

Livskvalitet

Søren Ventegodt

Livskvalitet

– at erobre livets mening
og blive rask igen



Forskningscentrets Forlag

LIVSKVALITET

– AT EROBRE LIVETS MENING OG BLIVE RASK IGEN

1. udgave, 1. oplag 1995

© Søren Ventegodt og Forskningscentrets Forlag, 1995

Omslag og omslagsfotos: Kitte Fennestad IDD

Tilrettelæggelse og sats: Forskningscentrets Forlag

Sat med Palatino 11 (brødtekst) og Arial (rubrikker)

Tryk: Centertryk, Holbæk

ISBN 87 90190 04 1

Kopiering fra denne bog er kun tilladt i
overensstemmelse med overenskomst
mellem Undervisningsministeriet og Copy-Dan

Forskningscentrets Forlag

Forskningscenter for Livskvalitet

St. Kongensgade 70 • 1264 København K

Tlf. 33 14 11 13 • Fax 33 14 11 23

*Tak til Veronica fordi jeg måtte bruge hendes historie.
Alle navne er opdigtede, men hendes egne ord står
uden andre ændringer end dem, redaktionen af
bogen nødvendigjorde.*

– SV

Indhold

Forord 7

Indledning: Når livet slår gnister 16

1. Livskvalitet, lykke, livsmening 20
2. Hvad er det at være menneske? 37
3. Livets problemer – og hvordan de kan tackles 56
4. Når mennesker krænker hinanden 85
5. Ind i livet – mod en ny biologi 100
6. Hjernen og bevidstheden 120
7. Det indre landkort og menneskets fejl 135
8. Psykiske lidelser, selvmord og stofmisbrug 152
9. Fysiske sygdomme: Hvorfor opstår de? 178
10. At erobre livets mening og blive rask igen 218

Litteraturhenvisninger til de videnskabelige afsnit 249

Litteratur 259

Forskningscenter for Livskvalitet: Ressourcer 269

Stikordsregister 271

side 6, blank

Forord

Hvis du synes, at du forstår dit liv, så læg denne bog til side; den er ikke til dig. Hvis du på den anden side ofte støder panden imod tilværelsens problemer og ikke rigtigt forstår, hvad livet egentlig går ud på, så læs blot videre, for det er dig, jeg havde i tankerne, da jeg skrev bogen.

Bogen er resultatet af en række meget personlige overvejelser, jeg har gjort mig undervejs i mit eget forsøg på at forstå livet og "erobre livets mening". I de sidste fem år har jeg udfoldet mine bestræbelser herpå i en forskningssammenhæng, hvor jeg har sat studiet af livskvalitet på dagsordenen, ud fra den hypotese, at dårlig livskvalitet er den vigtigste årsag til sygdom. Det er mit håb, at der med tiden vil kunne udvikles en ny lægevidenskab på grundlag af sådan et mere livsnært livssyn.

I denne bog trækker jeg godt nok på dét videnskabelige arbejde, som jeg og mine medarbejdere har udført på Forskningscenter for Livskvalitet. Men alligevel er det først og fremmest en bog, hvor jeg taler fra min egen person – ud fra min egen livsfilosofi – og også håber at få læserens hele person i tale.

Min egen vej

Som 12-13-årig fik jeg mit livs første store, erkendelsesmæssige oplevelser i et kemisk laboratorium, jeg havde bygget i mine

SØREN VENTEGODT

forældres kælder. Jeg følte for første gang, at jeg rigtig forstod den verden, jeg så omkring mig, men først og fremmest begyndte jeg at forstå mig selv. Det var som om min egen eksistens og bevidsthed blev spejlet og udviklet gennem mine mange kemiske og fysiske eksperimenter. Jeg lærte ved mine eksperimenter, at jeg kunne gribe ind i min virkelighed og derved få den til at afsløre sine hemmeligheder for mig. Denne ide kom i høj grad til at præge min ungdom.

Efter studentereksamen læste jeg kemi og filosofi på universitetet. Til min store skuffelse rummede ingen af fagene så meget som antydningen af den leg og eksperimenteren, som kendetegnede mit personlige erkendelsesprojekt. At gå på universitetet handlede tydeligvis ikke om personlig erkendelse, men om at tilegne sig upersonlige kundskaber, der kunne give én fast arbejde efter eksamen.

Efter et par vanskelige år fik jeg nok af at spille tiden med at lære udenad. Jeg begyndte at eksperimentere direkte med min egen bevidsthed. Med nogle venner dannede jeg en studiekreds, hvor vi afprøvede alle de teknikker og fiduser, der var på markedet. De kraftigste former for følelsesforløsende terapi, de mest effektive metoder til at opnå usædvanlige bevidsthedstilstande, de mest usædvanlige måder at omgås hinanden på osv. Efter et par år viste dette "terapeutiske" projekt sig desværre også at være et vildspor.

Jeg bakkede ud, og i min søgen efter indsigt i det gode liv begyndte jeg at læse religionsfilosofi, bl.a. alle de store kulturers bibler, og jeg rejste en del rundt i verden for at få syn for sagn. Halvandet år senere kom jeg til den erkendelse, at mit forsøg på at få svar på livets store spørgsmål ad intellektuel vej ikke førte nogen steder hen.

Efter en alvorlig krise søgte jeg ansættelse som gartner. Jeg var fuldstændig uden erfaring i dette fag og fik derfor et noget rutinepræget job: med et gammeldags lugejern skulle jeg luge de uendelige gange i en stor offentlig park. Så snart jeg havde været disse mange kilometer af grusstier igennem, kunne jeg

begynde forfra. Jeg havde imidlertid god og uforstyrret lejlighed til at studere parkens mange forskellige planter.

Min nye tilværelse begyndte i stor fortvivlelse. Som 24-årig gik jeg dér og følte, at jeg havde spildt så mange år af mit liv på ingenting. Hele min ungdom var ødslet bort på det ene blinde spor efter det andet. Men jeg havde i mit nye job god lejlighed til at tænke tingene igennem og mærke efter inden i mig selv, og en dag forstod jeg lige så stille, at jeg havde taget fejl på ét afgørende punkt: jeg havde troet, at man kunne erkende livets store sandheder ved at læse, hvad andre havde skrevet om dem.

Hvis jeg skulle have et godt liv baseret på en sand forståelse, måtte jeg selv skabe denne forståelse. Jeg måtte selv stille de afgørende spørgsmål, jeg måtte selv besvare dem, og jeg måtte selv mærke dybt i mig selv, om mine svar nu også var helt rigtige. Jeg var nødt til at bygge mit liv på en helt personlig viden.

At udforske livskvaliteten

Denne erkendelse åbnede på en sælsom måde vejen for mine medicinske studier, som jeg påbegyndte samme efterår. Biologien – videnskaben om det levende – var et fagområde, jeg hidtil havde overset, men som nu åbnede sig for mig som et fantastisk, nyt univers.

Min udforskning af livskvaliteten begyndte med studier i genetik og teoretisk biologi og fortsatte i projekter om hjernens funktion og immunsystemets regulering. I løbet af lægestudiet lykkedes det mig at etablere et egentligt forskningsprojekt om livskvalitet, der forenede min gamle interesse for naturvidenskaberne med de psykologisk-filosofiske discipliner. For kunne det ikke tænkes, at vores livskvalitet og den måde vi oplever verden på, hænger nøje sammen med vores fysiske helbred? At livet rummer et helt univers af indre sammenhænge, som vi i vores normale liv har en tendens til at overse?

SØREN VENTEGODT

At finde ud af, hvad livskvalitet er, og hvordan sygdomsudvikling og livskvalitet forholder sig til hinanden, er stadig mit mål. Da jeg begyndte disse overvejelser, havde jeg kun en lille ide om, hvad projektet kunne føre med sig. Alligevel fornemede jeg med et sus, at med en videnskabelig tilgang til livskvalitet kunne man for alvor udrette store ting.

