rättigheterna i en tydlig dager.

Det är min övertygelse, att det moderna samhället nog måste principiellt tillerkännas en rätt att även släcka ett liv. Jag antar, mina herrar, att vi en gång, kanske icke i en så avlägsen framtid, inom samhället tvingas att taga under övervägande att släcka sådana liv, som bestå i ohjälpliga och vanskapade idioter och som från början äro dömda att vara samhället till en börda och alla andra och sig själva till förbannelse. En sådan utväg får naturligtvis tänkas hållas öppen.

- Alfred Petré, 1900-talet

Men hjärnan ger oss möjlighet till eftertanke. Eftertanke ger oss möjlighet till självkritik. Självkritik hjälper oss att ta vårt ansvar. Ansvar för oss själva och för andra. Och för att ta ansvar för andra måste vi kunna gå utanför vårt eget intresse och se större perspektiv. Större möjligheter. Eftertanke hjälper oss att göra handlingar som bottnar i tro, hopp och kärlek - eller i trygghet, tillit och storhet om man föredrar de orden.

A moral being is one who is capable of reflecting on his past actions and their motives – of approving of some and disapproving of others

En moralisk varelse är en som är kapabel att reflektera över sina handlingar och deras motiv – som gillar en del och ogillar andra.

- Charles Darwin, 1800-talet

FFF, fright, flight och fight – rädsla, flykt och strid på svenska - är primitiva funktioner som grundar sig på överlevnad och de har sitt ursprung i hjärnans äldre, djupa delar. De används av alla varelser som kan röra sig. RSR, reflection, self-criticism och responsibility - eftertanke, självkritik och ansvar på svenska - är högre funktioner och de funktionerna har vi människor möjlighet att utveckla under hela vår livstid. Dessa tankar formas i hjärnbarken – den ytliga delen av hjärnan som är så mycket mer utvecklad och veckad hos oss människor än hos andra arter. I hjärnbarken sker en tvärkommunikation mellan de ytliga cellerna som ligger i flera lager. Hjärncellerna kommunicerar intensivt och deras samarbete ger mönster på EEG, elektroencefalografi, i form av kurvor och som röda och gula färger på andra avbildningar av hjärnan.

The strong man

is the man who can stand up for his rights and not
hit back

Den starka människan

*är människan som kan stå upp för sina rättigheter
och inte slå tillbaks*

- Martin Luther King Jr

I Sydafrika infördes apartheid 1948. Samma år kom FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna. ANC, African National Congress, bildades redan 1912. Inspirerade av Mahatma Gandhi genomfördes icke-våldsdemonstrationer 1952. 1955 antog ANC Frihetsdeklarationen i vilken man satte lika rättigheter för alla som mål - och avskaffandet av apartheid.

-Vi är i krig. De där människorna är vildar. De vill inte dela landet med oss. De hatar oss och vill slänga oss i havet. Inget skulle vi få behålla. Inte ens våra kläder.

-Ni har inte läst Frihetsdeklarationen för den är förbjuden. Då skulle du veta att allt vi vill ha är lika rättigheter för alla. En värld där människor som du och jag lever sida vid sida. Det önskade jag mitt barn. Ni önskar väl era barn detsamma?

- Ur filmen "Farväl Bafana"

James Gregory berättar om sin tid som Nelsons Mandelas fångvaktare. Fram till 1961, efter Sharpvillemassakern, använde inte ANC våld i kampen mot apartheid. 1964 dömdes Nelson Mandela och Walter Sisulu till livstids fängelse för terrorism. Ända fram till 1994 hade bara vita människor rösträtt i Sydafrika.

Vi tror att om det finns det som är rätt så måste det också finnas det som är fel. Om det finns de som är rättfärdiga inför Gud så måste det också finnas de som är fördömda av Gud. Det är en förenkling och ett tankesätt som föder fördomar.

Det är mycket nedslående att leva i en tid där det är lättare att spränga en atom än en fördom
- Albert Einstein, nobelpristagare

Det här förhållningssättet används i religionerna, i politiken och i hälso- och sjukvården och det är ett väldigt effektivt sätt att stänga dörrar. I Sverige har vi till exempel stängt dörren till integrativ medicin som rekommenderas av Världshälsoorganisationen, WHO.

Det är **inte** så, att om en viss teori om ett bestämt fenomen är sann därav skulle följa att andra teorier om samma fenomen är falska.
- Clarence Blomquist, 1900-talet

Vi har alltid en möjlighet att vända det som händer till något gott – om vi vill och om vi tar oss tid. Men stressen och rädslan styr över våra liv. Därför måste vi lära oss förstå på vilket sätt stressen påverkar oss.

Långvarig och höggradig aktivering av det normala stress-svaret leder också till skador på själva det system i hjärnan vars funktion är att stänga av stressprogrammet... Resultatet av felkonstruktionen blir i detta fall en ond cirkel, i vilket ett alltmer skenande stresspådrag leder till att bromsmekanismen blir alltmer ineffektiv. Intressant nog råkar detta dessutom inträffa i en hjärnstruktur, hippocampus, som är avgörande för förmågan till inprägling av nya minnen...
- Ur Markus Heiligs förord till boken ”Varför zebbor inte får magsår” av Robert M Sapolsky.
Det lär vara Sapolsky och hans lärare Bruce McEwen som har upptäckt detta samband mellan stress och förändring av hjärncellerna i hippocampus.

Därför måste vi se till att det finns tid och utrymme för eftertanke i våra liv.

Den största uppenbarelsen är stillheten.
- Lao-Tse, 500 f.Kr
... om han alls har funnits

Hjältar

**I filmens värld är känslighet, empati, humanism,
solidaritet och mod de godas egenskaper, hjältarnas.**

**Men i verkligheten har de egenskaperna blivit
omoderna.**

Det är mycket lättare att vara en hjälte än en
hederlig människa. En hjälte kan vem som helst
vara en enstaka gång, men en hederlig människa
måste man vara hela livet igenom. Och det är
ingen lätt sak.

- Luigi Pirandello

På dinosauriernas tid, för 230 miljoner år sen till för 65
miljoner år sen, levde också de första däggdjuren, som är
våra förfäder. Det var små fyrbenta nattdjur som levde på
insekter. Från dem har vi utvecklats till det vi är nu. Kan
djur tänka och känna och hur mycket i så fall? Har de ett
medvetande – en själ? Det kanske varierar mellan arter men
nog verkar katter, hundar och hästar kunna känna och
tänka! Fast deras medvetande rör sig kring nuet och det
som de uppmärksammar. De bygger inga historier som vi
gör. Om de tänker så rör sig deras tankar i mycket små
cirklar och vindlingar jämfört med våra. De använder sina
sinnen för att stärka sin uppmärksamhet, sin känslighet,
som de behöver för att överleva. Vi använder vår veckade
hjärna för att bilda oss föreställningar - i värsta fall
fördomar. Föreställningar som vi använder för att bringa
ordning runt oss under förevändningen att de bygger på
bevisade fakta – att de är sanna helt enkelt.

Vi är så besatta av vad som är normalt och inte
- Inger Alfvén

Djur använder sin känslighet för att leva i nuet. Vi använder våra föreställningar för att förstå, för att bringa ordning på framtiden, på nuet och på historien. Därför springer djuren när något händer och därför stannar vi och tittar på vad som händer.

Om du känner att du har kontroll kör du inte tillräckligt fort.
- Formel 1 förare

Eftersom jag är företagare blev jag inbjuden till vår kommuns visionsdag. Där ingick föreläsningar för att peppa de kommunanställda. En handlade om att vi idag måste ”slå på” takten, det vill säga skruva upp tempot ännu mer, för att hänga med i den ständigt ökande farten och konkurrensen, för att vara på ”valbar plats” som man uttryckte det. För offentlig upphandling innebär att kommuner och landsting numera konkurrerar med andra om uppdragen.

Förr kunde jag göra saker bara för att vara duktig och för att jag borde göra det.

Det gör jag inte längre.

- Nina Naess

Hon har opererat bort en tumör som tryckte på hjärnan

Samhällets förväntningar på oss har ökat. Vi låter ekonomin, massan och medias argument styra, inte vår känsla. Vi följer med strömmen och tiden räcker inte till

vare sig för oss själva eller för eftertanke. Vi känner inte ens ansvar för vår egen kropp och hälsa längre. Ohälsa tas först omhand med läkemedel och sen med operation. Än mindre känner vi ansvar för andra och miljön. Men alla effekter av stress kan inte hälso- och sjukvården normalisera igen. Den policyförändring man införde inom habiliteringen i början på 90-talet införs nu inom resten av sjukvården. Man drar in på behandlingar, lägger ansvaret på patienten själv och övergår till att bistå med råd och stöd. Hur denna ”uttunning” av sjukvården praktiskt genomförs får varje kommun och landsting själv bestämma men inte heller den här gången informeras de som berörs mest av policyförändringen - patienterna och skattebetalarna.

Men medan känslor är självklart centrala i våra liv har de varit märkligt frånvarande i de diskussioner som förs med vetenskapliga anspråk på att förstå människan. Ett skäl till detta är att själva begreppet känsla är vetenskapligt problematiskt. En känsla är en upplevelse, någonting subjektivt som bara är tillgängligt för den som känner; dessutom (dessvärre skulle många tycka) förutsätter den ett bakomliggande subjekt, ett medvetande... Vetenskapens kärna är att förstå (genom att utveckla teorier kring) observationer som är objektivt giltiga i den meningen att oberoende observatörer kan vara överens om att de föreligger. Objektiva observationer är alltså en förutsättning för vetenskap.

- Arne Öhman, professor i psykologi

Ur boken Hjärnan av Lars Olson m.fl.

Strikt vetenskapligt är vi människor biologiska varelser utan känslor och medvetande – liksom labbråttorna. För känslor är subjektiva och därför passar de inte in i vetenskapen. De går inte att objektivt mäta och därför tar man inte hänsyn till dem i vetenskaplig medicinsk forskning. Det finns dock andra forskningsområden där de studeras, i psykologin till exempel.

Vi är kännande människor som tänker,
inte tänkande människor som känner.
- Mats Fredriksson, professor i psykologi

Men nu har vi blivit så vetenskapliga i Sverige att vi även lämnar känslorna utanför i vår vardag. I valet mellan att lita på våra egna känslor och på vetenskapen så litar vi på forskningsresultaten. Och istället för att träna vår känslighet så tränar vi vår okänslighet.

På en turné såg vi filmen Rocky i Malmö. Tage blev urförbannad, han grät. Han tyckte det var det mest idiotförhärligande våld han sett på film och sa det högt. Det gick inte att få tyst på honom. Han var rasande i flera timmar. Och Tage var inte den som blev arg särskilt fort. Jag har aldrig känt någon som haft så lång stubin. Men heller ingen som kunde bli så arg när han väl blev uppretad...
- Hasse Alfredsson om Tage Danielsson
Boxningsfilmen Rocky hade premiär 1976.

Kravet på vetenskaplig evidens har tagit bort både det känsliga och det mänskliga ur vetenskapen – och numera även ur samhället. Ingen verkar höja på ögonbrynen av att vården orsakar död och skador på mer än 100 000 patienter, än mindre reflekterar man över behovet av en nollvision.

Vad är det för negativ spiral vi hamnat i – och vill vi ens komma ur den?

Vad jag ser är den pågående förödelsen, det skrämmande försvinnandet av levande arter, växter såväl som djur.

- Claude Lévi-Strauss, antropolog

Lévi-Strauss dog vid nästan 101 års ålder 2009.

Han sa i en intervju att han kände oro över att behöva sluta sina dagar i en värld han inte längre älskade. Antropologi = läran om människan

Vi vet priset på en utbildning men vi vet inte värdet på en helgjuten människa. Vi vet priset på en lunch på en skola eller ett boende men inte värdet på trevlig samvaro. Vi vet priset på en vårdplats men inte värdet av en trygg vård. Vetenskapen har utvecklat oss till okänsliga människor som slutat bryr sig. Och eftersom vi människor inte kan lära oss det som inte berör oss, så förstår vi inte att vi lider av kunskapsbrist. Och utan kunskap och förmåga att värdera så skapas ingen kreativitet och fantasi. Problemen hopar sig.

Fakta är envisa ting.

Vad vi än har för önskningar,
vad våra känslor än säger oss,
så förändrar de inte fakta eller evidens

- John Adams, 1700-talet

Amerikansk president

Föreställningar och evidens bringar ordning medan sinnen och känslor skapar kaos. Och det är i mötet mellan ordning och kaos som det skapas idéer. Kreativitet. Precis

som sinnenas känslighet och kunskap bildar en levande fantasi.

Mycket är känt om hjärnans funktion.
Men det vi vet är obetydligt
jämfört med vad som ännu är kvar att lära sig.
- Ur boken "Neuroscience. Exploring the Brain"

Pusselbitar till livets mysterium gömmer sig i cellens kärna, kanske är det pusselbitar till världens största mysterium?

It takes more than one gene, or even a few genes,
to make a personality trait. But which ones?
*Det behövs mer än en gen, eller till och med
några gener, för att skapa ett personlighetsdrag.
Men vilka är de?*
- C Holden

Genforskarna leker med tanken på att vi i framtiden ska få en CD-skiva, eller något annat kompakt lagringsmedia, med våra egna gener kartlagda. Sen vet vi vad vi har att vänta oss. Sen kan vi korskontrollera med vår partners gener om det finns risk för att våra eventuella gemensamma barn skulle kunna få några allvarliga medfödda sjukdomar. Och jag får veta vilka sjukdomar som eventuellt kan drabba mig under min livstid. Dessutom kan vi på generna se om våra barn, speciellt pojkar då, riskerar att bli kriminella när de växer upp. Uppväxtmiljön spelar en avgörande roll men finns en speciell genvariant så finns en förhöjd risk för kriminalitet.

Dessa framsteg kommer att göra det möjligt för
läkarna att avslöja den enskilda individens genom

för att få fram personliga protokoll över riskerna
för att drabbas av vanliga sjukdomar, bland dem
hjärtsjukdomar, diabetes och psykisk sjukdom,
liksom att rekommendera den mest effektiva
behandlingen vid dessa sjukdomar.

- Ur boken "Den mänskliga koden" av Kevin
Davies

*En individs fullständiga DNA-uppsättning kallas
genom*

Kan ett sånt framtida kartlagt gensamhälle skapa trygghet
och tillit? Tänk om vi med vårt rationella, logiskt, linjära
tänkande kommer fram till att livet är helt förutbestämt av
generna, att den fria viljan bara är en myt, att det inte finns
något möjlighetsmoln? I så fall kanske vi själva uppfyller
genernas profetior bara för att vi fått vetskap om dem. Och
så eliminerar vi miljöns betydelse så till den grad att det
bara innebär vilka statusprylar vi har råd att omge oss med.
För civilisationens baksida är att den får oss att bry oss mer
och mer om oss själva och mindre och mindre om andra,
och om miljön, ju bättre vi får det.

Ingen tar hand om någon annan.

Inte där ute.

- Ur filmen "Ciderhusreglerna"

Arvet och generna har stor betydelse för vårt liv och våra
förutsättningar men miljön är inte ointressant, miljön i form
av vårt sociala liv, vår uppväxt och vår kultur och dess
historia. För även om det finns en fetma-gen så har miljön
en stor betydelse. För är risken verkligen lika stor att jag
utvecklar övervikt om jag är född och bor i Nepal jämfört
med om jag är född och bor i Sverige om jag har denna
genvariant?

Civilisationen kanske är överskattad.

- Ur filmen "Nürnberg"

Vetenskapliga upptäckter ger oss ingen anledning till att sluta tro på skapelsen och en skapare. Inte om man låter sig fascineras och fångas av de magnifika saker som existerar. Men om människan tror sig kunna bättre än både skapelsen och skaparen - då har hon gjort dem båda överflödiga.

Man bör veta att vällust, glädje, skratt och lek liksom oro, sorg och missnöje uppkommer endast i hjärnan. Det är endast med hjärnan vi tänker, förstår, ser och hör och som vi kan skilja det fula från det vackra, det onda från det goda, det angenäma från det oangenäma.

– Sokrates, 400 f.Kr

Fantasilös ekonomi

Vi lever i ett materiellt överflödssamhälle men har mist känslan för balans. Vi strävar efter sanningen och den perfekta ordningen och märker inte att vi har förlorat jämvikten. Problemen löser sig inte längre – de bara hopar sig.

Alla de ting som är otillfredsställande i vår värld,
all den rädsla och allt det lidande som finns i
världen. Att människan klamrar sig fast vid det
egna jaget är orsaken till allt detta.
- Ur filmen "Fotboll för Buddha"

Hjärnans celler bildas i ett övermått i fosterstadiet. Ungefär hälften av alla bildade nervceller har redan dött innan vi föds för att de inte hittat rätt, för att antalet anpassar sig till målets storlek eller för att uppkopplingen gick fel – och det är helt normalt. De nervceller som överlever denna selektion måste stimuleras för att vidareutvecklas. Man brukar säga "use it or lose it" för det är bara de hjärnceller som används som utvecklas. Det gäller från fosterstadiet och resten av livet. Man brukar också säga "what fires together, wires together" vilket ger hjärnan en sorts träningseffekt. De hjärnceller som av våra medvetna eller omedvetna handlingar samtidigt avfyrar sina signalsubstanser till hjärncellerna som de är kopplade till förstärker sitt samarbete. Därför kan en del av våra handlingar med tiden bli helt automatiserade. En enda hjärncell kan med tiden ha kontakt med 10 000 andra hjärnceller.

Språket är mänsklighetens mest fantastiska
upppfinning. Det föregår allt annat,
all konst och all teknik.

- Jean-Marie Gustave Le Clézio, nobelpristagare

Vårt språk engagerar många områden i hjärnbarken och normalt mest i den vänstra hjärnhalvan. Där finns ett område för språkförståelse som ligger ungefär mitt emellan områdena för hörsel och syn. Längre fram finns ett område för talet som ligger nära de barkområden som styr läppar, käken, gommen och stämbanden. Språket **är** en tillgång för människan men vad är det som har **försvunnit** under de 400 000 år som vi har använt språk? Vad är det som vi slutat göra, slutat använda? Vilka sätt att kommunicera och hålla reda på omgivningen ersattes av språket? Språket som gör att vi kan sprida våra historier från generation till generation och från population till population.

It's not the things we don't know
that get us into trouble,
it is the things we do know, that ain't so
*Det är inte de saker som vi inte vet
som ger oss problem,
Det är de saker som vi vet,
som inte stämmer.*
- Will Rogers

Vår syn är medioker, vår hörsel likaså. Vårt luktsinne är uselt och tillbakabildat. Vår smak är sisådär. Vår känsel fungerar – även om vi inte tar allt det vi känner på allvar. Våra sinnen är inte speciellt imponerande och vi tränar dem inte heller – om vi inte deltar på en vinprovarkurs. Istället har vår veckade, vindlande hjärnbark hjälpt oss att utveckla

förmågan att kommunicera om vad som helst med vem som helst. Eftersom vi inte kan mäta duglighet, livskvalitet och hälsa måste vi använda andra parametrar för att dra slutsatser om andra människor. Vi bedömer deras utseende, yttre framgång - ekonomiskt och socialt - och om de är smarta eller dumma. Vi borde kanske också fråga oss om de är trevliga, duktiga, modiga och lyckliga? Michael Jackson till exempel, han var otroligt framgångsrik och duktig - men var han lycklig?

K I S S

Keep It Simple Stupid

- okänd

Gammalt ordspråk för datorprogrammerare

Barn kan hitta på 100 lekar, vuxna 100 måsten. Med enkel matematik blir ett plus ett två. En idé plus en idé blir två idéer. En person plus en person blir två personer. Men en person plus en person kan också bli 10, 20, 100 idéer – om miljön är trivsamt och stämningen lättsam. Eller så kan det bli telefoni, elektricitet och Internet.

Om jag ger dig en pfenning blir du en pfennig rikare och jag blir en pfennig fattigare. Men om jag ger dig en idé, så blir du en idé rikare, men jag har den också kvar

- Albert Einstein, nobelpristagare

Det är synd att vi inte har metoder för att mäta och uppskatta hälsa eftersom vi har så svårt att märka skillnaden mellan när vi mår riktigt bra och när vi inte mår så bra. Om vi hade det skulle det vara enklare att mäta hur hälsan och vår livskvalitet förändras beroende på vad vi gör och vad som händer. Droger tillsammans med vapen och

olja är den handel som omsätter mest pengar i världen. Beroende av droger, alkohol och nikotin orsakas av att hjärnan snabbt försöker förekomma och begränsa den effekt som drogen har på kroppen. Det vi stoppar i oss för att få uppleva lugn, energi, en kick, självförtroende och så vidare är gift som kroppen måste anpassa sin reglering för att klara av. Det innebär att den positiva effekten som man upplevde när man började med drogen avtar om man inte ökar intaget. Med det ökande intaget för att nå samma effekt så tillkommer abstinensbesvär när giftet gått ur kroppen samtidigt som den positiva effekten fortsätter att avta. Beroende är man när man kommit till det stadium där man måste ta drogen för att ta hand om den abstinens som drogen har framkallat - för att i bästa fall få må så bra som man gjorde innan man började med drogen. Hjärnans anpassning har gjort att de som är beroende röker, dricker, injicerar drogen för att slippa abstinensen. De första positiva effekterna får de aldrig uppleva igen. Det är därför det är så synd att vi inte kan känna, mäta och uppskatta hälsa.

Många människor blir stressade av att behöva
skaffa mer pengar för att ha råd att ta det lugnare
- Otto Ludwig, 1800-talet

Tänk om vi la ner lika mycket tid på att studera det som karakteriserar det friska som vi lägger ner på att studera det sjuka. Det skulle inte ge lika stor vinst till dem som tar fram patentmediciner men det skulle vara desto mer ekonomiskt för helheten, för samhället både lokalt och globalt. Då kunde riskfaktorer kompletteras med friskfaktorer som förebygger kostsamma sjukdomar och skador.

Två ting är oändliga:
universum och mänsklig dumhet
och jag är inte säker på universum.
- Albert Einstein, nobelpristagare

Förr fanns ett talesätt att man skulle lämna en plats som man ville återfinna den, en toalett till exempel. Idag fungerar inte det. För det innebär att man städar åt någon annan. Och det är viktigt idag, att inte tjäna dräng åt någon annan. Skulle man ändå göra det i vårt individualiserade samhälle får man genast en dumstämpel för att man varit för snäll.

När man berättar vad man gör märker man att det inte är riktigt accepterat att vara städare
- Awadis Awadisian

Istället verkar det som om vi skräpar ner mer än någonsin och menar att någon annan ska städa upp efter oss. Det här gör att det numera är svårt att hitta människor, företag och verksamheter som är duktiga på att ge bra service. Det individualiserade samhället och konkurrensen gör att vi förbrukar marginalerna - i vår kropp, i samhället och på jorden. Vi ser bara om vårt eget hus, vi känner inte efter hur vi mår, vi låter media forma vår värdegrund och vi har svårt att samarbeta - om miljöfrågor till exempel. Det påverkar vårt inre liv, vårt yttre liv och vårt gemensamma liv.

Det finns så många människor
som inte äger nå't
men ändå har så mycket
som dom vill ge bort
- Ur låten ”Guldgrävarsång” med Eva Dahlgren

En miljard människor går hungriga eller svälter medan 5,5 miljarderna människor inte tycker att det är deras problem. Men idag dör fler av vad de äter än av svält enligt Världshälsoorganisationen, WHO.

Vi lever i en förryckt värld.
Människor dör av svält medan knähundar
omkommer av övergödning
- Norman Mailer

Vi tror på vetenskap och på ekonomi. Vi till och med låter oss styras av vetenskap och ekonomi, av materiell välfärd. Känslor och empati har vi förpassat ur våra liv. Det är därför ingen längre styr utvecklingen.

Där pengar finns, där styr de
- Per-Martin Andrén, veterinär

Antalet lastbilar på vägarna har ökat under de senaste 5-10 åren. När Livsmedelsverket och Naturvårdsverket tillsammans tog fram råd för att hjälpa konsumenterna att välja ”klimatsmart” mat, vilket brukar innebära närproducerad mat, blev de anmälda till EU. Att rekommendera köp av närproducerade varor hotar nämligen frihandeln inom EU. Regeln är ju att ekonomin är viktigare än empatin - och miljön...

Marknaden har inte heller någon moral
- Hans-Olof Öberg

Nationalekonomen Adam Smiths teori från 1700-talet förespråkar fri konkurrens som ekonomisk drivkraft eftersom man kan lita på att människor alltid står sig själv

närmast. Det påverkar samhällsekonomin och människornas yttre liv – deras status och position.

Tänk, fast en miljard människor svälter
känner jag inte en enda av dem.
- Henrik Tikkanen

Matematikern John Nashs teori om styrande dynamik förespråkar istället att man ska se till mer än sina egna intressen. Man ska satsa på att få många vinnare och helst inga förlorare. Detta uppnås genom att man anstränger sig inte bara för sig själv utan för en grupp människor. Den gruppen kan vara hur stor som helst. Det gör att fler människor mår bra eftersom både deras inre och vårt gemensamma liv frodas. Konkurrens bygger på jämförelser och denagnar ekonomin. Omtänksamhet bygger på empati och den ger kvalité – livskvalité.

Vi uppskattar inte goda handlingar
för att vi rationellt uppfattar dem som goda
utan för att de helt enkelt känns bra.
- David Hume, 1700-talet

Civilisationens baksida

I december 2008 upptäcktes att den amerikanska investeraren Bernard Madoff svindlat bort 65 miljarder dollar, 500 miljarder kronor, i luftaffärer. En del människor ÄR giriga, en del bryr sig inte och en del tror att det ordnar sig. Men gör det verkligen det - om vi inte bryr oss?

Bara ett tag med järnklon – ritsch,
så är hjärtat borta. Sedan ger han dem ett
stenhjärta istället.
- Ur boken ”Mio min Mio” av Astrid Lindgren

Det finns seriösa och mindre seriösa konstnärer. Gemensamt för de seriösa är att de går mot strömmen och försöker skapa utrymme för en skapande verksamhet som de mår bra av att utöva trots att den för de flesta knappast går att leva på. De har behållit sin känslighet. De känner hur bra de mår av att skapa och deras inre liv är minst lika viktigt som deras yttre liv. En sorts konstnärer är levnadskonstnärerna.

Vad är en konstnär, frågade eleven mästaren.
Mästaren svarade: En konstnär det är han som fortsätter. Det är väldigt få som orkar gå i den där uppförsbacken.
- Thorsten Flinck

Vi är sen några år tillbaks med i en nationell handikapporganisation och jag hamnade i styrelsen i vårt

distrikt. Jag trodde att vi arbetade för en gemensam sak men saker fungerar inte alltid så bra som man vill tro. Jag blev uppringd av juristen som arbetade på det nationella kansliet. Jag förstod aldrig vad han ville för han ställde hela tiden en fråga till mig som han borde ställa till någon annan. Långt senare insåg jag att han ringt upp mig för att fördumma mig.

Det vi människor är mest rädda för är att verka dumma.

- Teo Härén

Det är inte enkelt att växa upp och smälta in i det samhälle som vi skapat. Fler och fler styrs av sina egna intressen - av status och pengar. Det ger en grundstress som det behövs en grundtrygghet för att orka stå emot eftersom pengar kan göra oss stressade oavsett om vi har för lite, tillräckligt eller för mycket.

Vårt samhälle har hög utbildningsnivå, men det finns massor av människor som inte förstår det som är grunden för att klara sig i vårt otroligt komplexa samhälle, och att man ställer högre krav på individen idag.

- Eva Skärvall, socionom

Skärvall driver ett projekt som heter "Ekonomi i fokus"

Och det finns alltfler smarta människor idag vilket gör att det läggs ett stort egenansvar och informationstryck på oss för att se till att vi inte blir lurade eller fördummade av myndigheter, företag, organisationer och privatpersoner. Det ger info-stress eftersom du behöver veta allt om allt,

som till exempel de olika biljettautomaterna och rabattsystemen hos SJ, Statens Järnvägar.

Man får bara en kropp här i livet och det är upp till dig själv hur du vill sköta den.

- Nyheter från TT.

Ägaren till ett företag som importerar en energidryck till Sverige som saknar varningstext, innehåller ett okänt och otillåtet ämne och oerhört höga halter koffein.

Media anser att bra nyheter är sensationella nyheter och en del saker mister därför sina proportioner. För hur stod det till med galna kosjukan, fågelinfluensan för att inte tala om utbredningen av HIV och aids hösten 2009 när svininfluensan dominerade i media?

Det är mycket välbekant för den samvetslösare delen av pressen att ingenting betalar sig så bra i tidningsvärlden som att ställa till med söndring och spela på folks ilska.

- Dorothy Sayers

Idag styr i första hand pengarna och sedan reglerna. Regler är regler och regler är till för att följas – det är vad vi fått inpräntat i oss och det är vad vi präntar in i våra barn.

Jag känner mig helt utanför. Jag känner mig nertryckt, har svårt att sova och oroar mig för ekonomin. Det gnager dygnet runt.

- David Lökken, arbetslös

Länstidningen berättar om David som hade chans till en praktik i en butik vilket kunde leda till en

anställning men eftersom han är långtidsarbetslös i tredje fasen tvingas han istället göra en ”samhällsnyttig insats” mot en ersättning på 65 % av hans tidigare lön. Tredje fasen hamnar man i efter 300 dagar med a-kassa och 450 dagar med jobb- och utvecklingsgaranti.

Vägverket inte i första hand till för trafiksäkerheten – i så fall skulle de ha testat sonens reaktionshastighet i en rullande bil, inte på en parkeringsplats. Skolverket är inte i första hand till för elevernas bästa – i så fall skulle de kräva in elevens individuella utvecklingsplan och åtgärdsprogram från skolan med vändande post. Socialstyrelsen är inte i första hand till för patienterna – i så fall skulle inte telefonrådgivningen få avvisa patienter och sängliggande patienter skulle inte få flyttas omkring mellan avdelningarna på sjukhusen.

Rådgivningen vid många av de besökta enheterna går främst ut på att hålla patienterna ifrån vården, eftersom telefonrådgivarna har svårigheter att slussa patienten vidare.

- Nyheter från TT

Byrådirektör på Socialstyrelsens tillsynsenhet som har granskat sjukvårdens telefonrådgivning.

Om människorna styrdes av förnuftet och av mål skulle de bry sig mer om människorna än om reglerna. Då skulle de förstå att reglerna är till för människorna – inte för att följas. Och då skulle de veta hur de behöver tolka och ändra reglerna för att nå målen, till exempel minskad långtidsarbetslöshet och att människor varken skadas eller dör av misstag i vården.

Att leva är att välja.
Men för att välja väl måste man veta
vem man är och vad man står för.
Vart man vill komma och
varför man vill komma dit
- Kofi Annan

Civilisationen har en baksida. Vår förmåga att
kommunicera och våra händer har skapat en civilisation
med enastående tekniker och framgångar. Men det har ett
pris för saker blir mer komplicerade. Viktiga saker. Som
samlevnad och global utveckling. Det finns en konflikt
mellan jaget och de andra i civilisationen. Hur ska jag
förhålla mig till de andra? Är de medmänniskor eller
motmänniskor?