Hospitalernes behandlinger kunne målrettes mod forbedring af patienternes livskvalitet og ikke bare mod livsforlængelse. Socialvæsenet kunne få den klare målsætning, der længe har været savnet. Landets arbejdspladser kunne i højere grad indrettes på medarbejdernes livskvalitet til gavn for både dem selv og virksomheden, og så videre. Og måske kan en dybere forståelse af livet føre til vigtige naturvidenskabelige opdagelser og helt nye principper for behandling af syge.

Til disse idealistiske formål kræves en videnskab om livskvalitet. Der ser ud til at være et uhyre stort behov for en dybere forståelse af livet, som kan komme fra en ny videnskabelig syntese mellem de naturvidenskabelige fag som fysik og biologi, og de fag, der relaterer sig til direkte til mennesket som fx medicin, samfundsfag og psykologi. Men alle, der har prøvet at arbejde tværfagligt, véd, hvor vanskelig en opgave det er, fordi man skal mestre så mange forskellige discipliner på en gang.

Alene ambitionen om at ville arbejde tværvideenskabeligt med et emne som livskvalitet, placerer én på en frygtelig udsat position: som skydeskive for eksperter fra alle de nævnte fagområder. Eksperter hænger ofte fast i deres fags traditionelle opfattelse af livskvalitet, og de kan have problemer med at acceptere, at man bevæger sig ind på deres fagområde. Desuden gør de snævre faggrænser, at eksperterne har svært ved at åbne sig for ideer fra andre fag, som ser verden med helt andre øjne. Kvantemekanik kan fx umuligt have noget med biologi eller psykologi at gøre. Biologien har ikke meget at sige samfundsvidenskaben. Filosofiens videnskabskritik kommer aldrig for alvor til at berøre medicinen. Jeg tror, at de næste store, viden-

skabelige fremskridt kommer fra fagenes grænser, der hvor disciplinerne mødes og beriger hinanden.

Ud over den faglige kritik kommer der kritik fra mange andre mennesker, der kræver respekt for den personlige frihed til individualitet. De siger typisk: "Du skal ikke komme og trække nogle bestemte værdier ned over hovedet på os. Livskvalitet er så individuelt, at du ikke skal prøve at systematisere det."

Jeg er ikke enig. Jeg tror, at det er vores fælles natur som mennesker, der må tjene som fundament for begrebet livskvalitet. Det er vores natur, der gør det muligt for os at opleve disse tilstande, gode og dårlige, som er forbundet med det at være menneske. Dette til forskel fra værdierne, der er bundet til den kultur, vi lever i. Og kulturen kan være mere eller mindre i overensstemmelse med vores natur som mennesker.

Forskningscenter for Livskvalitet etableres

I 1989 lykkedes det at få lydhørhed for projektet "Livskvalitet og sygdomsårsager" på Institut for Social Medicin under Københavns Universitet. Jeg tog initiativ til en tværfaglig "Arbejdsgruppe for Livskvalitet i København", der mødtes i et par år. Der begyndte snart at tilflyde projektet store pengemidler, bl.a. en bevilling på tre millioner fra den nystiftede Apotekerfonden af 1991.

Rigshospitalet åbnede i 1991 dørene for projektet, og forvaltningsdirektøren indviede d. 2. februar 1993 Forskningscenter for Livskvalitet på Rigshospitalet. Centret omfattede da ti fastansatte medarbejdere, fordelt på seks kontorer i Rigshospitalets Tagensvej-afdeling.

Hovedopgaven var en krævende efterundersøgelse af 9006 personer, der var blevet undersøgt særdeles grundigt som børn i 1959-61 af professor, overlæge, dr.med. Bengt Zachau-Christiansen og afdøde overlæge, dr.med. Aage Villumsen. Samarbejdet med Zachau-Christiansen er fortsat til i dag og vil også fremover være en af Forskningscentrets vigtigste opgaver.

SØREN VENTEGODT

Projektet voksede stadig, og i 1993 etableredes en egentlig statistikgruppe, en softwaregruppe, der leverede computerprogrammer til brug ved indtastning og analyse, en analysegruppe med gode interne og eksterne kræfter, og det hårdt belastede sekretariat blev udvidet til fire fuldtidsmedarbejdere i forsøget på at tilfredsstille den efterhånden meget betydelige interesse fra offentligheden. Vi begyndte at abonnere på et udklipsbureau og kunne praktisk taget hver anden dag læse om projektet i en eller anden avis eller høre om det i radio eller tv.

Modstand fra lægekredse

Livskvalitetsprojektet på Rigshospitalet blev en pæn succes med store bevillinger og megen omtale. Denne succes var imidlertid ikke lige velset alle steder. Rigshospitalets direktør så med velvilje på projektet, indtil en gruppe af hospitalets overlæger fremførte en række klager.

Dels var disse læger uenige i projektets hovedantagelse, nemlig at dårlig livskvalitet er den vigtigste årsag til de fleste sygdomme (traditionelt lægger lægevidenskaben jo mest vægt på genetiske fejl og ydre, fysiske og kemiske påvirkninger som årsagen til sygdom. Den dårlige livskvalitet får mindre opmærksomhed). Dels syntes de, jeg var for ung til at administrere et forskningsprojekt med omfattende privilegier, som fx adgang til registre, millionbevillinger osv. Og dels delte de ikke min overbevisning om, at det er vigtigt gennem radiointerview, avisomtale osv. løbende at inddrage offentligheden i diskussionen om livskvalitetens betydning for sundheden.

Som lægmand kan man undre sig over, at det skulle være så kontroversielt at påstå, at livskvaliteten har afgørende betydning for sundhed og sygdom. Men forholder det sig virkelig sådan, vil det have store konsekvenser for lægens rolle. Det er klart at hvis sygdomme skyldes kemiske fejl i kroppen eller ydre kemisk-fysiske påvirkninger, er der ikke meget det enkelte menneske kan stille op med sin egen sygdom.

FORORD

Skyldes de fleste sygdomme derimod dårlig livskvalitet, kan vi alle forebygge en mængde sygdom og selv fungere som vores egen læge, i den udstrækning vi arbejder med os selv og forbedrer vores livskvalitet – noget som en række undersøgelser (se senere) også tyder på er muligt. En sådan indstilling til ens personlige ansvar for sygdom og sundhed må naturligvis føre til en radikal omtænkning af lægers rolle og indflydelse i vores samfund.

Et uafhængigt center for livskvalitet

Den 1. juli 1994 flyttede Forskningscenter for Livskvalitet ud af Rigshospitalet til sin nuværende adresse i Store Kongensgade. Vi fik bedre og større lokaler og kunne nu som selvstændigt og uafhængigt center samarbejde frit med andre hospitaler, kommuner, private virksomheder mm., hvorved vi også står friere i vores finansiering end tidligere. Centret er også blevet mindre sårbart rent økonomisk, idet midlerne nu kommer fra mange forskellige kilder.

Antallet af faste medarbejdere er i dag vokset til 16. Forskningscentret vokser stadig, i takt med at flere virksomheder som fx IBM, Sparekassen Nordjylland, en række amter og kommuner, flere ministerier, Forsvarets Center for Lederskab og en række andre lederuddannelsesinstitutioner sammen med over 100 andre offentlige og private virksomheder har gjort brug af vores ydelser – foredrag, kurser, konsulentbistand, kontraktforskning osv.

Vi har udgivet de to første bind i en bogserie med resultater fra centrets livskvalitetsforskning: *Måling af livskvalitet. Fra teori til praksis* (1995) og *Livskvalitet i Danmark. Resultater fra en befolkningsundersøgelse* (1995). Flere bind er under forberedelse.

Siden Forskningscenter for Livskvalitet blev uafhængigt, har vi kunnet påbegynde flere nye forskningsprojekter. Blandt andet deltager vi i et projekt, der forsøger at forebygge sygdom og sociale problemer blandt ældre i Albertslund Kommune ved at

SØREN VENTEGODT

inspirere de ældre til selv at forbedre deres livskvalitet, og deltager i et projekt om livskvaliteten efter apoplektiske anfald på Frederiksberg Hospital. Erhvervsfremme Styrelsen har bevilget godt 800.000 kr. i støtte til et projekt om arbejdslivskvalitet. Derudover bidrager *Foreningen Livskvalitet og Sundhed* med midler til centrets forskning.