Livet största utmaning är att bestämma sig för vad
som är viktigt och sedan strunta i allt annat.
- H. Jackson Brown

Det är i samarbete som alla de förunderliga möjligheterna
gror och utvecklas. Det är när vi **inte** kan samarbeta som
alla de avskyvärda saker händer – som har hänt. Den
moderna hjärnan, den stora ytliga hjärnbarken, ger oss
förutsättningar för eftertanke, självkritik och ansvar. De
äldre delarna av hjärnan, bansystemen, kärnorna och
hjärnstammen, ser till att hålla oss vid liv – både genom att
reglera och balanser alla kroppsfunktioner men även genom
att starta flykt eller försvarsbeteenden vid hot och fara. Det
är inte fel att försvara sig eller att försöka förändra något
genom att attackera och argumentera – om det sker efter att
man tagit sig tid för eftertanke.

Från att ha varit relativt omogen och socialt godtrogen, lättsam och känslös, fick jag nya drag av allvar och bestämdhet. Jag lärde mig att säga ifrån, höja rösten och ställa krav. Jag lärde mig att ta det som är allvarligt på allvar.

- Karl Grunewald, barnpsykiatriker

Grunewald ansvarade för omsorgen om utvecklingsstörda på Socialstyrelsen på 60-, 70- och 80-talet

Vår mänskliga hjärna har dessa två ganska väsensskilda funktioner och det är inte så konstigt att vi inte studerat den funktionalitet som bygger på eftertanke, dels för att möss och råttor inte tänker som vi gör, dels för att den här funktionen inte väcker så mycket uppmärksamhet.

Ju äldre jag blir desto mer lär jag mig att lyssna på människor som inte säger så mycket

- okänd

När man började studera vår arvsmassa studerade man först den del av arvsmassan som var färggrann och som såg intressant ut men där hittade man ingenting hur man än sökte. Sen kom man ihåg att det även fanns en del som var färglös och det var där man hittade nukleinsyrorna som våra gener består av.

När regeringen nu säger att Sverige är bäst i klassen på miljö, så vill jag bara påminna om att just den här regeringen infört ett målrelaterat betygssystem. Att vara bäst i klassen där ingen gör särskilt mycket är ingen vidare merit. Det gäller att nå uppsatta mål för att få bra betyg, eller hur?

- Svante Axelsson

*Generalsekreterare i Svenska
Naturskyddsföreningen*

Konkurrens har lett till individualism. Individualism har lett till distribuerat ansvar. Distribuerat ansvar har lett till att ingen är ansvarig för något. Bristen på ansvariga har lett till att individen själv måste bli framgångsrik och vara välinformerad om allting vilket har lett till både grundstress och info-stress. Långvarig stress leder till att hjärnan förändras och på sikt kan delar av den förstöras. Detta leder till att minne och känslor påverkas vilket leder till att vi inte reagerar när människor far illa i samhället. Utvecklingen går mot ett hjärtlöst samhälle vilket varken socialismen, liberalismen eller konservatismen har uttryckt som mål.

Om du vill leva ett lyckligt liv,
bind det vid ett mål,
inte vid människor eller saker.
- Albert Einstein, nobelpristagare

Civilisationen har förändrat miljön på jorden, miljön i samhället och miljön i kroppen. Utsläpp och avfall förändrar klimatet. Statusprylar och medievåld förändrar vårt beteende mot varandra. Det vi får i oss och stoppar i oss förändrar vårt hälsotillstånd.

Jag har ofta pressat mig själv hårt, men sedan ett par år tillbaka stannar jag faktiskt hemma när jag är förkyld. Det funkar inte att jag inte kan ta hand om mig själv, när SNF försöker lära ut att vi alla måste ta hand om jorden bättre.
- Svante Axelsson

*Generalsekreterare i Svenska
Naturskyddsföreningen*

Jorden, kroppen och hjärnan har cirkulerande system av luft, vätska och ämnen. Miljön är inte bara viktig, den är förutsättningen. Det ordnar sig så en människa jag ringde som inte lyssnat till ett ord jag sagt. Men det ordnar sig inte om vi inte börjar använda hela hjärnan – kunskap, sinnen, värdering och handlingskraft.

- Jadå, sa hertiginnan. Och den sedelärande slutsatsen av det är: Det är kärleken som får världen att gå runt.
- Det var nån som sa, viskade Alice, att det beror på att alla sköter sitt.
- Nåja. Det betyder ungefär detsamma, sa hertiginnan ...
- Ur boken ”Alice i Underlandet” av Lewis Carroll 1865

Lust och olust

I hjärnan finns ett belöningssystem och det sträcker sig över flera områden från hjärnstammens baksida ända fram till hjärnbarken i panna. Vi vet att signalämnet dopamin spelar en viktig roll i det här systemet men vi vet också att det finns många fler spelare inblandade. Belöningssystemet kallas ibland för vårt lustcentra – vilket leder till frågan: Om det finns ett lustcentra i hjärnan, finns det då också ett olustcentra?

Trötthet och leda försvinner på freda
olust och vända är tillbaka på månda
- Alf Henriksson, 1900-talet

Belöningssystemet hittades av en slump 1954 av James Olds och Peter Milner när de studerade törst hos råttor. När de placerade en elektrod på ett speciellt ställe på huvudet verkade råtten känna vällust. Råtten fick sen lära sig att själv aktivera elektroden genom att trycka på en pedal. Resultatet var att råtten inte gjorde något annat än att trycka på pedalen. Något olustcentra har vi inte hittat och om vi försöker hitta det kommer nog inte råttorna att ställa upp och hjälpa oss genom att trycka på en pedal. Däremot vet vi att signalämnet serotonin är en nyckelspelare vid depressioner. Oavsett om det finns ett olustcentra eller inte så finns i alla fall lust- och olustkänslor. Känner vi lust när vi går till arbetet? Eller känner vi olust? Det var det som infödingarna från Tanna reagerade mest över när de besökte vår civilisation. Londonborna såg inte glada ut när de gick till jobbet. Man har räknat fram att 20 % av

Sveriges befolkning någon gång kommer att drabbas av depression. Det är var femte person.

Jag tycker jättesynd om de människor som jobbar
på ställen där de inte trivs
- Torsten Jansson

Om vi tar oss tid kan vi med hjälp av vår fantastiska, moderna hjärna med dess tjocka hjärnbark tänka ut vad som är orsaken till olustkänslan och ta hand om det problemet istället för att skälla ut fel person eller ta till flykten – till mat, droger, andra världar. Lust däremot, det ger initiativkraft och fantasi.

Många ting som inte kan övervinnas
när de står tillsammans ger efter,
när vi tar itu med dem ett och ett
– Plutarkos, 100 e.Kr

Signalämnena serotonin och dopamin, liksom allt annat i kroppen, behöver vara i balans. Genom att ta droger kan vi höja dopaminhalten så vi känner euforism - en berusande lyckokänsla och upprymdhet – ett tag. Men om vi ständigt känner oss otillräckliga och stressade stiger serotoninhalten och vi blir deprimerade. Då känner vi ingen glädje över någonting alls. Oavsett om det finns en eller två volymknappar för att reglera lust och olust så finns ett stort spektra av känslor som påverkar vårt humör. Känslor som glädje och intresse föder lust. Känslor som rädsla, smärta och oro föder olust. Lust och olust kombinerat med kraft ger handling. Vilken handling avgörs av person och situation. Och av värdegrund. Och av drogintag. Men om man inte har kraft, inte har lust och ork,

då stannar det vid en tanke som vi i värsta fall uppehåller oss vid eller tänker om och om igen.

Man ska inte låta saker gro,
Det blir bara värre med tiden
- Ur filmen "Flyga drake"

Vetenskapligt är mat, sex, ömhet, utmaningar, sensationer och fysisk aktivitet naturliga "belöningsstimuli" – saker som ger lust. De naturliga orsakerna som ger lust råkar som av en slump sammanfalla med vad vi behöver för att överleva. Men även droger ger lust. Det som är karakteristiskt för droger är att de stimulerar belöningscentrum så mycket mer än de naturliga. Det finns droger som stimulerar lustcentra tio gånger mer än sex så det är inte konstigt att råttan tryckte på pedalen. Men om man inte bara är vetenskaplig utan även filosofisk så finns det många fler orsaker till lust - idéer och skapande till exempel. Arkitekten Antoni Gaudí skapade byggnader, parker och figurer med hjälp av matematik och lustfull fantasi. Hans kreativitet gjorde att han valde annorlunda former och dekorationer och det är därför de syns, mitt i all ordning, mitt i Barcelona.

Vi betar oss som om bekvämlighet och lyx är det viktigaste i livet, när allt vi egentligen behöver för att bli lyckliga är något att vara entusiastiska över.
- Albert Einstein, nobelpristagare

Det finns många orsaker till olust, till exempel tvång, svält, ovänner, förtal, förseningar, uteliggare, Skatteverket, arbetslöshet, sänkta pensioner, funktionshinder, utförsäkring av arbetslösa, sjukdom, skuld och skam. Och det finns många orsaker till lust: gemenskap, musik, skratt,

samförstånd, lekar, naturen, underhållning, vänner, omsorg och ömhet. Sen finns det saker som olika människor upplever olika, som lust eller olust, beroende på person och situation: våld, hämnd, barnpornografi, droger, aggression, mobbing, maktutövande.

Pressen i skolan gör att jag inte kan sova
- Elin, 15 år

Känner dagens unga lust när de går till skolan? Det verkar inte alltid så. Ska inte skolan vara lustfull och inspirerande? Borde inte eleverna uppmanas till att ställa egna frågor istället för att tvingas försöka förstå lärarens? Ger skolans kunskapsmål utrymme för elevernas fantasi, ger de studielust?

Alla har så bråttom med att undervisa nu för tiden
att ingen har tid att lära sig något
- Agnes Rettliet

Barn skapar med lust och fantasi. Vuxna skapar ordning och ekonomi. Det samlas måsten på hög - som sprider olust omkring sig.

Specialister vet mer och mer om mindre och
mindre. Skolelever vet mindre och mindre om
mer och mer.
- Danny Kaye

Skadeglädje är också en slags lustfull glädje. Kanske är det därför vi fascineras när framgångsrika människors fasader rämnar. Men hur många är **egentligen** intresserade av Tiger Woods privatliv? Hur som helst så får i alla fall

alla läskunniga händelseförloppen klart fört sig via löpsedlarna.

Att underblåsa missnöje och egga upp människor mot varandra är det näringsfång som kommer agitatorer att frodas och journalister att tjäna pengar.
- Dorothy Sayers

Hur är fördelningen mellan nyheter som förmedlar lust och olust i media? Oftast vinner ”olustiga” nyheter med flera hästlängder och ibland finns det inte en enda lustfylld nyhet över huvudtaget – när inte ens vädrets makter står på vår sida. Nyheten att antalet överviktiga för första gången på 70 år inte längre blir fler i Sverige - är det bra eller dåliga nyheter? Siffrorna för antalet överviktiga svenskar har stannat på 54 % av männen respektive 39 % av kvinnorna. Relativt förra året är trenden positiv, men totalt sett?

Få sömnmedel har visad effekt.
- Nyheter från TT

Det är som om vi **vill** oroa oss och vältra oss i elände och konflikter. Och det är som om vi blundar för alla de bra saker som händer och alla de bra saker som vi kan göra med och utan teknik som både underlättar våra liv och som räddar liv. Människorna som arbetar i hälso- och sjukvården räddar massor med liv, de hjälper massor med människor med olika skavanker och åkommor varje dag. Då är det synd att de dominerande nyheterna om vården är olustiga. För det händer ju så mycket positivt också. Både i vården och på andra ställen.

Det har hänt så enormt mycket det senaste halvsekllet. Vietnam har idag samma medellivslängd, barndödlighet och familjestorlek som USA hade 1974. År 2015 förutspås Kinas levnadsstandard komma ikapp USA:s. Ändå fortsätter vi envist dela in världens nationer i I-länder och U-länder. Många tror till och med att de globala klyftorna ökar, när sanningen är motsatsen.

- Hans Rosling, professor i folkhälsovetenskap

Sociala varelser

Det har nog historiskt alltid varit så att man vid handel fått mer i utbyte för en slät, drejad, symmetriskt kruka än för en kruka som är handgjord och ringlad. Kanske har det perfekta alltid fascinerat människorna och ansetts mest värdefullt? Kanske har ekonomin ända sen begynnelsen kommit i konflikt med fantasin och empatin? Liksom den gör idag i offentlig verksamhet, i näringslivet och i klimاتمöten.

Endast en sak behöver ändra på sig för att vi ska
uppleva lycka i våra liv – var vi fokuserar vår
uppmärksamhet
– Greg Andersson

Vi kallar oss intelligenta varelser men vi är i första hand
sociala varelser som söker gemenskap och erkännande.

Av alla levande varelser är människan den enda
som dricker utan att vara törstig, äter utan att vara
hungrig och pratar utan att ha något att säga
- John Steinbeck, nobelpristagare

Vi har fått en märkvärdig hjärna – men vi använder den
för jaget, för att samla statusprylar, för utseendet och för att
skapa personlig framgång. När det är så mycket som vi
skulle kunna skicka vidare till nästa generation – så stannar
det vid att vi för vidare vikten av att lyckas för egen del. Vi
drillas i att passa in, att vara normal, att bli framgångsrik på
det sätt samhället och media definierar som framgångsrik.

Titta på mej
Jag är snyggast i stan
Titta på mej
Jag var så söt som barn
Titta på mej
Jag är sexig som fan
Titta på mej
- Ur låten ”Titta på mej” med Eva Dahlgren

Gunilla Brattberg är läkare och forskare som har arbetat mycket med smärta och smärtbehandling. Hon beskriver befolkningen som en normalfördelningskurva där man i de två smala ytterkanterna hittar ett par procent med ”dom-folket” och i den tjocka kullen på mitten finner den stora majoriteten med ”vi-folket” - den normala befolkningen. ”Dom-folket” är de socialt avvikande - de sjuka och lidande i ena ändan och de ifrågasättande människorna i den andra ändan, konstnärer till exempel.

I livets villervalla så nära vi gå
men så fjärran från varandra ändå
- Nils Ferlin

På en sekund så kan en normal människa tvingas lämna ”vi-folkets” trygga massa när varsel läggs eller om olyckan är framme. Man befinner sig plötsligt bland ”dom-folket”, som skadad, anhörig eller som ifrågasättande arbetslös eller utförsäkrad.

En tragedi kan förvandlas till något annat om vi
kan närma oss den på ett sätt som får oss att växa.
- Louise L. Hay

I denna normalfördelningskurva fyller ytterligheternas ”dom-folk” enligt Gunilla Brattberg en viktig funktion. Det ”dom-folket” bidrar med är att ”hålla tillbaka när tempot blir för högt och när mänskliga gränser nonchaleras”. ”Dom-folket” kan få ”vi-folket”, de normala, att lyssna inåt, på sina egna känslor, och de kan få dem att reagera mot orättvisor. Därför är det kanske sant att människor och anhöriga som drabbas av svårigheter är utvalda människor.