Livskvalitet – et spørgsmål om livsanskuelse

Centrets forskning giver dog stadig anledning til kritik, bl.a. i de lægefaglige tidsskrifter. Her hæfter man sig ofte ved dén videnskabelige metode, der anvendes i vores undersøgelser. Om det skal jeg her blot sige, at vi på Forskningscentret meget nøje og omhyggeligt har udviklet en metode til måling af livskvalitet i overensstemmelse med vores opfattelse af mennesket. For mig ser det derfor snarere ud som om diskussionen ikke så meget drejer sig om *videnskabelig metode* som om *livsanskuelse*.

Man kan være uenig eller enig med os i livsanskuelsen. Vi har i forbindelse med undersøgelserne gjort vort bedste for at fortælle nøjagtigt hvad vi forstår ved livskvalitet, og hvordan vi opfatter menneskets problemer – fra seksuelle og sociale problemer til kræft og hjerte-kar-sygdomme. Vi lægger den største vægt på den ide, at mennesket har en dyb indre natur, en sjæl eller et hjerte, som man skal leve i overensstemmelse med.

Formålet med vores arbejde er dybest set at sætte livsanskuelsen til debat. Vi har alle sammen hver vores livsanskuelse, der er grundlaget for alle vore aktiviteter i livet og i samfundet, men denne livsanskuelse er ofte uformuleret og mere eller mindre ubevidst. En bevidstgørelse omkring den forekommer meget vigtig. For livsanskuelsen bestemmer nemlig, hvad der tillægges værdi, og hvad der forkastes som værdiløst. Derfor er det så vigtigt, at man gør sig klart, hvad man egentlig selv står for, så ens handlinger og tanker kan blive sammenhængende og værdifulde – ud fra ens egen opfattelse af, hvad der har værdi.

FORORD

Formålet med denne lille bog er således ikke at overbevise nogen om, at den livsanskuelse, som de igangværende projekter på Forskningscenter for Livskvalitet har som udgangspunkt, er den endegyldige sandhed. Hvert menneske må i sidste ende finde sin egen sandhed, sin egen personlige mening med tilværelsen. Der er næppe nogen, der afgørende har ændret sit liv ved at lære bøger udenad.

Men jeg tror fuldt og helt på, at det er muligt gennem en revision af vores værdier at forbedre vores liv, privat og professionelt, til gavn for os selv og andre. Der er virkelig noget at hente.

Ser man de umådelige muligheder for udvikling, som findes i den enkelte og i samfundet som helhed, kan man ikke undgå at blive opløftet. De giver én håb for, at vi i fremtiden kan få en verden, der er radikalt bedre, end den vi har i dag, hvor så mange mennesker lider under manglen på de mest elementære fornødenheder, men hvor måske lige så mange lider af mangel på det, der er forudsætningen for det hele: Et godt helbred og mening med livet.

København, september 1995

Søren Ventegodt

Indledning: Når livet slår gnister

Går vi i skoven en vinterdag og ser solen funkle og gnistre i den nyfaldne sne i træernes toppe, eller sidder vi en morgen på en havnemole med den, vi elsker, og ser den glødende sol stå op over havet, eller opdager vi pludselig, at det allerede er blevet mørkt, mens vi har fordybet os fuldstændigt i vores arbejde i mange timer uden at have skænket andet en tanke, kan vi bagefter tænke, at livet har alt for få af sådanne stunder til os.

Nogle mennesker oplever gennem livet talrige af disse højdepunktsoplevelser, hvor hele jorden på en eller anden måde bare drejer rigtigt rundt et øjeblik. Andre har kun få af den slags oplevelser i deres liv. For nogle mennesker sker det ofte under bestemte omstændigheder, andre oplever at det sker ved rene og skære tilfældigheder. Af og til ændrer en enkelt højdepunktsoplevelse menneskets livskurs.

Man kan ikke tvinge disse oplevelser frem, men man kan invitere dem til at komme ved at gøre sig umage med sit liv, ved at gøre sit bedste i hver situation livet igennem, ved at forstå betydningen af at træffe selv livets mindste valg rigtigt. Med andre ord, ved at erkende vigtigheden af at leve opmærksomt, med hjertet, og med den selvdisciplin, der giver styr på tilværelsen og den personlige energi. Nogle gange er det en åbensindet og dristig livsførelse, der får livet til at lykkes for en stund.

INDLEDNING: NÅR LIVET SLÅR GNISTER

Når man med en åben, ydmyg holdning gør sit bedste for at få styr på sit liv, kan man få et glimt af den virkelige barriere for at livet lykkes, se den virkelige blokering for livsudfoldelsen: Ens egen manglende forståelse af livet, af sig selv og af den verden man lever i. Den forståelse, der mangler, er imidlertid ikke kun en intellektuel eller rationel indsigt; den er først og fremmest en eksistentiel viden, der er forbundet med det at være virkeligt til stede i livet: visdom.

Man kan opfatte denne manglende visdom som summen af alle de personlige fejl, man har. Det er denne mangel på forståelse, der gør, at man lækker sin livsenergi til højre og venstre. Man trækker et spor bag sig af spildt energi, ligesom en snegl har sit spor af slim. Energien efterlades i små portioner hos alle mennesker, man har mødt dagen igennem (og skændtes lidt med), ved alle de små ting vi har tænkt på i løbet af dagen (og irriteret eller bekymret os over), i alle de situationer hvor tingene er gået os imod (og hvor vi har haft ondt af os selv), ved alle de chancer vi har fået, som vi ikke turde udnytte osv.

Gnisterne og livsenergien

Hvor kommer den personlige energi fra? De små gnister, som livet kan have – ligesom tryllefeens støv i Disneys tegnefilm. Den fylde og kraft, der gør at vi føler os helt i live?

Gnisterne er udtryk for det, man kan kalde et højt personligt energiniveau. Hvorfor har nogle mennesker så iøjnefaldende meget mere energi end andre mennesker? Hvorfor er nogle mennesker så langt mere i live? Så langt mere livsduelige – altså bedre til at leve deres liv og udnytte livets muligheder, løse problemer osv. – end andre?

Livsenergien kommer, kort fortalt, fra oplevelsen af, at livet har mening. Den, som kender sit livs mening, kæmper ihærdigt for at virkeliggøre de drømme og længsler, som hjertet og sjælen rummer. Den, som ved, hvad han eller hun dybest set vil og

SØREN VENTEGODT

lever for, er sej og ihærdig og kæmper en vedholdende kamp for virkeliggørelsen af sine drømme og idealer.

Der er mange mennesker, som ikke stræber efter livskvalitet i betydningen livsmening, men som hellere bare vil have det godt og leve det trygge, forudsigelige liv og dyrke de mere overfladiske glæder og umiddelbare, sanselige nydelser. Sådanne mennesker har typisk et liv, der er mere afslappet, eller måske ligefrem dovent. Frem for at have styr på tilværelsen, tager de tingene, som de kommer.

Når der dukker problemer op for sådanne mennesker, stiger fristelsen imidlertid til at overlade ansvaret for deres eget liv til eksperterne – lægen, psykologen, socialrådgiveren osv. Men måske kan mennesket i mange tilfælde gøre mere for sig selv, end nogen ekspert kan. Når vi begynder at investere vores ressourcer i vores egen tilværelse, kan vi gennem lang tids hårdt arbejde – gennem en ofte hård kamp og store anstrengelser – væsentligt forbedre vores liv.

Giver man op allerede her og går efter det nemme liv og lader andre løse problemer for sig så vidt muligt, har man måske ikke livet særlig kært, når det kommer til stykket. Måske er denne ansvarsløshed et udtryk for, at man mangler den kærlighed til livet, til sig selv, sin egen tilværelse, andre mennesker, dyr og planter på jorden, som er en nødvendig ingrediens i det gode liv.

Det er naturligvis ikke muligt at give en konkret opskrift på det gode liv, men man kan sige, at hvert eneste menneske må finde sin egen vej og følge sit eget hjerte. Jeg tror, at alle mennesker fornemmer livets mening dybt nede i sjælen. Denne fornemmelse er imidlertid ikke nok. Hvis livets mening skal fungere som rød tråd gennem tilværelsen, må den være anderledes bevidst og konkret formuleret. Der skal ord på. Hvert eneste menneske er nødt til at have sin egen bevidste, formulerede version af livets mening. Det er først når vi sikkert ved, hvad vi vil, at vi hører op med at eksistere som et vissent blad, der altid blæser derhen, hvor ydre kræfter fører det.

INDLEDNING: NÅR LIVET SLÅR GNISTER

Jeg skal med denne bog forsøge at sandsynliggøre min påstand om, at det at kende meningen med ens liv og leve i overensstemmelse med den, er den egentlige kilde til sundhed og velvære. Jeg ønsker også at vise, at man ved at erobre sit livs mening kan hjælpe sig selv til at opleve en ny sundhed og velvære.

Med en stadig dybere forståelse af livet kan stadig vanskeligere problemer løses. Idet jeg starter med lettere problemer og ender med de sværeste, dem der angår det fysiske og psykiske helbred, håber jeg på at gøre det sandsynligt for læseren, at kunsten at tage vare på sit eget helbred i bund og grund handler om at udvikle en tilstrækkelig dyb forståelse af livet, en tilstrækkelig evne til at løse problemer, en tilstrækkelig selvtillid og en tilstrækkelig ansvarlig levemåde. Alt sammen nøgleingredienser i livskvaliteten.



Livskvalitet, lykke, livsmening

Når vi i vores Livskvalitetsundersøgelse spørger 10.000 mennesker om deres livskvalitet: hvordan de har det, hvor tilfredse de er med deres liv, hvor lykkelige de er, og hvor godt de oplever at få deres behov opfyldt osv., så tegner der sig et ganske klart og noget overraskende mønster. Direktører har det ikke væsentligt bedre end folk på gulvet; folk, der arbejder med viden på det højeste faglige niveau, har det ikke bedre end ufaglærte; rige har det ikke bedre end fattige.

Penge, magt eller boglige kundskaber er tydeligvis ikke det vigtigste for at leve det gode liv. Mærkværdigvis er det jo netop sådanne ting, folk i vores kultur render efter som gale. Hvordan kan det være? Hvordan er det kommet så vidt, at penge er blevet en værdi i sig selv? Noget, der i sig selv er værd at stræbe efter? Er alle mennesker i vores samfund da gået fra forstanden?

Lad os spørge, hvad det er, der i bund og grund giver os oplevelsen af, at livet er godt. Efter vores undersøgelse er nogle af de vigtigste faktorer: vores forhold til os selv, vores forhold til andre mennesker, og at vi laver noget vi virkelig kan lide. At stille disse tre krav til livet forekommer selvfølgelig – nærmest banalt – men i praksis viser det sig at være yderst vanskeligt at leve op til dem.

1. LIVSKVALITET, LYKKE, LIVSMENING

Når vi en sjælden gang sidder og taler fortroligt med vores bedste ven om livet, over en god middag og en flaske vin, og helt ærligt fortæller ham eller hende om livet, parforholdet, arbejdet, vennerne, drømmene, kan man pludselig opleve en stor sorg, måske ligefrem komme til at sidde og tude. Livet er ikke helt det, vi havde drømt om at det skulle blive. Et eller andet sted må der være mere til os. Det må være muligt at få mere ud af livet.

Livet er ikke let at blive klog på, og det er ikke så let at leve. Sanserne og følelserne river os med, de andres forventninger til os, og alt det vi har lært er fornuftigt hæmmer og presser os. Virkeligheden kan let forekomme som en kaotisk strøm, man hvirvles rundt i. Eller man kan opleve verden hård som granit: Man kan ikke ridse i den med en negl; man kan ikke få andre mennesker til at ændre en mine; man kan ikke gøre nogen som helst forskel. Når man er flad og energiforladt, er man ofte samtidig uheldig og ude af stand til at forstå, hvad det hele drejer sig om, og hvad man skal gøre for at komme videre.

Livet i sin helhed – hele tilværelsen, når alle forhold tages i betragtning – kan opleves som godt eller skidt, bedre til nogle tider, værre til andre. Der er mange måder at vurdere livet på. Den mest almindelige når man gør status er, at man sammenligner sig med sidemanden. Er mit liv bedre eller værre end hans eller hendes? Man kan gå livet systematisk igennem og se på sit eget helbred, økonomien, parforholdet, vennerne, familien, arbejdssituationen osv. Man kan også bare fornemme, om man har det bedre, er mere ovenpå, har mere overskud og energi osv. Når man sammenligner sig med naboen, er det normalt ikke så svært at komme frem til, at man skam har det helt anstændigt.

Langt værre er det, hvis man mærker efter inde i sig selv. Det vil sige, at man kan bruge sine dybe drømme om det gode liv som sammenligningsgrundlag. Har jeg det liv, jeg dybest set går og drømmer om? Er mit parforhold den store kærlighed? Er mine venner rigtige, fortrolige venner, jeg kan dele alt med, og

SØREN VENTEGODT

som jeg virkelig kan stole på livet igennem? Altså mennesker, som ønsker det allerbedste for mig? Er mit forhold til mine børn, mine forældre, mine søskende og resten af min familie virkelig det bedste det kunne være?

Er mit arbejde så godt, som jeg kunne drømme om? Laver jeg det, jeg allerhelst vil? Bliver jeg hele tiden bedre eller er min udvikling gået i stå? Får jeg rigtig brugt mig selv på arbejdet og udfoldet mig og gjort gavn i verden? Og bidrager jeg så godt jeg kan til at skabe en bedre verden? Gør mit liv en lille forskel her på Jorden?

At kende sine dybe drømme om livet

Når vi begynder at drømme de store drømme om livet – eller måske når vi blot husker de drømme, vi havde i vores ungdom, lige før vi startede vores voksenliv – er det klart, at det liv, vi har for tiden, i mange tilfælde langt fra lever op til ungdommens drømme og håb.

“Hvor var jeg naiv,” tænker man, “dengang troede jeg, at den store kærlighed kunne vare ved. Nu ved jeg jo, at forelskelsen dør ud og at samlivet nødvendigvis bliver rutine, når man først har lært hinanden rigtigt at kende. Nu har vi boet sammen i fem år, og så kan jeg ikke forvente, at det stadig er nyt og spændende at leve sammen.”

Spørgsmålet er selvfølgelig, om sådanne tanker ikke indeholder en lang række løgne og selvbedrag, som netop gør, at man affinder sig med at sidde i suppedasen? Kender vi, når det kommer til stykket, overhovedet os selv? Er livet ikke et dybt mysterium? Kan vi ikke blive ved at opdage nye sider og uventede aspekter af os selv, som vi kan udfolde og blomstre med? Kan vi ikke holde hjertet varmt, selv om tingene forandrer sig? Bør vi ikke regne vore drømme for dyrebare og nægte at resignere? Er det ikke dumt af os og helt forkert at sælge ud af sine drømme, blot man møder vanskeligheder med at realisere dem?

1. LIVSKVALITET, LYKKE, LIVSMENING

Nogle mennesker har selvtillid. De klarer tilsyneladende alting flot. Og det, de ikke kan, lærer de hurtigt. Sådanne mennesker er næsten ikke til at holde ud. Når vi selv kæmper hårdt med livet og har alverdens problemer, ser vi disse mennesker være heldige gang på gang.

De kaster sig hovedkulds ud i nye, umulige opgaver og projekter. De får tit en masse knubs og slag, men det bider ikke rigtigt på dem. Efter det nødvendige antal forsøg lykkes det som regel for dem. De får det, som de vil have det. Vi andre har mest lyst til at opgive, når det, vi er i gang med, bliver ved at mislykkes for os. Det er svært at forstå, hvad der driver disse mennesker til at fortsætte, hvor andre giver op. Hvad er det for en kraft, der får dem til at blive ved?