Man kan inte piska in något i barn,
men man kan smeka fram mycket ur dem
- Astrid Lindgren

Sverige var 1979 först i världen med att instifta en lag mot barnaga. Den lagen har gjort att våld mot barn minskat men lagen innebär inte att barnaga inte längre förekommer i Sverige. En utredning har pågått i flera år om vanvård och övergrepp på 250 000 barn som svenska myndigheter placerat på barnhem och i fosterhem under 1900-talet. Det är uppenbart att myndigheterna inte har skött tillsynen och ingen vet hur många tusen barn som har drabbats av missförhållandena och hur det har gått för dem i livet. Det är en dyster historia men det pågår säkert lika dystra historier som myndigheterna inte heller tar tag i. Vår historia är viktig men det viktigaste är ändå att vi inte upprepar våra misstag. För en del vuxna människor anser nämligen att nästa generation inte förtjänar en tryggare uppväxt än den de själva fick utstå.

Det värsta är inte de onda människornas
destruktivitet, utan de goda människornas tystnad.
- Martin Luther King Jr

Det sägs att endast 10-15 % av dem som arbetar på en arbetsplats skulle kunna bli en whistle blower om det förekommer oegentligheter som vanvård eller fusk. Av de 10-15 % kanske bara 5 % eller ännu färre, kanske inte ens 1 %, verkligen skulle våga agera eller ta kontakt med media. Om det är lika illa ställt när man frågar hur nöjd en grupp är med någonting, så innebär det att en siffra som närmar sig 10 % missnöje egentligen är en väldigt, väldigt hög siffra! Det finns naturligtvis en anledning till att vi svenskar alltid förhåller oss neutrala när det gäller. Och det är att svenskarna nog är de mest konflikträdda människor som gått i ett par skor.

Jag ser inga möjligheter att göra så stora besparingar och samtidigt bibehålla en kvalité som jag vill ta ansvar för som medicinskt kunnig. Det här är inte som med en fabrik, utan det handlar om människor som måste opereras.
- Per-Otto Olsson, divisionschef för kirurgi
Länstidningen skriver att divisionschefen avgår på grund av sparkrav på 90 miljoner kronor.

Att reagera och agera genom media, eller på något annat sätt, behöver inte innebära att det ska pekas ut syndabockar. Syndabockar pekar man ut om man vill bestraffa men de behövs inte om man söker förändring – förbättring. Då bidrar de och deras misstag bara till erfarenhet. Men om vi aldrig uttrycker någon åsikt, aldrig reagerat, då tolkas det som att allt är bra. Är det det? Bra?

*

När någon reagerat behöver det också finnas någon som lyssnar, någon som känner ansvar. Neutralisering är

undanflykter och förminskning av problem som ofta används av människor i makt- eller ledarpositioner.

Landstingsledningen

”Visst har vi problem med överbeläggningar, av och till på divisionerna... men situationen har blivit bättre”

”Det är extremt ovanligt”

”Visst har vi problem men inte värre än i många andra landsting”

”Arbetsmiljön är inte en fråga för landstingsledningen utan för klinikledningen”

”Det är fullständigt främmande för mig att landstingsanställda är rädda för att kritisera ledningen eller tala med media”

”I en öppen och förtroendefull atmosfär och kultur hanterar man sakerna internt, inte via media”

Habiliteringen

”Det tar 2 år att koppla upp allt i hjärna och sen två år till för myelinisering. Sen är hjärnan i stort sett klar.”

”Som chef känner jag mig väldigt nöjd med vår verksamhet”

Hälso- och sjukvården

”Lite hosta är inget farligt”

”Det *brukar* inte bli några problem om man tar Alvedon trots att man äter blodförtunnande”

”Vad vill du att jag ska göra?”

Arbetsförmedlingen

”Du är ett pilotfall”

Polisen

De attackerar bara varandra och inte allmänheten

Länsstyrelsen

”Det är så många som hör av sig till oss ändå utan synpunktshantering”

”På länsstyrelsen håller vi inte på och är trevliga, vi har riktlinjer att följa”

Skolskjuts

”Det är bara du som klagar”

”Enligt reglerna får en elev komma 30 minuter för sent till första lektionen”

”Vi försöker alltid att rätta till de problem som uppstår snarast”

*

På många områden är vi bäst.

Men vi är långt ifrån bra.

- Ingvar Kamprad, grundare av IKEA

Kanske vore det fruktbara att studera soffliggarna i ett val och hur de 65-85 % tänker som **inte** svarar på frågor och studier? Och hur kan man veta att de som orkar svara på de populära epidemiologiska undersökningarna, som brukar vara lika tjocka som böcker, verkligen har svarat sanningsenligt?

Epidemiologi = läran om utbredningen av sjukdomar och risker i hela befolkningar

Det finns tre slags lögn:

Lögn, förbannad lögn och statistik

- Mark Twain, 1800-1900-talet

Om vi bara är intresserade av vårt eget liv och jobb, om vi inte vill eller kan värdera, då blir framtiden en ”happening”. När hälso- och sjukvården i början av 90-talet inför familjeläkare och drar ner på friskvård och förebyggande insatser mot ohälsa blir med tiden andelen sjuka människor fler. När hälso- och sjukvården behandlar fler och fler patienter över telefon måste fler och fler människor uppsöka akutvården. När hälso- och sjukvården hänvisar även mycket sjuka människor till familjeläkarna för att där få en remiss till akutvården ökar antalet besök hos familjeläkarna. När hälso- och sjukvården på grund av det ökande antalet patienter tvingas till hårda besparingar inom hälso- och sjukvården dör och skadas fler och fler patienter på grund av hälso- och sjukvården. Hälso- och sjukvården producerar själv 105 000 skadade patienter till hälso- och sjukvården vilket vore smart om hälso- och sjukvården fick bra betalt för sitt arbete. Men när tillströmningen av patienter ökar ökar även samhällskostnaderna för hälso- och sjukvården. Därför vänder nu hälso- och sjukvården upp-och-ner på den etiska plattform som riksdagen beslutat om. Kostnaderna blir viktigare än människovärdesprincipen och behovs- och solidaritetsprincipen. Ekonomin går före empatin.

Vi kan inte längre ta någon hänsyn till
befolkningen

- Adolf Hitler

Samtidigt ändras socialförsäkringen och sjukreglerna så att långtidssjukskrivna efter en tid blir utförsäkrade från försäkringskassan och hänvisas till arbetsförmedlingen. Där får de sin arbetsförmåga utredd istället för vad som är

orsaken till deras ohälsa. Och för de som är alldeles
arbetsoförmögna finns det socialbidrag. Blir de
långtidssjuka friskare av att veta hur lång tid de har på sig
att bli frisk?

Vi införde de nya sjukreglerna därför att
rehabiliteringen inte har fungerat för
långtidssjukskrivna. Människor mår inte bra av att
vara sjukskrivna långa tider
- Kommunpolitiker, folkpartist

Nya regler skapas för att ta hand om systemfel eftersom
de som bestämmer är övertygade om att deras beslut är
ofelbara. Man gör allt rätt enligt regelboken men utgår från
fel orsak och resultatet blir ”bara fel. Och fel. Och fel”.

Tur för regeringarna
att de människor de förvaltar inte tänker.
- Adolf Hitler

Många tycks inte ha eller vilja visa att de har någon åsikt
alls. Att alla sakta rör sig mot ålderdomen och så
småningom ett eget behov av omsorg och vård verkar vara
främmande tankar. Det är som om man tror att jorden
kommer att hinna gå under innan dess. Vår förmåga att
värdera används numera bara för det som berör vårt
nuvarande leverne.

Semester och fritid tycks vara heliga. Det är annat
som får stryka på foten när det är ont om pengar
- David Breznik

Gunilla Brattberg beskriver att det är ”dom-folkets”
uppgift att balansera ekonomi och empati i samhället. Men

den regleringen har satts ur spel eftersom stressade och pressade människor får ett förändrat beteende och i värsta fall även en förändrad hjärna.

Man måste inse sina begränsningar och varva ner.
För stress som leder till depression och utbrändhet
finns en tumregel. Ett halvår i sådan miljö kräver
ett halvår för rehabilitering. Ett år i den miljön
kan ge bestående skador
- Lars-Göran Nilsson, professor i psykologi

Medan en del myndigheter sysselsätter sig med att
beskriva det rättvisa samhället sysselsätter sig andra
myndigheter med att hetsa, jaga och stressa de människor
som inte platsar i det ekorrhjul som ska driva Sveriges
ekonomi.

Om de inte frågar oss om en sån skitsak som en
mjölkpall, då kommer de inte ens att fråga oss när
de skär ballarna av oss.
- Ur filmen ”Midvinterduellen”

I det individuella välfärdssamhället utesluts fler och fler
människor. Medan andra försöker förklara sitt
förhållningssätt på arbetet.

Men jag tycker faktiskt inte att det är jobbigt att
ge avslag på bidragsansökningar. När jag gör det
så finns det fog för det beslutet utifrån den
lagstiftning och de riktlinjer vi har att förhålla oss
till. ... Det jag sett under krisen är att folk mår
sämre idag och är mer desperata.
- Socialsekreterare

En del av dessa uteslutna människor utvecklas till människor som sätter skräck i andra människor.

Människan är inte skapad för att besegras.

En människa kan tillintetgöras men inte besegras.

- Ernest Hemmingway

När det inte råder balans i tillvaron får man symtom. I det individualistiska samhället är ett av symtomen att människor förstör och ger sig på varandra. I ett samhälle där det finns empati och solidaritet lär man sig att vara rädd om varandra.

Vad vill du säga till läsarna?

- Ta hand om varandra

- Josefin Karlsson, 20 år

Ur länsstidningen

Man ska vara rädd om alla människor men de som man ska vara allra mest rädd om är barnen

Det är svårt att vara en fri och självständig individ och samtidigt ha nära relationer.

Det är bland det svåraste som finns.

- Helena von Zweigbergk

Nu för tiden är det allt färre som håller fast vid en enda partner genom livet. Man separerar, går olika vägar och nya familjer bildas.

Att båda har egna inkomster är en viktig förutsättning för att det ska fungera. Det handlar om den egna identiteten och stoltheten. Att veta

att man vilken dag som helst kan resa sig och
säga: Nej, nu vill jag inte vara med längre.
- Ulrika Messing

Att lyckas med konststycket att kombinera frihet och individualism med respekt och samarbete utan att någon blir överkörd eller utnyttjad är inte lätt. Frågan är vad priset är för denna frihet och individualism och vem som får betala det. För hur går det för barnen när båda föräldrarna sätter frihet och karriär före det gemensamma livet? När båda vill hålla bakdörren öppen utifall de plötsligt känner sig tyngda av det ansvaret en familj innebär? När gruppen man arbetar för inte ens omfattar den egna familjen utan bara jaget?

Det finns en sorg i mig och den handlar om att många barn idag inte kan lita på att deras föräldrar klarar av att ta hand om situationen man befinner sig i. Barn är så otroligt medvetna.

- Eva Skärvall, socionom

Skärvall driver ett projekt som heter "Ekonomi i fokus"

Kallhamrat maskineri

I ett samhälle är alla yrken viktiga. En duktig och snabb hotellstädare är guld värd jämfört med en talanglös fondförvaltare. Men allt arbete är inte avlönat arbete. Mycket arbete utförs ideellt och oavlönat. Att fostra barn är också ett slags arbete - ett väldigt viktigt arbete faktiskt.

Det var inte Frans diagnos som var svår att ta till sig. Det var hans diagnos av oss. Hans närvaro diagnoserade genast våra omedvetna förställningar om friskt och sjukt, normalt, konstigt, mirakel och straff. ... Sorgen när Frans föddes var sorgen över något som inte fanns. En skenförlust av normalitet.

- Pernilla Glaser

Sonen Frans har Downs syndrom

Arbete är i första hand inte något man uträttar för att leva, utan det man lever för att uträtta. Det ska värderas efter det som det frambringar – inte för de pengar som det inbringar skrev författaren Dorothy Sayers. Vidare skriver hon i boken ”Tro eller kaos”:

”Den största skymf som en kommersiell tidsålder tillfogat arbetaren har varit att beröva honom allt intresse för arbetets slutprodukt och tvinga honom att ägna sitt liv åt att tillverka sekunda varor som inte var värda att tillverkas.”

Dorothy Sayers var kristen och den materialism och det slöseri hon såg ansåg hon orsakades av de fyra kallsinniga synderna girighet, avund, lättja och högmod varav högmod

är den värsta, det vill säga att tro att vi kan bättre än skaparen själv eller att använda honom som ett redskap för våra egna syften.

Du kan bo i ett fattigt område, men ha föräldrar som stöttar och hjälper dig och talar om hur du ska göra med papper och hur du betalar räkningar. Men vi måste hjälpa dem som inte får det här med sig.

- Eva Skärvall, socionom

Skärvall driver ett projekt som heter "Ekonomi i fokus" där man har lyckats minska antalet vräkningar med 40 %. En ny grupp utsatta har dykt upp. Det är de äldre som inte längre förstår hur de ska göra, som alltid klarat sig själva men som plötsligt står inför så många val och inte längre vet hur de ska bete sig.

Regeringen anser sig inte ha något ansvar för den riktning som samhället är på väg i eftersom det är myndigheter, kommuner och landsting som har uppdraget att verkställa riksdagens beslut. Men inte heller myndigheterna, kommunerna och landstingen anser sig ha något ansvar för den riktning som samhället är på väg i. De förverkligar bara de beslut som politikerna tagit inom de ekonomiska ramar som verksamheten har att hålla sig till. Så vad gör man för att komma åt orättvisorna i samhället? Jo, man vänder sig till media!

Då gick mamman till katten och sa:

Snälla katt, ät upp råttan. För råttan vill inte gnaga av repet och repet vill inte binda slaktarn och slaktarn vill inte slakta oxen och oxen vill inte dricka vattnet och vattnet vill inte släcka elden

och elden vill inte bränna riset och riset vill inte
slå pojken och pojken vill inte gå till skolan.

JA!!! sa katten.

Och katten på råttan och råttan på repet och repet
på slaktarn och slaktarn på oxen och oxen på
vattnet och vattnet på elden och elden på riset och
riset på pojken och pojken till skolan!

- Gammal folksaga

När samhället inte tar ansvaret för utvecklingen hamnar
allt ansvar på individens egna axlar eftersom vi infört
distribuerat ansvar. Om livet trasslar till sig så är det för att
man inte hållit sig informerad eller för att man satsat fel.
Man har gått fel utbildning, valt fel bostadsort, fel
livsföring, inte följt med i utvecklingen, inte lärt sig
använda dator och Internet, inte satt sig in i de förändringar
som sker överallt och inte sparat tillräckligt inför
ålderdomen. Dagens samhälle förutsätter att alla människor
motsvarar normen för en smart människa som lever på
2000-talet. Det här tänkandet strider egentligen inte mot
FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna för där står
bara att vi människor **bör** handla gentemot varandra i en
anda av gemenskap. Det är alltså bara en rekommendation.

Religionerna lär ut att vi har förpliktelser mot våra
medmänniskor. Med de förpliktelserna följer de
mänskliga rättigheterna. Men med de mänskliga
rättigheterna följer inte automatiskt förpliktelser
mot våra medmänniskor.

- Ur boken "Gandhi" av Arne Naess

Försäkringskassan har överklagat länsrättens beslut om
att en ung mamma som vårdat sin cancersjuka son tills han
dog ska få erättning, trots att hon glömde gå till

arbetsförmedlingen och anmäla sig som arbetssökande dagen efter sonens död. Kammarrätten ska nu fortsätta att älta ärendet. Försäkringskassan förefaller vara ett kallhamrat maskineri finansierat av medborgarnas skattepengar. Var gömmer sig människorna bakom detta maskineri?

Dom ger sig aldrig.

Det är därför de kallas myndigheter.

- Ur filmen "Midvinterduellen"

De människor som inte uppfyller normen för vad en svensk numera ska klara av försvinner inte bara för att de inte kan axla egenansvaret. De här människorna skapar olust som uteliggare, de återfinns i artiklar över orättvisor och våldsgärningar, de dyker upp i statistiken över självmord och de belastar en redan hårt belastad hälso- och sjukvård. Vad utslagningen kostar i reda pengar och i mänskligt lidande, det finns det inga uppgifter om.