Det er klart, at mennesker med virkelig selvtillid på en eller anden måde er kommet ind i, hvad man kan betegne som en heldig udvikling. Den vedholdende indsats, hvor man hele tiden lærer af sine erfaringer, så man gør det næste forsøg bedre, fører til sidst til sejr. Og striben af sejre giver den selvtillid, der netop skal til for ikke at give op. Men hvorfra kommer den ihærdige vedholdenhed, det disciplinerede sind til at begynde med? Hvad er det dybest set, der gør forskellen?

Jeg mener, at de mennesker, der kæmper deres livs kamp og med glæde tager den udfordring op, som tilværelsen er, virkelig *vil* have et bedre liv. Meningen med deres tilværelse er klar. De ved, hvad de vil og kæmper for at nå målet.

Så simpelt kan det måske i virkeligheden siges: Livet går ud på at vide, hvad man selv vil, dvs. kende sine dybe drømme, vide hvilke muligheder, der findes i omverdenen, dvs. kende den verden man lever i, og så have en indstilling, der gør det muligt at forene drømmene med virkelighedens muligheder.

Livet handler således om at bygge bro mellem den dybe eksistens og omverdenen. Livets mening er at skabe forbindelse mellem den dybeste indre og den ydre verden, man lever i. At finde drømmene og alle de skjulte potentialer og kæmpe for at

SØREN VENTEGODT

virkeliggøre dem. Dette er ideen om livskvalitet som *livsudfoldelse*.

Vores landkort over virkeligheden

Til at hjælpe os med at bygge bro mellem det indre menneske og den ydre omverden har vi hjernen. Hjernen rummer med bevidstheden et slags landkort over verden: en meget detaljeret beskrivelse af vores omverden, af os selv som personer og af livet inden i os.

Fx ved vi konkret om vores omverden, at rødt lys betyder stop, "a" er det første bogstav i alfabetet, kopper kan man hælde kaffe i, og rødglødende metal er meget varmt og ikke til at røre ved. Som eksempel på vores beskrivelse af os selv kan nævnes følgerne af Janteloven, som mange mennesker gennem livet har stiftet bekendtskab med: "Jeg er ikke noget særligt, jeg er ikke seksuelt attraktiv, jeg er temmelig grim, jeg er ikke specielt godt begavet." Og som eksempel på viden om livet inden i os har vi forståelsen af en lang række indre registreringer og fornemmelser – nogle af kropslig art som fx fornemmelsen af træthed, lyst eller smerte, og andre af mere sjælelig art, som en følelse af at noget har værdi, er meningsfyldt eller sandt.

Kvaliteten af dette indre landkort tillægger jeg den største betydning for livskvaliteten.

Når vi sanser – ser og hører – verden omkring os, fortolker vi verden vha. landkortet i hovedet. Vi filtrerer, om jeg så må sige, alle sanseindtryk gennem vores beskrivelse af verden. Og vi ender med at være ganske godt tilpasset i verden. Vi er ganske gode til at opfatte og handle. Verden forekommer os vældig velkendt. På nær nogle forældede detaljer, som vi må rette, bliver vi gennem livet mere og mere sikre på, at den beskrivelse af verden, som vores forældre og lærere lærte os, faktisk passer.

Dette sker i takt med at vi selv får handlet i verden og erfarer, at det faktisk forholder sig sådan, som beskrivelsen udsiger. De detaljer, vi korrigerer i forhold til vores forældres verdensbe-

1. LIVSKVALITET, LYKKE, LIVSMENING

skrivelse, bliver en vigtig del af vores egen identitet og fylder derfor forholdsvis alt for meget. I store træk bliver barndommens eventyr til voksenlivets virkelighed.

Dette indre landkort kan kaldes mange ting: virkelighedsopfattelse, verdensbillede, livsanskuelse, menneskeopfattelse – alt sammen ord for omtrent det samme. Landkortet rummer beskrivelsen af vores livssyn indadtil, vores omverdensbillede udadtil og vores selvopfattelse derimellem.

Formålet med at vi har denne bevidsthed om virkeligheden er klar nok: med den kan vi mere effektivt virkeliggøre vores drømme og ønsker. Den tjener netop det formål at give mennesket en mulighed for at orientere sig i verden og handle virkelig målrettet og effektivt. Mennesker er bevidste om verden, og vi kan forandre den særdeles effektivt. Desværre har vi endnu ikke fået styr på vores effektivitet. Hele Brasiliens regnskov kan være fældet om 20 år, takket være menneskers grådighed og ansvarsløshed, og opfindelsen af syv meter lange motorsave.

Den detaljerede beskrivelse af verden, som vi rummer i hovedet, giver os ofte alvorlige problemer. For man kan fare vild i sin virkelighedsbeskrivelse. Man tror fx at ens liv er på en bestemt måde, lige til man bliver alvorligt syg. Så opdager man, at det er nogle helt andre ting, der i virkeligheden betyder noget. Smertefuldt kan man erkende, at man har levet sit liv på en løgn. At vi bliver eksperter i at lyve for os selv er måske det største problem med den store frihed, vi mennesker har til at beskrive virkeligheden.

Problemet er, at den beskrivelse af verden, vi har arvet, er selvbekræftende. Nogle mennesker er fx opdraget stort set uden kærlighed. De har måske gennem bitter erfaring lært, at andre mennesker ikke er kærlige og til at stole på. Derfor behandler de forståeligt nok andre mennesker uden kærlighed og tillid. Hvorpå de erfarer, at mennesker ikke er kærlige eller til at stole på. Det hele hænger i og for sig godt sammen. Det passer udmærket, dét man har lært.

SØREN VENTEGODT

Men der er alligevel ikke rigtig nogen sandhed i det. For med en anden grundholdning, en anden menneskeopfattelse, der lagde mere vægt på tillid og kærlighed, ville ens opfattelse og opførsel være tilsvarende anderledes. Og oplevelsen af livets kvalitet ville være bedre.

En livsanskuelse, der tror på mennesket

Hvordan vi oplever livet er en direkte følge af vores personlige livsanskuelse, vores landkort over virkeligheden. Mennesket har under opvæksten en forbavsende stor frihed til at give verden en individuel beskrivelse, men derefter tvinges det til at leve i nøje overensstemmelse med denne beskrivelse. Alting i livet kommer til at forme sig efter denne beskrivelse. Hele livet får en bestemt farve. Grå og trist, sort og dyster, eller glad og farverig, alt efter tonen i livsanskuelsen.

Mennesker, der lærer at tro på sig selv, ser ud til at være klogere på livet end mennesker, der ikke tror på sig selv. Hvis livsanskuelsen ikke indrømmer det enkelte menneske nogen særlige muligheder for at løse problemer og skabe værdi i eget liv, er mennesket fanget i en fælde, hvor det ikke kan tro på sig selv og øse af den viden, der findes dybt nede i livet.

Tror man ikke, at man kan følge sit hjerte og leve i overensstemmelse med sig selv eller at man har en indre sandhed om livet, kommer man heller aldrig til at lytte efter sådan en sandhed. Man kan sige, at livsanskuelsen kan lukke eller åbne én over for livet.

Store dele af dagens sundhedsvæsen og socialvæsen bygger på en livsanskuelse, der ikke rummer meget plads for – endsige tro på – menneskets egen visdom om livet og evne til at løse egne problemer og træffe rigtige valg.

Lægevidenskaben opfatter traditionelt mennesket som en sindrig maskine, som læger kan reparere på uden indblanding fra patienten. For det meste har lægevidenskaben ikke nogen særlig tro på, at mennesker kan hjælpe sig selv ret meget til at

1. LIVSKVALITET, LYKKE, LIVSMENING

blive rask igen. Troen på det enkelte menneskes muligheder og indflydelse på egen tilværelse er meget beskeden.

En anden livsanskuelse siger, at enhver forandring begynder hos det enkelte menneske selv. At den syge generelt kan gøre mere for sig selv, end nogen læge kan. At den ensomme kan gøre mere for sig selv, end nogen psykolog kan. At den, der har seksuelle problemer, kan hjælpe sig selv bedre end nogen sexolog. At problemer med børneopdragelsen er bedre løst gennem en personlig, selvstændig målrettet indsats end ved at overlade ansvaret til pædagoger og andre eksperter i børneopdragelse. At det er sundere selv at reflektere over hvad der er godt for én at spise end at lade sig vejlede af kosteksperter.