Jag kommer från en mångfald där det unika uppskattas, till ett land där man inte får sticka ut. Svensken är välfungerande och undviker helst konflikter.

- Anna-Maria Corazza Bildt

Smarta människor skapar ett samhälle för smarta individer och drivkraften är inte empati. Sverige är snabbast i världen med att bygga ut 4G-nätet som kommer att upplevas som 10 gånger snabbare än dagens mobila bredband 3G. Vi kommer därmed att få möjlighet att utveckla vår kommunikation med och via bärbara datorer och telefoner på ännu flera sätt.

Det har aldrig funnits så många telefoner
och aldrig varit så långt mellan människorna
- Tappas Fogelberg

Att tro att vi klarar oss utan Gud är en sak. Men att tro att
vi klarar oss utan varandra – är inte det att gå för långt?
Men idag verkar det som om de flesta inte bryr sig. Och vi
har slutat ta hänsyn till att människor är olika. Kevin är en
pojke som behövde extra stöd och skolgång i en liten klass.
Under fem år hade han ingen skolgång alls för att
kommunen inte ville ordna en sån skolplats, trots att
Sverige har haft skolplikt enligt lag sen 1972. Vi behövde
bara bråka i 1,5 år om vår pojkes skolgång. Idag måste man
klaga och överklaga för att få det man har rätt till. De som
arbetar med detta tycker inte alls att det är något konstigt.
Det finns regler för hur man överklagar. Men klagandet och
överklagandet tär på hälsan.

Inte i min vildaste fantasi trodde jag att man
kunde hamna så här utanför hela systemet.
- Susanne Eriksson
Mamma till Kevin

Alla människor är lika viktiga om man ser etiskt på det.
Men man kan se det ur andra synvinklar, ekonomiskt till
exempel. Då finns det människor som sätter fart på
ekonomin och andra som inte gör det. Eller ännu värre, de
kostar samhället pengar. De kostar mer att utbilda än andra,
de är mer sjuka än andra och de har svårt att hitta
arbetstillfällen - om de inte redan är pensionerade.

Samhället bryr sig bara om individen
så länge han är lönsam
- Simone de Beauvoir, 1900-talet

Man kan se det ur en nationell synvinkel också. Det finns svenskar, nordbor, européer och andra. Tsunamin blev plötsligt mycket allvarlig när vi insåg hur många svenskar som fanns i området. Man kan se det ur en teologisk synvinkel också. Gud kallar på dem han bestämt sig för och förvandlar dem med sin kärlek och skänker dem härligheten. Sen finns det de andra människorna, de som han inte kallar...

Om vi inte förändrar hela vårt tankesätt angående arbete, tror jag att vi aldrig kan komma ut ur den förskräckliga ekorrhjul av ekonomisk förvirring vari vi har snurrat runt som dårar under de senaste tre årtionden eller så, den bur vari vi placerat oss själva genom att finna oss i ett samhällssystem baserat på avund och girighet. Ett samhälle där konsumtionen måste artificiellt stimuleras för att hålla produktionen i gång är ett samhälle grundat på skräp och slöseri, och ett sådant samhälle är ett hus byggt på lösan sand.

- Dorothy Sayers

Dorothy Sayers tal och essäer som återfinns i boken ”Tro eller kaos” kommer från 40-talet. Några essäer är förmodligen författade under 2:a världskriget. Hon kunde förutspå att den stegrande produktionen och konsumtionen skulle föra med sig problem även om hon inte kunde förutse att det skulle bli de miljöproblem vi ser idag. Om man backar ”3 årtionden eller så” från 1940-talet landar man på 1910-talet. Det var då den danska nerv- och massageläkaren Frode Sadolin skrev sin bok om nervositet och den stress man upplevde vid **för**ra sekelskiftet. Och det var ungefär då den ryske författaren Leo Tolstoj dog, han

som skrev om ”den nya tidens onda”. Men vad var det som orsakade nervositeten och ”den nya tidens onda”?

VägskaLEN kan vi inte se förrän efteråt.

Ofta inte ens då

- Ingrid Tropp Erblad

Ur boken ”Tro eller kaos” av Dorothy Sayers:

” En egendomlig förändring har kommit över oss sedan maskinåldern bröt in. Medan det förut ansågs som en dygd att vara arbetsam och nöjd med sin lott, betraktas det nu som kännetecknet på en framåtskridande nation att den är fylld av medborgare som knuffas och håller sig framme och bara tänker på att höja sin levnadsstandard. ... Det betyder att varje medborgare uppmuntras till att betrakta allt större och allt mer komplicerad lyx som nödvändig för sin välmåga. ... Därför att maskinerna kan producera billigt bara om de producerar i väldiga kvantiteter; därför att om maskinerna inte producerar billigt, så kan ingen ha råd till att hålla dem i gång; och därför att om de inte hålls i gång, så kommer miljoner medborgare att kastas ut i arbetslösheten och allmänheten att svälta ihjäl. ... Man får inte köpa alltför hållbara varor, ty produktionen kan inte hållas igång, om inte varorna slits ut eller kommer ur modet, så att de kan kastas bort och ersättas med nya. ... Det märkliga är att hela systemet, utan någon lagstiftning alls, skulle falla sönder på en dag, om varje konsument frivilligt ginge in på att inskränka sina uppköp till sådant som han verkligen behövde. ’Faktum är’, sade en arbetare på ett möte häromdagen, ’att när vi faller för dessa annonser, så får man oss till ena riktiga idioter’. Det är just vad vi blir. Den synd som består i frosseri, i glupskhet, i att vi proppar i oss för mycket, det är den synd som har överlämnat oss i maskinens våld.”

Det är inget fel på förändring,
bara den går i rätt riktning.
- Winston Churchill, brittisk premiärminister

Spinnmaskinen Spinning Jenny uppfanns 1764. Den kunde först spinna 8 trådar men den utvecklades till att kunna spinna upp till 100 trådar samtidigt. Den ersatte spinnrocken som man använt sen medeltiden. Först placerades spinnmaskinerna i hemmen och unga flickor satt hemma och arbetade. Arbetet förflyttades sen till industrilokaler i stan när maskinerna blev större. Under 1910-talet startade Ford det löpande bandet. Då skruvades tempot upp ordentligt och arbetarna blev strax även eftertraktade konsumenter. Anledningen till att Dorothy Sayers reflekterade över den hejdlösa produktionen och konsumtionen beror förmodligen på att den först hejdades under depressionen för att sen ändra riktning under andra världskriget då de producerade varorna inte längre var till för medborgarna utan för kriget. Kriget innebar att kvalitén blev viktig igen.

Två sanningar närmar sig varann,
en kommer inifrån,
en kommer utifrån
och där de möts
har man en chans att få se sig själv.
- Tomas Tranströmer

Vem bryr sig, egentligen?

Vi vet inte hur vi ska göra för att ta oss från världen som den faktiskt ser ut just nu till den värld som är just så bra och rättvis som den är tänkt att vara. Och väldigt många verkar inte ens bry sig.

... det är mycket möjligt att vi inte alls kan handskas med ekonomi om vi inte kan se på ekonomin från en punkt utanför buren; att vi inte kan börja med att fastställa de relativa värdena innan vi har besinnat de absoluta.

Men nationalekonomen av facket är i själva verket inte skolad till att besvara eller ens till sig själv framställa frågor om absoluta värden.
- Dorothy Sayers

Det absoluta värdet av maskinernas produktion och vår konsumtion tas inte med i beräkningarna över årets vinst eftersom vi då även måste räkna på miljöpåverkan. Men producenterna och konsumenterna inte bara förtränger de långsiktiga konsekvenserna. Vi har delat upp kostnaderna och vinsterna i så många plånböcker att det omöjligt går att få en helhetsbild av de absoluta värdena.

Den känsligaste delen av en man är inte hans hud, utan hans plånbok.
- Adolf Hitler

Medan vi strävar efter att ytterligare öka vår
levnadsstandard och vår materiella välfärd driver vi mot ett
moraliskt förfall som skrämmer oss och som vi omöjligt
kan känna stolthet över.

Helheten finns – det är bara det att vi inte ser den
- Daniel Brattgård

Vi har kunskapen om vad barn och ungdomar behöver,
vad vuxna behöver och vad sjuka och äldre behöver, men
något hindrar oss från att använda den kunskapen.

Ju mer man tänker,
desto mer inser man
att det inte finns något enkelt svar
– Nalle Puh
Sagofigur skapad av A. A Milne 1926

Om man vill kan man kan prova att iaktta sig själv och se
hur generös man egentligen är. Hur snabb är jag på att
bedöma och fördöma saker och personer? Prova att
översätta ”till nåds” och ”till doms” med intresse respektive
ointresse. Till nåds innebär då att jag intresserar mig. Till
doms innebär ointresse, att jag ignorerar eller fördömer
situationer, personer och problem.

Alla människor är likadana, men den stora
skillnaden är hur man kämpar.
Har man mod nog att släppa in kärleken, tror jag
att den övervinner allt.
- Awes A. Osman, invandrare från Somalia

När jag sätter mig ”till nåds” eller ”till doms” över någon
visar det sig också vilken grupp jag engagerar mig i och

vilka som jag känner gemenskap med. Gruppen kan variera. Men omfattar den någonsin alla människor och allt levande?

Man kan välja att leva för sig själv som de flesta,
men det blir ett futtigt liv
- Tomas Bolme

Vårt samhälle är inte längre omhändertagande – om det nu någonsin varit det. Pengarna fördelas till de friska som har arbete och som är köpstarka för att trygga Sveriges ekonomi. Om vi hade mer tid för att bry oss om våra föräldrar skulle vi inte döma dem till fattigdom och postordervård när de blir gamla.

Allt vad ni vill att människorna ska göra för er ska ni också göra för dem
- Matteus 7:12

Det är inte bara kristendomen som beskriver att man ska bemöta andra människor som man själv vill bli bemött. Islam, judendomen, buddismen, taoismen, konfucianismen och brahmanismen säger samma sak – och infödingarna från Tanna. Man ska inte fördöma andra människor och man ska inte döma någon till ointresse. Kanske är detta människans viktigaste läxa?

Två sidor har varenda silverslant.
En bok har sina sidor, det är sant
har goda sidor och har mindre goda
- med människorna är det likadant
- Lennart Hellsing

En helgjuten människa bryr sig, trots att hon kanske fått se både goda och dåliga sidor hos en människa.

Lär dig livets svåra gåta
älska, glömma och förlåta
- Ordspråk

Hon fördömer inte andra människor och hon dömer ingen till ointresse. På vägen måste hon göra sig av med en del barlast – konkurrenstänkandet till exempel.

In anything at all, perfection is finally attained not when there is no longer anything to add, but when there is no longer anything to take away.
Vad det än gäller, perfektion uppnås till slut, inte när det inte längre finns något mer att lägga till, utan när det inte längre finns något att ta bort.
- Antoine de Saint Exupery

De materiella strävandena, den ständiga tidsbristen, kraftlösheten på grund av brist på fysisk aktivitet och det stressade samhället gör att vi i första hand ser om vårt eget hus istället för att bry oss. Om andra. Om miljön. Dorothy Sayers kallar den synden för lättja. Hon skriver:
”... den synd som inte tror på något, inte bryr sig om något, inte söker att få veta något, inte lägger sig i något, inte njuter av något, inte älskar något, inte hatar något, inte finner mening i något, inte lever för något och stannar i livet bara därför att det inte finns något som den skulle vilja dö för. Vi har känt till den alldeles för väl under många år.”

Och jag kan för mitt liv inte förstå hur någon i den rika världen, i Sverige, England eller var som

helst, som hör om det här problemet ändå
bestämmer sig för att inte göra något

- Franny Armstrong

*Hon har skrivit och regisserat filmen "The age of
stupid" som handlar om klimatförändringarna
och vad som kan bli resultatet om vi inte gör
något innan det är för sent*

Delat ansvar

Lättja karaktäriseras inte av att man är lat – utan av brist på medmänsklighet och sunt förnuft. Lättja är symptom på ett tomt hjärta och en tom hjärna.

... men lika sant är det att vi är skapta för gemenskap med andra människor. Vi har ett behov av att höra samman med andra och när de möjligheterna av olika skäl blockeras så mår vi inte bra.

- Leif Lind, präst

Vi är inte till för oss själva, vi är till för varandra. Enligt Dorothy Sayers finns ett ordspråk som säger att vägen till helvetet är stenlagd med goda föresatser. Om vi är på väg mot helvetet så är vår väg stenlagd av FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna, barnkonventionen, budord, lagar, förordningar, regler, hälso- och sjukvårdens etiska plattform, kunskapsmål, tillgänglighetsmål, miljömål och evidensbaserad medicin.

Vi skapar ordning genom att utelämna de oordnade delarna

- William James, 1800-talet

Ur boken ”Hur läkare tänker” av Jerome Groopman, professor i medicin:

”Min generation fick aldrig någon direkt utbildning i hur man som kliniker skulle tänka. Vi studerade medicin osystematiskt. ... För att ge undervisningen en mer ordnad struktur har man börjat lära läkarstudenterna och AT-

läkarna att följa förutbestämda algoritmer och riktlinjer i form av beslutsträd.”

Personen ifråga hade inte de typiska symptomen för det han avled av. Om man ringer för yrsel och man kan prata och inte har några försvagningar, så skickar vi inte ambulans för det. Det var inte rådgivningen som han dog av. Han dog i hemmet ett halvt dygn efteråt.

- Verksamhetschefen för sjukvårdsupplysningen i vårt landsting.

Länstidningen berättar om en man mellan 40 och 50 år med illamående och yrsel som varken kunde sitta eller stå. En bekant ringde upp Sjukvårdsupplysningen åt honom. Den uppmanade mannen att uppsöka sin familjeläkare nästa dag om symptomen inte blev värre. På kvällen hittas han död. Han dog av stroke i lillhjärnan.

Vidare ur boken ”Hur läkare tänker”:

”Vid såna tillfällen, just i det ögonblick vi är i störst behov av en skarpsynt läkare, motverkar algoritmer självständigt och kreativt tänkande. I stället för att få läkaren att tänka bättre kan de komma att hämma honom. Det finns en liknande tendens att basera alla behandlingsbeslut på statistiskt belagda data. Denna så kallade evidensbaserade medicin är på snabb frammarsch på många sjukhus. ... Men risken med dagens tilltro till evidensbaserad medicin är att läkaren fattar ett passivt beslut om vård, enbart på grundval av siffror. Statistik kan inte ersätta den människa som läkaren har framför sig, eftersom statistik inte handlar om individer, utan om genomsnitt.”

Förändra sig kan ingen,
men bättra sig kan alla
– Ernst von Feuchtersleben

Nelson Mandela föddes inte till en helgjuten människa, han blev det efter att han fängslats som terrorist och reflekterat över sitt liv i fängelset. Det han uppskattade mest i sin barndom var det **delade ansvar** som fanns i hans omgivning. Delat ansvar innebär gemensamt ansvar och det grundar sig på samarbete, eller samverkan som det populärt kallas. Distribuerat ansvar utan delat ansvar resulterar i ett individualiserat samhälle med en alltmer utbredd ansvarslöshet. Hur ska svenska barn utvecklas till helgjutna människor när de omges av stressade, pressade vuxna som strävar efter personlig framgång, bombarderade av media som i värsta fall uppfinner sensationella nyheter för att fylla ut den tid och de sidor som de har till sitt förfogande?

Det är inte världen som blivit så mycket värre,
men nyhetstäckningen som blivit så mycket bättre
- Gilbert Keith Chesterton, 1800-1900

Distribuerat ansvar är inget problem om det även omfattar delat ansvar. Delat ansvar innebär att alla jobbar mot samma mål, inte bara med samma regler. Men efterkrigstidens svenska barn har utvecklats till ekonomiska, egoistiska vuxna som lärt sig allt om frihet och självständighet men ingenting om ansvar.

Försök inte att bli en framgångsrik man,
försök hellre att bli en man av värde
- Albert Einstein, nobelpristagare

Därför kan en politiker ha som mål att bli minister, en läkare ha som mål att köpa en större, centralt belägen villa, en lärare ha som mål att få råd med två golfresor under nästa år, en kundmottagare ha som mål att bygga om sitt kök.

Whatever you do in work or play,

Do it with all your mind

Vad du än gör som arbete eller lek,

gör det med hela din själ

- okänd

Från Frode Sadolins bok om nervositet från 1908

I vårt landsting har vi i flera år fått lista oss hos valfri familjeläkarmottagning. En privat familjeläkarmottagning har blivit väldigt populär, förmodligen för att den ligger centralt till och för att de är duktiga. De har vid flera tillfällen flaggat för att de inte kan ta emot hur många listade patienter som helst eftersom det börjar påverka deras arbete så att de blir stressade vilket de vet kan leda till misstag. En politiker svarar dem att enligt villkoren i upphandlingen kan de inte tacka nej till dem som vill lista sig. De får expandera istället. Familjeläkarmottagningen säger att det inte går att expandera mer i de centralt belägna lokaler de har idag. Den enda lösning de kan se är att de måste lägga ner mottagningen när avtalstiden går ut. Regler och avtal är bra, men att använda dem för att driva en verksamhet till stress, till ännu fler misstag i hälso- och sjukvården och till och med till avveckling av en väl fungerande arbetsplats, eftersom en flytt kan innebära att de inte behåller alla listade patienter, det är inte delat samhällsansvar. Det är logiskt och rationellt och helt ansvarslöst.

Vi borde vara försiktiga med
att göra intellektet till vår gud,
det har stor styrka, men ingen personlighet
- Albert Einstein, nobelpristagare

Mycket skulle vara löst om politiker gick till jobbet för att lösa problemen, över partigränserna, med hjälp av delat ansvar. Mycket skulle fungera bra om fler människor gick till jobbet för att göra ett bra jobb, och om arbetsgivaren tog ansvar för att det finns förutsättningar för att göra ett bra jobb. Istället kan en kommunal förskoleverksamhet som engagerar sig, bakar själv, spar på material, söker sponsring och på så sätt får budgeten att gå ihop, få en ännu mindre budget nästa år. Som tack för insatserna.

Du är inte bara ett resultat av det förflutna,
utan också en orsak till framtiden
- Lars-Erik Uneståhl

Det är svårt med tidsperspektiven men om vi röker, dricker, tar droger och solar oss för mycket så finns risken att det får konsekvenser – långt, långt senare. Tiden är svår att överblicka och ännu svårare är det att föreställa sig vilken riktning ens liv kommer att ta. Men är det inte trevligare att tänka sig en avlägsen framtid som pigg pensionär än som medtagen patient? Delat ansvar innebär nämligen också att vi har ansvar för vår egen hälsa. Och det är bara vi själva som kan trycka på stoppknappen när det har gått för långt. Med stressen, pressen, rädslan, overtiden, orättvisor, besparingar, effektiviseringar, maktmissbruk och människor som skaffar sig ekonomiska fördelar på skattebetalarnas bekostnad.

Den som inte känner på stängda dörrar

kan hållas inlåst i ett olåst rum

- Bertil Martinsson

Om barn i uppfostran får lära sig empati och att vi har delat ansvar för hur saker och framtiden utvecklar sig, då lär man dem att göra handlingar både för sig själv och för andra. Om skolan kunde ta till vara barnens fantasi och förvandla den till kreativitet, inte bara för att skapa uppfinningar utan också till kreativitet i relationer och i samarbete, då behöver de som vuxna inte gardera sig med en bakdörr som de kan använda om de inte trivs. Istället för att skolan skapar smarta barn som lär sig handla i eget intresse borde den skapa nyfikna barn som ställer egna frågor. Hjärnan har ju med sin tjocka, veckade hjärnbark en enorm kapacitet att överallt hitta möjligheter, om den stimuleras och om vi slutar härma varandra. Men om man lever med rädsla, för att duga och för framtiden, då kväver man den kapaciteten.

Tre arbetsregler:

Finn enkelhet i kaos.

Sök harmonin i det disharmoniska.

Mitt i svårigheter finns möjligheter

- Albert Einstein, nobelpristagare

Stressade och pressade människor har inte tid med eftertanke, som leder till självkritik och ansvar. Ett stressat och pressat samhälle föder rädda människor som flyr problem och som hellre försvarar sig och slåss än tar sitt ansvar.

Förmågan att idag tänka annorlunda än igår

skiljer den vise från den envise

- John Steinbeck, nobelpristagare

Dilemman

I Nationalencyklopedin beskrivs dilemma som en valsituation i vilken alla handlingsmöjligheter har dåliga konsekvenser. Orsaken till ett dilemma är ett problem eller en situation som har minst två lösningar eller möjligheter – men ingen känns rätt, riktig eller sann.

Innan vi börjar tala,
Låt oss göra klart vad det är vi talar om
- Sokrates, 400 f.Kr

En historia förtäljer att tre bröder som alla var förälskade i samma flicka i byn gav sig iväg på upptäcktsresa, var och en för sig. En av bröderna köpte sig ett magiskt glas, en köpte sig ett magiskt skinn och en köpte en magisk vippa. De råkade träffa på varandra under resan och en av bröderna tittade då i sitt magiska glas för att se hur det stod till i hembyn. Till sin förskräckelse fick han se att den flicka de alla tyckte så mycket om precis hade dött. De satte sig alla tre på det magiska skinnet och flög hem. När de kom hem skulle precis flickan begravas. Den tredje brodern använde den magiska vippan och flickan blev levande igen. Frågan var nu vem som räddat livet på flickan och som skulle få gifta sig med henne. Denna fråga leder till ett dilemma.

En del osanningar är för enkla och uppenbara för att upptäckas av vanligt folk.
- Adolf Hitler

Men om man förändrar frågan, föreställningarna och fördomarna och accepterar svaret att bröderna tillsammans räddade flickan till livet och att hon själv borde få avgöra vem hon vill gifta sig med – då finns inte längre något dilemma. Inom vetenskapen är det väldigt viktigt vem som upptäcker någonting först, om det var Newton som först kom på differentialkalkylen eller om det var Leibnitz. Frågan är fortfarande om svensken som först identifierade mögelsvampen som många år senare resulterade i upptäckten och tillverkningen av penicillin ska anses ha en del i denna mirakelmedicin? Såna här frågor är dilemman för dem som ska dela ut nobelpris. Vi andra kan nöja oss med, och känna tacksamhet över, **att** det blev upptäckt. Ett annat dilemma är hur man ska förhålla sig till konflikten mellan Israel och Gaza, så länge båda fortsätter att bombardera varandra.

Tro aldrig att krig är irrationella katastrofer: de kommer när felaktiga sätt att tänka och leva framkallar outhärdliga situationer; och vilken sida som än må ha de mest upprörande syftemålen och de mest brutala metoderna, så är konfliktens grundorsaker vanligen att finna i något felaktigt sätt att leva, som alla parter har hängett sig åt och som var och en till en viss grad måste bära skulden för.

- Dorothy Sayers

Det finns inga nationella lagar som ger barn och ungdomar rätt till självbestämmande i svensk vård till skillnad mot i de andra nordiska länderna. Om ett barn inte vill genomgå fler plågsamma, kanske livsviktiga behandlingar eller amputera ett ben har de ingen lagligt

talän förrän de blivit myndiga. Detta ger även ungdomar problem i frågor om abort, preventivmedel och könssjukdomar när deras vårdnadshavare ingenting vet. Och detta orsakar dilemman om vad som är rätt och riktigt. Ur olika perspektiv.

Mycket av världens elände är resultatet av i demokratisk ordning fattade beslut.

- Olof Palme

Inom naturvetenskapligt arbete måste det gå att upprepa samma experiment och komma fram till samma resultat gång på gång. Eftersom upplevd hälsa, och upplevd ohälsa också för den delen, inte är mätbar koncentreras den medicinska forskningen på att behandla identifierade sjukdomstillstånd där det går att mäta förändringar. I den medicinska forskningen ställer placeboeffekten till stora problem. Trots att en del hävdar att den inte finns, så brottas andra med hur den ska kunna uteslutas, elimineras, vid forskningsstudier.

Om fakta inte stämmer överens med teorin, ändra på fakta

- Albert Einstein, nobelpristagare

De som forskar om människors upplevda hälsa, som är vanligt inom vårdmedicin, folkhälsovetenskap, psykologi, etnologi och kristerapi, tillåter sig att ta hänsyn till det som är subjektivt, till känslor, tankar och till hur människor säger att de mår. För dem är placeboeffekten inte något dilemma utan något positivt som kan bidra till det man vill uppnå – hälsa.

En sann teori uttrycker kända fakta på ett korrekt sätt och kan också förutsäga nya upptäckter, som en konsekvens härav. Med ett ord, en sann teori kännetecknas av att den är fruktbärande.

- Louis Pasteur, 1800-talet

Om vi låtsas att det inte finns dilemman, svårlösliga eller olösliga problem, så låter vi bli att hantera dem, trots att de gör att vi inte mår så bra som vi skulle kunna må, om vi tog tag i dem. Många såna problem beror på ekonomi, och brist på empati. Många dilemman löser sig om man byter perspektiv, till exempel genom att göra handlingar både för sig själv och för andra. Makarna Curie upptäckte det nya grundämnet radium 1898 och några år senare stod de inför valet mellan fattigdom eller rikedom, valet om de skulle ta patent på radiumtillverkningen eller om de skulle låta alla ta del av deras forskningsresultat. De valde det senare och forskningen breddades om hur radiumets strålning kunde användas bland annat mot cancer.

Det bästa sättet att fly från ett problem är att lösa det.

- Alan Saporta

Alfred Nobel tämjde nitroglycerinet, uppfann dynamit och rökfritt nobelkrut. Han använde sin förmögenhet för att instifta fredspriset som han trodde inte skulle delas ut i mer än högst 30 år eftersom vapnens fasansfulla verkan då skulle sätta sån skräck i nationerna att de skulle nedrusta och det skulle bli världsfred. Tyvärr hade Alfred Nobel fel och istället blev nationernas vapeninnehav en maktfaktor.

Världens militärutgifter har ökat med nästan 50 procent sedan 2000, varför?

- Nyheter från TT

Jag läste att regeringen vill att svenskarna ska arbeta tills de blir 80 år innan de går i pension. Det kan man göra om man är frisk och har kul på jobbet. Men så ser inte verkligheten ut. Det är också ett dilemma. För regeringen. För politikerna. Och för oss.

Framtiden är vad du gör den tid.

Gör den till någonting bra.

- Ur filmen "Tillbaka till framtiden III"

Dilemman finns i det stora och i det lilla. Men vi verkar inte uppfatta eller se alla de valsituationer som finns runt om oss och då uppfattar vi inte heller våra möjlighetsmoln. Många dilemman skapar vi själva, om hur vi ska disponera vår tid, hur jag ska förhålla mig till andra människor och vad jag ska göra med mitt liv.

Det finns saker inom en som man kanske inte vet om. Det går att övervinna sin värsta rädsla.

- Claes Månsson

En del dilemman **är** olösliga medan en del beror på att olika föreställningar inte går att förena. Många dilemman kan lösas, om man har kraft och mod att förändra förutsättningarna. Åsikter till exempel.

Mod kommer inte från avsaknaden av rädsla utan från insikten att det finns saker som är viktigare än rädslan.

- James Neil Hellingworth

Livsleda

Läkartidningen hade 1998 en serie artiklar om förebilder. Carl-Magnus Stolt skrev bland andra om den finska nobelpristagaren Ragnar Granit som myntade begreppet ”de lärdes leda”. Acedia är latin och betyder lättja. Ur artikeln: ”Hjärtats leda och tankens tynande, sprungen ur överdrivna lärda studier, stegras vid acedia till en bitter livsleda.”

Veneratio vitae

Vördnad för livet

- Albert Scheitzers motto, nobelpristagare

Buddha hette från början Gotama. Han levde 500 år före Kristus och sökte som många andra sanningen. Han kom fram till att ”man endast genom att välja en medelväg mellan asketisk självförnekelse och sinnens njutning kan bli delaktig av världsalltets hemlighet” enligt Det Bästas bok ”Berömda män genom tiderna”.

Jag vet inte ens vad jag inte vet

Jag vet inte efter vilken hemlighet jag ska leta

- Theodor Kallifatides

Medelvägen är balans mellan tvivel och övertro, mellan empati och ekonomi och mellan fantasi och ordning och den vägen kan man bara följa med ”viljedisciplin” – förutsatt att man lyckas släppa taget om jagets betydelse.

Det ligger i dygdernas natur att de kan förstöras
av brister på ena sidan och överdrifter på den
andra.

För mycket och för litet förstör på samma sätt
fulländningen medan lagom bevarar den.

Detta gör dygden svår att uppnå, eftersom det
aldrig är lätt att finna medelpunkten.

- Aristoteles, 300 f.Kr

Det man uppskattar mest när man har sjuka eller
”onormala” barn är de vanliga dagarna. I motsats till de
värsta - när barnet är inlagt på sjukhus - eller småsaker –
som att skolan eller skolskjutsen inte fungerar.

Lyckan kommer, lyckan går

Lycklig den som lyckan får

Klockan tickar, pendeln slår

Ingenting består

- Ur låten ”Kanske är det kärlek” med Monika

Zetterlund

Floden Ganges är en av flera floder som förser Indiens
risfält med vatten. Dess källa, Gangotriglaciären i
Himalaya, krymper med oroväckande fart. Utan tillräckligt
med vatten är risken stor att Indiens dryga en miljard
människor kommer att drabbas av brist på både vatten och
mat om klimatförändringarna fortsätter.

Glaciären har varit sjuk länge. Under de senaste
20 åren har det blivit tydligare och förändringen
kommit snabbare. Flodens heliga källa har börjat
krympa.

- Swami Sundar Anand

Det lustiga med miljö- och klimatproblemen vi ser just nu är att de knappast kan lösas utan samarbete. På det sättet kanske detta onda ändå kan förvandlas till något gott? För det här är ju inte första gången vi drabbas av miljöproblem. Vi har tidigare haft döende barrskog, nästan lyckats utrota örnarna med miljögifterna och haft stora ozonhål i atmosfären som väckarklockor för att förändra vårt beteende.

Vi ser det som skrämmer oss i ögonen för att vi inte kan komma förbi det.

- Ur filmen "Sjöfartsnytt"

När oljeplattformen i Mexikanska golfen springer läck, sjunker och katastrofen är ett faktum så tar det bara några dagar, sen är det gamla nyheter trots att oljan bara fortsätter att rinna ut i havet och inte går att få stopp på. Informationen fastnar inte och än mindre reflekterar vi över dess konsekvenser. Detsamma gäller information om vad som orsakar ohälsa, som stress till exempel. Trots all välfärd och kunskap, eller kanske tack vare all välfärd och kunskap, har vi blivit infekterade av en bitter livsleda, hjärtats leda och tankens tynande.

Om du fortsätter att upprepa
att saker kommer att bli dåliga,
har du en god chans att bli en profet
- Isaac Bashevis Singer, nobelpristagare

Människan är god men hon är svag. Därför behöver vi vara på vår vakt, särskilt mot dem som har pengar och makt.