Sandheden ligger nok et sted midt imellem. Jeg er principielt tilhænger af den sidste opfattelse, men dette betyder naturligvis ikke, at vi ikke har brug for læger, psykologer og pædagoger mere, blot at rollen skal være helt anderledes end den er i dag. Verden er kompliceret og vi har brug for god, sikker information fra eksperter. Men eksperterne må træde tilbage som enerådende autoriteter og blive mere ydmyge konsulenter med respekt for, at det i sidste ende kun er os selv, der kan vide, hvad der er rigtigt og forkert for os.

At tage ansvar for sit liv

Når man har et dårligt liv, fyldt med uløselige problemer og store vanskeligheder og uden egentlig glæde og mening, er dét, der skal til, noget ret besynderligt: Nemlig at man i en vis forstand løfter sig selv op ved håret.

Selvfølgelig drejer det ikke om at trods naturens love, men blot om at anerkende, at livet har en visdom, som ikke lige i øjeblikket er indlejret i ens landkort i hovedet. For at åbne sig over for livet, give sig livet i vold, er det nødvendigt at stille sig selv spørgsmål af typen: Hvad er det, jeg mangler at forstå ved livet? Hvad er jeg nødt til at tro og mene, hinsides al fornuft og erfaring, hvis jeg elsker livet?

SØREN VENTEGODT

Det er nødvendigt at kræve af sig selv, at man forstår, hvorfor ens liv ikke er fyldt med muligheder, frihed, kærlighed og mening. Det er begyndelsen. Forståelsen er nødt til at inddrage ens dybe eksistens, ens hjerte eller sjæl. Man kan godt spekulere over livsanskuelser, men man kan let komme til at filosofere resten af sit liv.

Men at revidere sin virkelighedsopfattelse betyder at tage ansvar. Det er ikke nogen rationel proces. Det er snarere en proces, hvor man erkender, at livet, med dets uendelige indviklethed, ikke er noget man kan regne ud. Og at man derfor må holde op med udelukkende at betragte og analysere alting med hovedet og i stedet begynde et nyt liv som deltager. Det gode liv handler nemlig om at være *med*, være en *del* af, være *deltager* i livet. Det handler om nærhed, om at forstå på en direkte måde gennem mødet, konfrontationen, berøringen, sammensmeltningen.

Det levendes virkelige kvalitet og kendemærke er kommunikation. Cellerne i vores krop kommunikerer så effektivt sammen, at afstanden mellem dem praktisk taget forsvinder, og de smelter sammen til det, vi kender som os selv: "Mig".

Når vi fx har en partner, vi virkelig elsker, kan vi på samme måde opleve, at afstanden forsvinder og man smelter sammen til en helhed. I et nært øjeblik forstår man pludselig hinanden fuldstændigt. Det er den nærhed, som kærlighed handler om. Det er det, der skal fylde livet i alle dets forhold, i forholdet til partneren, til vennerne, til børnene, til arbejdet – for at livet skal være rigtig godt.

Livskvalitet er mere end tilfredshed

Når man helt umiddelbart vurderer, hvordan man har det, kan man mene, at man har det mere eller mindre godt. Vi har med den danske psykiater Anton Aggernæs kaldt denne side af livskvaliteten for "ha'-det-godthed". Når livet ikke er rigtig godt – hvad det jo ofte ikke er – findes der mange kneb og tricks, man

1. LIVSKVALITET, LYKKE, LIVSMENING

kan bruge for at redde situationen. På livets overflade kan man nok lyve sit liv bedre, men det kan man ikke på dybeste niveau.

Hvis man får revet rygmarven over ved halsen i et trafikuheld, er man sandsynligvis lam i arme og ben resten af livet. Man kan kun spille computer med næsen og den slags. Umidledbart vil de fleste af os hellere dø end befinde os i den situation. Men forbavsende nok viser det sig at personer, der lever stabilt på denne måde, efter 5-10 år er tilfredse med deres tilværelse.

Det er jo sådan, at en hvilken som helst vanskelig tilstand, man befinder sig i stabilt gennem tiden – kronisk sygdom, prostitution, den yderste fattigdom – bliver en vane. Sådan kan vi tilpasse os omtrent hvad som helst, blot situationen er helt stabil og der går tilstrækkelig lang tid. Vores tilpasningsevne er ekstremt stor. Vi kan blive tilfredse under stort set alle forhold, blot vi lever i dem stabilt meget længe, og uden udsigt til forandring.

Den livskvalitet, man opnår ved tilpasning, kaldes tilfredshed. Det er en subjektiv (oplevet, indre) dimension af livskvaliteten, som i virkeligheden ikke siger noget om livets egentlige kvalitet, nede under overfladen. Tilfredsheden findes i hovedet: Når vi drømmer vores drømme små nok, så de svarer til vores usle liv, bliver vi tilfredse.

Set på den måde er tilfredshed en fælde, man let kan falde i. Når man først er blevet tilfreds og veltilpasset, er den drivende kraft, der skulle udvikle mennesket og få det til at kæmpe for et bedre liv, nemlig helt forsvundet.

Tilfredsheden er en del af livskvaliteten, men kun en lille del, da man kan se begrebet "livskvalitet" som en paraplybetegnelse for alle de måder, livet kan være godt eller dårligt på. Der findes dybe måder og overfladiske måder at have det godt på. Måder, hvor man ser på livet indefra, og måder, hvor man ser på livet udefra. Måder, hvor man ser på tilværelsen meget lokalt, og andre måder, hvor man ser på livet totalt og i sin helhed.

SØREN VENTEGODT

Tilfredshed er fx noget overfladisk, det er livet set indefra (subjektivt modsat livet set udefra: objektivt), og det er noget lokalt (idet det foregår i hovedet).

Andre måder at betragte livet lokalt på er som sanselig nydelse. Når man spiser, gør det godt i munden. Nogle mennesker er i stand til at bryde deres eksistens så effektivt op i dele, at nydelsen ved at spise kan fortsætte, længe efter at kroppen har fået alle sine behov dækket. Det fører som bekendt til mere eller mindre udtalt fedme.

Andre mennesker er besat af sex, og de opnår, at hele livet bliver trukket skævt af en stræben efter seksuel nydelse, ofte kombineret med en manglende evne til at holde fast i livet som helhed. Jo værre man har det dybt indeni, i sit hjerte eller i sin helhed, des mere fristende er det i tide og utide at give sig hen til overfladiske og lokale nydelser.

Lykke og behovsopfyldelse

Lykken er et andet og større aspekt af livskvaliteten. Lykken involverer hele vores eksistens. Man kan sige, at når vi er lykkelige, står hver eneste fiber i os og svinger rigtigt. Når folk er lykkelige, stråler de. Vi bliver lykkelige, når vores liv lykkes. Lykken handler om de *store* drømme, der går i opfyldelse. Rigtig lykkelig bliver man ikke af at få endnu et frimærke til sin ellers udmærkede frimærkesamling.

Behovsbegrebet dækker atter andre sider af livskvaliteten, selv om der er en vis overlappning. Vi har behov for bestemte ting, gode venner fx, men vi har ikke på samme måde behov for frimærker. Frimærkerne er et eksempel på noget, vi temmelig frit kan vælge i vores hoved som en af vores værdier, men et grundlæggende behov er det næppe.

Selvfølgelig kan man finde en konkret frimærkesamler, som har et stort og godt liv – fordi frimærkerne er blevet en god anledning til at mødes med en masse mennesker. Ved en nærmere analyse vil det ofte vise sig, at samlerinteressen i virkelighe-

1. LIVSKVALITET, LYKKE, LIVSMENING

den blot er udtryk for et enormt overskud af energi hos personen, og at livskvaliteten slet ikke kommer fra frimærkerne, når det kommer til stykket.

Et bedre eksempel end frimærkerne er måske penge. Masser af mennesker tilrettelægger hele deres tilværelse, så den drejer sig om at skaffe penge. I Livskvalitetsundersøgelsen finder vi absolut ingen sammenhæng mellem årsindkomst og lykke i den danske befolkning. Dem, der tjener under 50.000 kr. om året er præcist lige så lykkelige i gennemsnit som dem, der tjener over 400.000 kr. om året. På den måde er penge et eksempel på noget man kan vælge at stræbe efter, men som vi måske dybest set kun får begrænset eksistentielt udbytte af.