Everybody knows that the war is over

Everybody knows the good guys lost
Everybody knows the fight was fixed
The poor stay poor, the rich get rich
That's how it goes
Everybody knows
Alla vet att kriget är över
Alla vet att de goda förlorade
Alla vet att matchen var uppgjord
Den fattiga förblir fattig, den rika blir rik
Det är så det går till
Och alla vet
- Ur låten "Everybody Knows" med Leonard
Cohen

Nationernas välfärd mäts med bruttonationalprodukten,
BNP. BNP är ett mätvärde som inte har några gränsvärden.
Därför vet vi inte när vi borde vara nöjda. Jordens resurser
däremot, de är inte oändliga.

Ty den som har, åt honom skall varda givet, så att
han får över nog; men den som icke har, från
honom skall tagas också det han har
- Matteus 13:12

Bara för att det är så, att den fattiga förblir fattig och den
rika blir rik, så innebär det inte att det är så det **måste** vara.
Det inser man om man tar sig tid. Tid för reflektion.

The noble art of loosing face
will one day save the human race,
and turn into eternal merit
what weaker minds would call disgrace
Den ädla konsten att förlora ansiktet
kommer en dag att rädda den mänskliga rasen

*och förvandlas till en evig förtjänst
som vekare sinnen skulle kalla vanära*
- Piet Hein

Kroppen är ingen maskin. Vi kan ersätta organ och leder.
Vi kan laga och ta bort, men oftast överträffas inte
originalet.

Hälsan är en gemensam resurs på en arbetsplats,
inte var och ens ensak.
- Johan Holmsäter, grundare av Friskis och Svettis

Och hjärnan är ingen dator. Enligt hjärnforskaren Matti Bergström har vår hjärna har en äldre, djup del, och en modern, ytlig del. Engagemang och handlingskraft kommer ur den djupa delen medan möjligheterna skapas i den ytliga hjärnbarken. Vår hjärna har även två halvor, vänster och höger. Vänster hjärnhalva är logisk och rationell medan höger hjärnhalva uppfattar helhet och värde. Kunskap och ekonomi förvaltas av den vänstra medan den högra bidrar med empati och fantasi. Den vänstra hjärnhalvan föder fantasilös ekonomi och den högra fantastisk levande fantasi. **Det** är den kapaciteten som vår hjärna ger oss.

När man är deprimerad, går ens tankar i cirklar.
Det är som om det inte går att få dem ur huvudet
och du blir fast med dina egna destruktiva tankar.
- Gloria

Gloria bor i Liberia. Hon såg sin bror och far dödas utanför sitt hem 2001. Gloria togs som fånge av regeringstrupper och hon fick patrullera åt dem. Hon tvingades stjäla och misshandla människor och hon såg ännu fler människor dödas. Hon lyckades fly efter några

månader, då hon fyllt 12 år. Nu är hon 18 år och går i skolan. Hon skapar lugn i sina tankar med en visualiseringsteknik som hon kallar ”resan till ett tryggt ställe”.

När vi är oförmögna att finna ro inom oss själva
är det ingen ide att söka efter det någon
annanstans.

- François de La Rochefoucauld, 1600-talet

Vi matas av ett ständigt flöde av nyheter - nya myndigheter, nya filmer, nya skandaler, nya spel, nya forskarrön, nya vetenskapliga upptäckter. Av skvaller och mode. Om krig och förödelser. Kanske bidrar medias rapportering till att vi söker vägar för att det ska kännas bättre?

Pest och översvämning
Tycker inte jag är bra
Sånt skapar lätt en viss förstämning
Men kaffe och bullar gör mig glad!
- Ur låten ”Kaffe med bullar” med Tage
Danielsson 1966

Kanske är övervikt inte bara ett resultat av att vi inte kan var måttliga. Kanske är frosseri ett sätt att balansera oro, depression, dåligt samvete och dålig självkänsla med sånt som känns bra?

Vi äter av fler anledningar än av hunger.
- Helgi Schiöth, professor i farmakologi
Schiöth forskar om ätstörningar

Vi har råd att unna oss så mycket saker och det finns ett
utbud av så mycket nyheter, idéer och aktiviteter - så
numera går livet liksom av bara farten!

Livet är vad som pågår medan du är sysselsatt
med att göra upp andra planer.

- John Lennon

Saker har kanske börjat gå lite väl snabbt och effektivt?
Så att vi fyller vår tid utan att få tid att prioritera vår tid?
Vår tid på denna jord.

Ta vara på ditt liv för nu är det din stund på jorden
- Vilhelm Moberg

För egen del. Och för andra.

Vi lever en sekund i taget
och den sekunden är just nu
- Eyvind Johnson, 1900-talet

Och för andra generationer.

Det framgångsrika sättet att använda livet
är att spendera det på något som kommer att
överleva det
- William James, 1800-talet

Det vi inte förstår ska vi inte fördöma eller berömma. Det
vi inte förstår ska utgöra själva näringen för vår nyfikenhet
och vårt engagemang.

Curiosity is one of the permanent and certain
characteristics of a vigorous intellect

*Nyfikenhet är en av de bestående och säkra
kännetecknen på ett kraftfullt intellekt*
- Samuel Johnson, 1700-talet

För att vår hjärna ska fungera som bäst behöver den tid,
tid för reflektion. Så att vi kan prioritera hur vi vill använda
vår tid, på arbetet och annars. Men om vi inte tar oss tid, tid
för reflektion, så finns en risk att vi rycks bort – i förtid.

Det finns inget upphöjt i
att vara överlägsen en annan människa.
Äkta upphöjdhet
är att vara överlägsen sitt tidigare jag.
- okänd

Om vi låter oss styras av andras huvuden, eller av
beslutsträd, om vi låter oss bli marionetter i ett spel - då har
vi tappat tron på oss själva, på vår kreativitet och på vår
fantasi. Kanske till och med tron på framtiden.

Jag tror så här:
Att det fria, utforskande sinnet hos varje individ
är det mest värdefulla i världen.
Och detta skulle jag slåss för:
Sinnets frihet att ta vilken riktning som det vill,
utan styrning.
Och detta måste jag slåss mot:
Den idé, religion eller regering som begränsar
eller förstör individen.
- John Steinbeck, nobelpristagare

Medkänsla, en onödig känsla?

Det går inte att köpa sig fri från att bli gammal, sjuk och arbetslös eller på något annat sätt oproduktiv i det svenska samhället. Och när vi blir det, då blir vi plötsligt beroende av andra människors välvilja. Inte ens ekonomiskt oberoende kan köpa oss fria från detta faktum.

En dag såg hon sanningen i vitögat
Då vände hon om och sprang hem
En enda gång mötte hon sanningen
Och aldrig vill hon se honom igen
För inte är sanningen vacker
Nej, snarare är han grotesk
Inte är sanningen ljuvlig och ren
Nej, snarare bitter och besk
Så vände hon hem till lögnen igen
Han slöt henne i sin famn
Där glömmar hon genast sanningen
Då lögnen viskar hennes namn
- Ur låten "Sanningen i vitögat" av Lisa Ekdahl

Så vad är det som vi är mest rädd för? Människor!!! Vi är rädda för oss själva, för att vi inte ska prestera just när det krävs. Och vi är rädda för andra människor. Och idag finns det ju fog för att vara rädd för andra människor. Vi är rädda för dem som är annorlunda, de som bestämmer och dem som vi inte känner. Och de där sista, de är ju ganska många...

Den som bereder rum för andra i sitt hjärta,
skall själv finna husrum överallt.
- Hazrat Inayat Khan

Det finns numera gott om människor som lurar, skadar, rånar och lemlästar helt oprovocerat ute i samhället - inte bara i underhållningsvärlden. För 25 år sen var en del forskare rädda för vad det tilltagande medievåldet, speciellt det som vände sig till yngre tittare, skulle ge för effekt på sikt. Ett exempel då var filmen Karate Kid som hade premiär 1984. Nu, 25 år senare, väcker mordet på en 16-årig flicka, utfört av en 16 årig pojke som det plötsligt svartnat för ögonen på min uppmärksamhet i högst några dagar. Trots att det sker i mina hemtrakter i en skog som jag själv har vandrat mycket i. Sedan följs det av att en pappa tar livet av sig själv och sina 2 barn i 10-årsåldern och ett trippelmord utfört av en 21-åring. Samtidigt uppmanas vi till att sluta använda kontanter för att minska rånrisken i butikerna. Så vad tror vi och forskarna idag? Har medievåldet påverkat oss?

Ingenting förringar och drar ner en människa så,
som medvetandet att inte vara älskad
- Hjalmar Söderberg

Tiggare och personer med svåra funktionshinder ger en obehaglig påminnelse om att saker kan vara annorlunda. En påminnelse som ger skuld och skam istället för tacksamhet över det jag faktiskt har, som jag aldrig tänker på. För att orka med medias ständiga rapportering om elände och det egna jobbet och livet stänger vi av våra känslor. Och vi skapar **nya** sanningar som stämmer med verkligheten: ”Vi följer inte lagarna längre.”

Om fakta inte stämmer överens med teorin,
ändra på fakta
- Albert Einstein, nobelpristagare

Vi ändrar och vi tolkar fakta så att vi får det stöd som vi
behöver för att kunna hålla fast vid våra teorier - precis som
Albert Einstein sa.

To kill an error is as good a service as,
and sometimes even better than,
the establishing of a new truth or fact
*Att ta död på ett fel är en lika stor tjänst som,
och ibland till och med bättre än,
etableringen av en ny sanning eller verklighet*
- Charles Darwin, 1800-talet

Det grundläggande problemet är att man inte
följer lagstiftningen.
- Johan Winder
*Winder arbetar på ett företag som inventerar
tillgängligheten för personer med
funktionshinder. Med lagstiftningen avses här
bygglagstiftningen.*

Socialstyrelsen bedömer att den lagstiftning som
finns är tillräcklig under förutsättning att den
tillämpas.
- Socialstyrelsen
*Ur Socialstyrelsens kartläggning över tillgång till
habilitering och rehabilitering för barn och
ungdomar med funktionshinder.*

Det krävs mod för att bestämma sig för att man vågar bry
sig, att man vågar reagera och att man vågar agera, för

andra människor, för utvecklingen i samhället och för klimatet.

Politicians talk – leaders act
- Greenpeace

Det krävs tro på att det går att förändra saker och beteenden och tro på en gemensam framtid. Tro på att det går att vända det som är ont till något som är gott.

Fråga dig inte vad världen kan göra för dig.
Fråga dig vad du kan göra för världen.
- Världsnaturfonden, Wild Word Foundation

I Sverige har tillsynen av regelverken blivit viktigare än måloppfyllelsen, det vill säga lagarnas syfte. Det är därför man är mer upprörd över att det sker så få Lex Maria anmälningar än att svensk sjukvård faktiskt skadar och dödar 108 000 patienter per år.

-Man måste hålla ordning.
-Du är svensk. Det märks.
- Ur filmen ”Tsatsiki”

Hur skulle det kunna se ut i Sverige om hälso- och sjukvården ökade sina förebyggande insatser mot sjukdomar och värk från 1 % till 10 %? Om Socialstyrelsen öppnade dörren till integrativ medicin som andra länder? Skulle familjeläkarmottagningarna ha tid för sina patienter då? Skulle sjukvårdsupplysningen ha sjuksköterskor och läkare att slussa patienterna vidare till då? Skulle akutmottagningarna avlastas från de patienter som hälso- och sjukvården själv har producerat då? Skulle hälso- och

sjukvården slippa vända upp och ner på den etiska plattformen då?

Kärleken till alla levande varelser,
är människans mest ädla egenskap
- Charles Darwin, 1800-talet

En kvinna som arbetar som barnmorska skriver i en insändare: ”Man får mindre och mindre tid för patienterna och till slut blir vi väl alla bortprioriterade”. Hon reagerar för att hon blivit bortprioriterad via ett brev som liknar ett massutskick från vårt landsting.

Om du vill göra andra lyckliga, känn medkänsla.
Om du vill göra dig själv lycklig, känn
medkänsla.
- Dalai Lama

Om vi ska fortsätta på den ekonomiska linje vi slagit in på så börjar ättestupan framstå som ett alternativ. Och många använder redan det alternativet idag, de behöver inte ens en knuff...

Jag tror verkligen att genom att ge och ge och ge kommer vi att få ta emot mer än vi kunde drömma om. ..., så är det aldrig för sent att få ordning på sin själ.
- Ur boken ”Sucka mitt hjärta men brist dock ej”
av Mark Levengood

Vi kan **aldrig** med hjälp av lagstiftning få människor att börja bry sig om varandra. Men vi kan med överarbetade regelverk och komplicerad lagstiftning få människor att **sluta** bry sig om varandra.

Inledande bestämmelser

1 § Med hälso- och sjukvård avses i denna lag åtgärder för att medicinskt förebygga, utreda och behandla sjukdomar och skador.

Mål för hälso- och sjukvården

2 § Målet för hälso- och sjukvården är en god hälsa och en vård på lika villkor för hela befolkningen.

- Ur Hälso- och sjukvårdslag (1982:763)

Jag har träffat människor som arbetar på Socialstyrelsen och människor som är landstingspolitiker som säger att alla människor som är sjuka inte längre kan få vård, för det räcker inte pengarna till. Och att det inte går att omfördela pengarna till förebyggande insatser mot sjukdom. Varför går inte det? Därför att de redan har gett upp. De kan inte se något möjlighetsmoln på grund av alla regelverk!

Det finns inga pengar.

De går åt till att betala samhällets och företagens kostnader för människors värkande axlar, onda ryggar, stela nackar och ledsna själar.

- Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet

Enligt Korpen finns det ” 99 anledningar att satsa på friskvård. Och en anledning att strunta i alla 99.” Och det svepskälet är brist på pengar.

Vi medicinerar våra biverkningar, biverkningar av stress och oro och av att vi rör oss för lite. Vi medicinerar våra symptom trots att vi vet orsaken till dem. Är det intelligens? Eller är det resultatet av en fantasilös ekonomi? Varför kan vi inte, liksom det finns två sidor på en silverslant, utveckla båda sidorna i hälso- och sjukvården?

Varför satsar vi inte lika mycket pengar på att lära oss vad som stärker kroppens hälsa som vi gör på att behandla dess sjukdomssymptom?

Vår Herre skapade en rätt fantastisk uppfinning i människan. Men ibland undrar man vart bruksanvisningen tog vägen.
- Gertrud Sandberg, läkare

Jag pratade med kundtjänst hos vår telefonoperatör om en avgift som de infört. Det gick att slippa avgiften men de tänkte inte informera om den möjligheten eftersom man på företaget var säker på att många då skulle fuska med sina uppgifter för att slippa den. Jag tyckte det var underligt att de inte litade på sina kunder så den unga flickan på kundtjänst förklarade för mig hur de visste detta. ”Det är så människor fungerar, de fuskar om de kan. Det ser man dagligen överallt.” Dessvärre har de yngre generationerna inte bara kommit fram till den här slutsatsen via dokusåporna på TV. Även verkliga livet lär ut denna erfarenhet.

Vi menar att det idag till stor del saknas vuxna som förmår att vara vuxna. Tydlighet, ledarskap och förebildstänkande har kommit ur modet.
- Lars Antin, Tommy Karlsson, ungdomsledare

En chef på Röda Korset har lurat till sig nästan 8 miljoner kronor från Cancerfonden och Röda Korset tillsammans med två andra personer. ”Det kommer alltid att förfölja mig att jag har haft fingrarna i syltburken” säger han utan att reflektera över om det går att ersätta det förtroendekapital som han har förstört. Människan som art har väldigt svårt att erkänna sina tillkortakommanden, speciellt vad det

gäller att följa den etik som vi lägger ner så mycket tid på att beskriva. För när det kommer till kritan bryr vi ju oss mest om oss själva!