Som mennesker er vi er temmelig frie til at vælge vores egne værdier – udadtil – mens vi i en vis forstand er ufrie til at vælge vores værdier indadtil. Lykkelige bliver vi nemlig kun, når vore valgte værdier er i overensstemmelse med vores hjerte eller sjæl, med vores dybe natur som menneske.

Den amerikanske psykolog Abraham Maslow kom i 1960-erne frem til, at mennesket har fire grundlæggende behov (her i min udlægning): Behov der er relateret til kroppen (varme, mad, sex, bolig osv.), sociale behov for varme relationer til andre, behov for at gøre nytte, og endelig et behov for at virkelig gøre sig selv.

Maslow var temmelig pessimistisk omkring det fjerde behov, som han mente, at kun 3-4 mennesker i verden havde formået at opfylde. Man introducerede derfor ideen om et hierarki eller en behovspyramide, hvor man starter med de kropsnære behov og slutter med behovet for at "realisere sig selv". Senere blev man klar over, at der er problemer med den pyramide. Sultne børn leger også.

Fordi der er mange opfattelser af menneskenes behov, og fordi disse opfattelser i høj grad lægger sig til den aktuelle kultur, er det temmelig svært at fastlægge, hvilke behov et menneske i virkeligheden har. Behovsbegrebet er da også blevet kritiseret fra mange sider for at være uklart og mindre egnet til

SØREN VENTEGODT

forskning og personligt udviklingsarbejde. Virkeliggørelsen af vores dybe potentialer, som jeg også kalder livsudfoldelsen, forekommer mig at være et mere præcist og brugbart begreb.

Livsudfoldelsen

“Livsudfoldelsen” er betegnelsen for en dybdegående og omfattende opfattelse af livskvalitet. Begrebet om livsudfoldelse er for mig at se mere grundlæggende og tættere på sjælen end behovsbegrebet. Ideen om livsudfoldelse kan bedre end ideen om behov indfange den mening, at livet drejer sig om skabelse og virkeliggørelse af noget, der kommer fra menneskets inderste dyb – kald det hjertet eller sjælen eller eksistensens kerne.

Livsudfoldelsens fjende nummer ét er resignationen: Den proces, hvor drømmene drømmes mindre og ambitionsniveauet for livet langsomt skrues ned, takket være hundredvis af små og store løgne om livets værdier. De fleste voksne mennesker rummer en hel sweater strikket af disse mange løgne, der effektivt afskærmer hver af os mod at erkende og fornemme os selv ind i sjælen.

Ethvert symptom – fra hovedpine til økonomiske problemer – kan forstås som en pris, man betaler for den afstand til sin egen sjæl, som sweateren giver. Det er, som om den ikke kan strikkes helt perfekt; som om der altid vil være en løs ende på en af de tråde sweateren er strikket af. Som om der altid vil være huller, hvor de frustrerede livsdrømme og dybe ubalancer vil vise sig igennem, til tider som en dump murrende smerte dybt i eksistensen, til andre tider som klart manifesterede symptomer på at der er noget galt med livet.

Hvis man orker, kan man trævle hele sweateren af livsløgne op. Det kræver, at man systematisk spørger: Hvorfor? Når man får svaret på ét spørgsmål, kan man spørge igen: Hvorfor så det? (Fx sådan: Hvorfor har jeg ondt i hovedet? Fordi jeg skændes med min kone. Hvorfor skændes jeg med min kone? Fordi jeg vil have at hun skal forme sig efter mit hoved. Hvorfor vil

1. LIVSKVALITET, LYKKE, LIVSMENING

jeg det? Fordi det er nemmere at lave hende om end at ændre mig selv. Hvorfor stritter jeg imod at ændre mig? Fordi jeg føler, jeg dør, hvis jeg begynder at give slip på mit stive ego. Osv.).

Igen og igen kan man trævle, indtil hele sættet af livsløgne, illusioner, misforståelser og nådige selvbedrag bliver afsløret for ens øjne, og man langsomt fatter, at livet er langt større og mere gådefuldt, end man gik og troede. Men også at man rummer væsentligt større problemer indeni, end man forestillede sig.

Livets mening

Trænger vi endnu dybere ind i eksistensen, når vi det dybeste niveau, jeg kan sætte ord på. Helt inde i eksistensens kerne findes selve opskriften på det at være menneske. Den er udviklet fra livet opstod i ursuppen på Jorden for ca. tre milliarder år siden, og den er stadig i rivende udvikling, hurtigere end nogensinde før.

Livets mening handler for mig at se om at lægge sig i direkte forbindelse med denne store strøm. Om helt at give sig livet i vold og tjene de store kræfter, der er på færde i verden; de kræfter, der skaber, omformer og vedligeholder vores verden. Jeg tænker, at der må være en dybereliggende orden, en intelligens eller kreativ proces, der presser på for at skabe og forny alt det som eksisterer.

Der findes også noget, der er dybere endnu, noget man med god ret kan kalde det åndelige eller det spirituelle. Men så er vi tæt på at være dér, hvor ordene holder op. Dybere kan man nok ikke komme med sproget. Man kan måske gå til kunsten og udtrykke sig ved hjælp af digte eller musik. Kunstnerisk kreativitet udtrykker givetvis selve livets intelligens, der manifesterer sig direkte og uden om den begrænsende fornuft.

Min egen vej til at forstå de dybe ting om livet har været gennem biologien. De kræfter, der fungerer i biologien og driver

SØREN VENTEGODT

udviklingen fremad, er ganske besynderlige – og tilsyneladende langt mere komplicerede, end pioneren Charles Darwin foreslog i "Arternes oprindelse", nemlig den naturlige udvælgelse gennem kampen for overlevelse. Jeg skal senere komme ind på hvad liv og biologi er, men her blot nævne, at vores drømme (dag og nat) om et bedre liv ser ud til at være under indflydelse af gigantiske kræfter, der i sidste ende arbejder på at videreudvikle hele menneskeheden, i kraft af en dyb samhørighed eller et ubevidst fællesskab mellem alle mennesker.

Den evolutionære udvikling af mennesket er formodentlig slet ikke færdig, men foregår til stadighed, i årtusinderne fremover som førhen. Gennem virkeliggørelsen af sine dybe drømme kan ethvert menneske udfolde sit eget liv på en uhyre kreativ måde og derved også give sit bidrag til menneskets store udviklingsprojekt. Ideen om, at man udvikler mennesket samtidig med, at man udvikler sig selv, gør det mere rimeligt, at det skal være så tungt et arbejde at udvikle sig.

Livets nerve

Men selv om det ikke er muligt at sætte ord på livets allerdybeste dimensioner (og derfor heller ikke muligt at måle dem, vore videnskabelige anstrengelser til trods), må vi alligevel på en eller anden måde finde ind til livets kerne, hvis vi vil leve det gode liv. Vi må åbne os over for en ordløs, intuitiv, men intenst meningsladet side af livet, som ofte fornægtes af vores rationelle side.

Vi skal ind til selve livets nerve, den vildskab eller det vanvid, der ligger lige neden under huden på alle mennesker, og som længes efter at blive sat fri og manifestere sig. Vildskab og vanvid betyder ikke her det grove og ustyrede, men at vi skal brænde for noget, virkelig være engagerede og til stede, være i intens udveksling med vores virkelighed indadtil og udadtil. Vi skal give alt, hvad vi har i os og tage imod alt, hvad verden har til os.

1. LIVSKVALITET, LYKKE, LIVSMENING

Dette kan let lyde verdensfjernt – som noget vi måske kan nærme os i en ferie på Bali, men som vanskeligt kan passes ind i en dansk dagligdag. Men taler vi fx om det gode arbejde, er det netop en proces, hvor vi efterhånden er kommet til at mestre det, vi arbejder med, så godt, at vi begynder at kunne udtrykke os flydende, ubesværet og spontant. Dér, hvor vi virkelig kan bruge os selv, give os helt hen til det vi laver, dér, hvor barriererne forsvinder og vi smelter helt sammen med den aktivitet, vi er i gang med, dér findes livets højdepunkter.