Vi är alla de andra,
fast vi inte vet om det
- Sandro Key Åberg

I den här miljön växer våra barn upp. De gör inte som vi säger. De gör som vi gör. De lär sig att sluta lita på människor och de lär sig att stänga av. Precis som vi gör. Tills pengarna är slut och det är vi eller våra anhöriga som drabbas och behöver hjälp.

Vi är lite rädda för att bry oss om andra
- Sigward Eriksson

Liksom en silverslant har två sidor så kan människor göra goda handlingar och mindre goda. Så varför kan vi inte tro att det också finns snälla och ärliga människor? Liksom vi också kan erkänna att det händer att även vi själva gör mindre goda handlingar?

Man ska förvänta sig det goda,
men vara beredd på motsatsen
- Anita Helgesdotter

Vi är bara människor. Trots allt. Trots civilisationen, tekniken, den utbyggda infrastrukturen och heltäckande nyhetsrapporteringen – så är vi bara människor. Vårt informationssamhälle leder inte bara till kunskap. Det kan också leda till en bitter livsleda om vi slutar fascineras av naturen och livet.

Fascinationen ligger i nya utmaningar:
att finna nya gränser, nya områden, nya
sammenhang att försöka förstå.

- Hans Wigzell

*Forskare och professor i immunologi. Tidigare
rektor på Karolinska Institutet*

Enligt nationalekonomen Adam Smiths är människans
egoism ekonomins bästa drivkraft **men** egoismen måste
regleras för att den inte ska urarta. Han ansåg att etiken var
den första hämmande kraften, och då speciellt
kristendomen och dess moral. Den andra hämmande
kraften var allmänhetens ogillande. I en tid då vi inte tror
på något särskilt och kändisskap är viktigare än **hur** man
blir känd har denna hämmande kraft upphört. Äta småkryp
och sjunga falsk i TV kan räcka för att hamna i rampljuset.
Eller att avslöja otrohet i media. Vi pratar gärna och ofta
om våra rättigheter men nämner sällan något om vårt
ansvar.

Orättvisa kan både vara för mycket och för lite.
Dock verkar det första fallet kunna tas med större
jämnmot än det senare.

- Stig Henriksson

Människors liv är sammanflätade med varandra på ett
komplicerat sätt. Det ger oss skyldigheter gentemot
varandra.

Framförallt ensamma mammor, pensionärer och
arbetslösa mellan 18 och 25 verkar ha fått det
sämre. Det är främst de som hämtar matpaket.

- Kerstin Carlsson, diakon

Det har verkligen blivit ett nytt Fattigsverige

- Jeanette Andersson, fattig

1868 var Sverige Europas fattigaste land. Sverige fick bidrag av andra länder och 1,2 miljoner människor emigrerade till USA. 1970 var Sverige ett av Europas rikaste länder.

Dagens samhälle drivs av en ekonomisk ideologi. Men ekonomi är enkel matematik. För att kreativitet och empati krävs fantasi.

Om jag ger dig en pfenning blir du en pfennig rikare och jag blir en pfennig fattigare. Men om jag ger dig en idé, så blir du en idé rikare, men jag har den också kvar

- Albert Einstein, nobelpristagare

Clarence Blomquist skriver i boken "Själ och sinne" om sjukvårdskrisen 1972: "Förr gick man till läkaren med sin sjukdom och till prästen med sin själ. Nu går man till läkaren med sig själv och hela sin situation."

... innebär reaktionär att man reagerar på och mot vad som är galet i samhället, det vill säga hos oss själva, vill jag gärna bli reaktionär.

- Clarence Blomquist, psykiatriker

reaktionär = en bakåtsträvare

Clarence Blomquist skriver vidare: "Människan är en social varelse. Utan medmänsklighet ingen mänsklighet".

Jag tror att det bara är med de existentiella villkoren klara för oss som vi frimodigt kan ta itu med våra liv.

Att vara den förändring man önskar se i världen.
Varje dag.
- Stig Henriksson

Om vi inte tänker förändra någonting alls i vår livsstil
inställer sig frågan: Hur kommer det att gå med djuren och
naturen?

Alla klagar över sitt dåliga minne,
men få över sin låga intelligens
- Oscar Wilde, 1800-talet

Och hur kommer det att gå för barnen?

När man ser på hur barna växer upp och står i
kan man undra om barna nånsin får det som vi.
Om det finns jobb, om det finns mat
om det är drägligt där dom bor.
Finns det får och kor
och vatten och luft?
Kan de sola sig gratis?
Finns det blommor och blad?
Har dom fläsk och potatis?
Kan de ta sig ett bad?
Framtiden verkar dyster när man grubblar
över ett glas öl
men man hoppas att barna - ändå får ett glas öl.
- Ur låten "Ett glas öl" med Hasse Alfredsson
1971

Slutord

Hästen har fört männen ut i krig
och flickorna till stallet
- Nordiska museet

När jag var riktigt liten och någon frågade vad jag skulle bli när jag blev stor så svarade jag att jag skulle bli "riderska"! Och det blev jag! Hästar har alltid fascinerat mig och jag kunde gå väldigt långt för att få titta på hästar. Första gången jag red var vad jag minns i en djurpark. Jag var 10 år och jag hade vita jerseybyxor, blå sjömanskofta och vit-blåa nya klackskor. Jag hade säkert haft de kläderna på mig på skolavslutningen den sommaren. "Vill du galoppera" frågade flickan som ledde den svarta, lilla ponnyn. Klart jag ville! Men hästen galopperade inte utan travade fort, fort medan jag höll mig fast i sadeln, knep mig fast med benen och tänkte på de vita byxorna och leran på marken där vi skumpade runt. "Jag slår vad om att det där var sista gången du red" skrattade mamma. Redan någon vecka senare satt jag på en häst igen i Folkets Park. Det gick stillsamt till och jag vann vadet och några kronor.

Meningen med livet är att ha kul. Om jag ser till att människor i min omgivning mår bra så spiller det över på mig.
- Stellan Skarsgård

När man söker sina sanningar och funderar på vad man vill bli när man blir stor så gäller det inte bara vad man gör på sin arbetstid utan också vad man gör på sin fritid, var man bor, om man vill ha familj, barn och djur osv.

”Ett bord, en stol, en skål med frukt och en fiol –
vad mer behöver man för att vara lycklig?”

- Albert Einstein, nobelpristagare

Hästar får mig riktigt lycklig! Och det finns många fler saker också som gör mig jätteglad. Vad är det som gör dig riktigt lycklig? Och vilka frågor vill du ha svar på? För ju fler krokar du lägger ut, ju fler frågor du har, ju fler napp får du.

Du ska inte fråga vad meningen med livet är.

Du ska själv hitta en mening med livet.

- Viktor Frankl

LITTERATUR och sånt

Informationen är hämtad från föreläsare och andra som jag mött, från tidningar, filmer, tv-program, musik, Internet – och så böcker förstås. Först var tanken att varje kapitel skulle börja med ett citat av Albert Einstein. Men det fanns ju så många fler kloka citat! Johan Wolfgang Goethes citat om att alla kloka tankar redan har tänkts tusentals gånger till exempel. Och det görs kloka - och okloka - uttalanden lite här och var varje dag, så resultatet liknar mest en citatbok. När det blev lite glest med citat, då fanns det alltid något passande på www.livet.se/ord .

Tidningar i urval

Västmanlands läns tidning, Allers, Året Runt, Ica Kuriren, Hälsa, Studentliv, Ergo, Situation Stockholm, Rörelse samt nyheter från TT

Böcker i urval

Bear, Mark F, Connors, Barry W, Paradiso Michael A. (2007).

Neuroscience. Exploring the Brain. 3. ed. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins

Bergström, Matti (1990).

Hjärnans resurser, en bok om idéernas uppkomst. Jönköping: Seminarium Förlag

Björk, Lars-Eric. et al. (2000).

Matematik tretusen. 2. ed. Stockholm: Natur och Kultur

Björklund, Mats (2005).

Evolutionsbiologi. Lund: Studentlitteratur

Blomquist, Clarence (1966).

Om konsten att vara läkare. Göteborg: Zindermans

Blomquist, Clarence (1974).

Själ och sinne. Stockholm: Natur och Kultur

Botton, Alain de (2004).

Statusstress. Stockholm: Wahlström & Widstrand

Brattberg, Gunilla (1991, 1995).

Den oöverbärliga smärtan. Stockholm: Runa Förlag AB

Från smärtpatient till värkmästare. Falköping: Almqvist & Wiksell Medicin

Broman, Ivar & Thulin, J.G (1923).

Kortfattad Anatomi och fysiologi. Lund: C.W.K Gleerups Förlag

Carlsson, Magnus (2002).

Medicinhistoriska strövtåg. MSD

Darwin, Charles (1859, 2005).

Om arternas uppkomst. Stockholm: Natur och Kultur

Davies, Kevin (2001).

Den mänskliga koden. Kapplöpningen om att kartlägga genomet. Stockholm:
Norstedts

Det Bästa (1967).

Berömda män genom tiderna. 2. ed. Stockholm: Reader's Digest

Ericson, Elsy & Ericson, Thomas (2002).

Medicinska sjukdomar. Specifik omvårdnad. Medicinsk behandling.

Patofysiologi. Lund: Studentlitteratur.

Feldenkrais, Moshe (1999).

Medvetenhet genom rörelse. Lund: Booklund förlag

Groopman, Jerome (2007).

Hur läkare tänker. Göteborg: Daidalos

Tomas Gustafson (1994).

Mål, vilja och seger. Sportförlaget.

Hempfling, Klaus Ferdinand (2001).

Hästarnas budskap. Stockholm: Natur och Kultur/LTs förlag

Henriksson, Alf (1975)

Allehanda urkunder om läkekonst. Falköping: Almqvist & Wiksell

Henriksson, Olle & Rasmusson, Margareta (2003).

Fysiologi med relevant anatomi. Lund: Studentlitteratur

Hitchcock, Alfred (1979)

Ord för mord sa Alfred Hitchcock. Stockholm: B. Wahlströms Bokförlag

Jönsson, Bodil (1999).

- Tio tankar om tid*. Stockholm: Brombergs Bokförlag
- Kinnier, Richard. et al. (2006).
- Meningen med livet*. Stockholm: Norstedts
- Käll, Pia (2006).
- Man vet aldrig – jag kan vinna. Boken om Tobias*. Books on demand
- Lagercrantz, Hugo (1998, 2005).
- Barnets hjärna*. Stockholm: Carlsson Bokförlag
- I barnets hjärna*. Stockholm: Bonnier Fakta
- Lalander, Nils (1995).
- Svenska miljöskandaler*. Malmö: Sober Förlags AB
- Levengood, Mark (2006).
- Sucka mitt hjärta men brist dock ej*. Piratförlaget
- Lindhahl, Olov & Tibbling, Rita (2009).
- Före sin tid. Utmanaren Olov Lindahls medicinkritiska anföranden och artiklar*.
GML-förlag
- Lindström, Jonathan (2008).
- Hjärnkoll, så funkar synen och medvetandet*. Stockholm: Bonnier Carlsen
- Lundberg Dabrowski, Stina (2006).
- Stinas möten*. Piratförlaget
- Mellgren, Erik (1997, 1999).
- Livets kraft från urtid till nutid*. Stockholm: Natur och Kultur
- Människans spår*. Stockholm: Natur och Kultur
- Meurling, Birgitta & Nygren, Göran (2009).
- Skolvardag och framtidsambitioner, etnologiska perspektiv på utbildning*.
Uppsala Universitet, Uppsala kommun
- Molin, Eva (2004).
- 10 praktiska råd till kvinnliga chefer*. Stockholm: Verksamhetskultur Y AB
- Morris, Desmond (1967).
- Den nakna apan*. Stockholm: Bokförlaget PAN/Norstedts
- Naess, Arne (2000).
- Gandhi*. Stockholm: Natur och Kultur
- Neuman, Bertil (2000).
- En miljon bortglömda hjältar. Berättelser om mod och goda gärningar under
förintelsens tid*. Stockholm: Carlsson

Nicotext (2007).

Albert Einstein fakta/citat. Borås: Nicotext

Olson, Lars. et al. (2007).

Hjärnan. Karolinska Institutet University Press

Paulsson, Samuel (red.) (2006).

Lilla boken med lögnen. Stockholm: Bokförlaget Lind & Co

Rosling, Lou (2009).

Tänd dina stjärnöggon : vad barn har lärt mig. Nacka: Efron & Dotter AB

Rådbo, Marie (1996).

Rymdens gåtor. Stockholm: Opal AB

Sadolin, Frode (1908).

Nervhälsa, en bok om våra nerver för friska och sjuka. Stockholm:

Kommanditbolaget Chelius & Co

Sampson, Anthony (1999).

Mandela En biografi. Stockholm: Wahlström & Widstrand

Sapolsky, Robert M (2003).

Varför zebbor inte får magsår. Stockholm: Natur & Kultur

Sayers, Dorothy (1951).

Tro eller kaos. Stockholm: Svenska Kyrkans Diakonistyrelses Bokförlag

SBU (2006).

Metoder för att främja fysisk aktivitet. En systematisk litteraturöversikt. SBU

Statens beredning för medicinska utvärdering

Sjödén, Stellan (1995).

Hjärnan, människan och kulturen. Västerås: Författarhuset

Swärd, Kjell (2004).

Huller om buller. Klippan: Pedagogförlaget AB

Tropp Erblad, Ingrid (1982).

Katt börjar på S. Stockholm: LTs förlag

Upledger, John E & Vredevoogd, Jon D (1983).

Craniosacral therapy. Seattle: Eastland Press

Währborg, Peter (2009).

Stress och den nya ohälsan. Stockholm: Natur & Kultur

Zimmer, Carl (2004).

Och själen blev kropp. Hur upptäckten av hjärnan förändrade världen.

Stockholm: Fahrenheit bokförlag

Internet i urval

Internet är sannerligen outtömligt och där kan man hitta musiktexter och oändligt mycket mer. Dessa två hemsidor har jag nött mest på:

<http://sv.wikipedia.org/wiki/Wikipedia>

www.livet.se/ord

... och en tidskriftartikel

Stolt, Carl-Magnus (1998). Från Paracelsus till Clarence Blomquist. Läkartidningen, vol 95 nr 18, s. 2112-2118

... och en undersökning

Vårdförbundet, Almedalen 2008

En undersökning bland medlemmar i Vårdförbundet samt landstings- och kommunalråd

FANTASTISK

levande fantasi och fantasilös ekonomi

Alla kloka tankar har redan tänkts tusentals gånger, men för att göra dem till vår verkliga egendom måste vi noggrant tänka dem om igen, tills de slår fasta rötter i vår egen erfarenhet.

- Johan Wolfgang Goethe

1749-1832, tysk diktare

Hur kommer det sig att allt som naturen skapat, och i synnerhet allt levande, är fantasifullt och oförutsägbart? Inte en rak linje, ingen perfekt symmetri, inte en individ som är helt lik en annan individ. Men nästan ALLT som skapats av människohand är symmetriskt, har rätta linjer eller former som upprepar sig. Är människan skapt att förstå naturen och livet, när allt det hon skapar är så fundamentalt annorlunda?

Det här är en bok om hjärnan - och om mycket mer. Den är full av frågetecken men den serverar även förslag på svar. Och citat.

Om det inte finns något som kan övertyga och tillfredställa den likgiltiga läsaren så kanske han ändå kan njuta av sin egen åsikt.

- John Wilkins, 1600-talet