Bedre bliver det aldrig end dér, hvor vi glemmer os selv og lever med hele vores hjerte, hele vores eksistens. Dér, hvor livet strømmer i intense, nye former og mønstre, der er ladet med mening. Dér, hvor man ved, at det man gør, er netop det, man blev sat på Jorden for at gøre – dét er det fulde og hele liv.

Livets mening er sammenhæng og udvikling. Det handler om at lade alle de muligheder og potentialer, der findes i eksistensen, blive realiseret. Og de muligheder skal findes og erkendes. Hvad er det man finder, når man finder sig selv allerdybest set? Sin navle? Sit ego? En ø, afskåret fra andre? Nej, man finder sammenhæng. Man opdager, at man allerede er en del af en større helhed.

Spørg hjertet til råds

Når man åbner sig for livets dybder, får det intuitive en langt mere betydningsfuld rolle end før. Det intuitive har en mærkelig karakter af sikker viden, der blot ikke kommer på ord. Man kan derfor ikke argumentere for dét, man mærker intuitivt. Sikkerhed i sine intuitive erkendelser får man først, når man er modig nok til at erklære sit eget liv som sit eget område. Hvis man tør gøre krav på at være den øverste autoritet i sin egen tilværelse, kan man have uendelig glæde af intuitionen.

Dér, hvor man følger sin intuition og sit hjerte, dér hvor man lever efter sin dybe fornemmelse af, hvad der er rigtigt eller forkert, synes det ikke så vigtigt at forsvare sine handlinger ra-

SØREN VENTEGODT

tionelt (selv om man selvfølgelig altid kan efterrationalisere). Man må tilstå: Jeg gør sådan, fordi jeg synes det skal være sådan. Jeg ønsker det sådan. Min fornemmelse siger mig, at det er rigtigt. Når jeg spørger mit hjerte, er dette svaret.

I hver situation livet igennem, hvor man er bemyndiget til at træffe afgørelser, kan man spørge sit hjerte: Hvad er rigtigt eller forkert at gøre i denne situation? Ligesom man kan spørge sin fornuft og erfaring: Hvad har jeg lært er rigtigt eller forkert at gøre eller sige eller være i denne situation?

Problemerne opstår, når det, man har lært, ikke er i overensstemmelse med det man dybest set kan mærke er rigtigt. At følge hjertet, altså at leve i overensstemmelse med det, man dybest set selv står for og kan mærke er rigtigt, er derfor principielt set den eneste løsning på livets problemer, så vanskeligt det kan være i praksis.



Hvad er det at være menneske?_

Det er uhyre kompliceret at være menneske. Mange mener, at det er så indviklet og uoverskueligt, at det er halsløs gerning at prøve at danne sig et overblik og forstå, hvad livet går ud på, og hvad det er at være menneske. Der er så mange ting i livet, så mange ord, så mange områder at sætte sig ind i.

Men selvfølgelig skal vi søge at forstå livet og komme til klarhed over tilværelsens mange facetter. Hvis de grundlæggende principper for, hvordan livet bedst leves, kan erkendes, kan vi have stor glæde af det. Kan vi erkende de gode kræfter, der bygger op, og de onde, der river ned, da kan vi langt bedre lære at udnytte de gode kræfter.

At være menneske er at balancere mellem hundredvis af yderligheder. Nogle gange skal vi undgå disse yderligheder. Andre gange skal vi måske dyrke dem for at forstå livet rigtigt. Hvad vi end gør på livets overflade er livets store kunst altid at være grundlæggende i balance: at leve efter den røde tråd af mening.

I Kapitel 5 skal vi kulegrave spørgsmålet om hvad liv er, i et forsøg på at forstå sammenhængen mellem fysisk sygdom og dårlig livskvalitet. I dette kapitel ridser jeg kun så meget af biologien op, at det bliver klart, hvad de grundlæggende indre

SØREN VENTEGODT

konflikter i mennesket drejer sig om, nemlig konflikten i forholdet til os selv. Indsigten i denne konflikt giver i sig selv nøglen til at løse en lang række af livets problemer, som vi skal se i Kapitel 3 og 4.

En pige går til bal

Mon ikke alle mennesker kender den situation, at vi har lyst til noget, som vi godt ved ikke er fornuftigt. Så udkæmpes der et lille slag inden i os, og enten vinder fornuften eller også vinder den anden del af os – intuitionen, følelserne, den seksuelle lyst, måske fristelsen til at proppe endnu en kage i munden.

Hvis den beslutning, vi træffer, ikke dybest set er rigtig for os, betyder det, at vi på en eller anden måde skaber noget kaos i livet, vi senere må stå til regnskab for. Er vi for følelsesmæssige og lader os rive med, kan vi senere få en øretæve for det: vi spildte vores tid og energi, vi blev udnyttet, vi fik ikke sjælen med. Helt konkret kan en ustyret seksualitet som bekendt føre til graviditet og kønssygdomme; uharmoniske spisevaner til overvægt og huller i tænderne osv.

Hvis en pige går til bal og får lyst til at være sammen med en fyr, kan hun vælge at gøre det. Senere må hun så forholde sig til alle de problemer, som det kan føre med sig: dårligt forhold til ham senere, skænderi med forældrene, måske en kønssygdom, måske en uønsket graviditet. Eller hun kan være en pæn pige, der ikke roder sig ud i noget. Så kan hun ligge derhjemme og ærgre sig over, at hun aldrig oplever noget rigtig sjovt og dejligt, i modsætning til de mindre pæne piger.

Det er klart, at den rigtige balance mellem følelser og fornuft er altafgørende. Bliver en pige for løssluppen og for let på tråden, kan det blive enden på hendes gode liv. Socialt og eksistentielt kan hendes tilværelse vælte. Specielt hvis hun går til yderligheder og kaster sig ud i et liv med en masse fyre, der også har mange skiftende partnere, fordi de heller ikke kan finde ud af kærligheden. Prisen er ofte følelsesmæssige og seksuelle

2. HVAD ER DET AT VÆRE MENNESKE?

nederlag, ensomhed og angst – og måske HIV og AIDS, hvis hun er rigtig uheldig.

Mange mennesker foretrækker den anden grøft. Her er pigen så fornuftig, at hun aldrig rigtig får givet slip på sig selv og måske aldrig gennem hele sit liv får oplevet de dimensioner af seksuel nydelse og tilfredsstillelse, det er muligt at opnå. Pænheden er i en vis forstand dødbringende, fordi fornægtelsen af kroppen og følelserne gør mennesket koldt, fjernt, fornuftigt, uspontant og goldt. Kun at leve i fornuften i hovedet er ikke bedre end give sig følelserne i kroppen i vold.

Den pige, der kender den fine balance mellem følelser og fornuft, og som går til bal for at finde den, hun vil elske og være sammen med fuldt og helt når det er tid, er den pige, der er i stand til at opleve kærligheden. Det er hjertets hemmelighed: Når følelser og fornuft mødes, bliver mennesket helt. Hvor fornuften balanceres perfekt af følelserne, og hvor hoved og krop smelter sammen til en perfekt helhed, dér fremkommer pludselig en helt ny kvalitet, der hverken er følelse eller fornuft, men noget større, dybere og mere totalt.

Fornuften i hovedet er en lokal ting, og følelserne i kroppen, fx det seksuelle begær, er også noget lokalt. Men dér hvor fornuft og følelser smelter sammen findes det hele menneske. Den dybe kærlighed. At leve med hjertet er at leve i sin helhed.

Hvis pigen bliver gravid, kan hun være i tvivl om, hvorvidt hun skal have barnet eller ej. Det er et godt eksempel på et problem: Følelserne trækker i retning af barnet. Fornuften, som bl.a. inddrager omgivelsernes reaktioner og forventninger, kan tale for abort. Men måske spænder denne fornuft ben for ens ønsker om et barn, før det er for sent, og gør, at man ikke får sat det barn i verden, som man kommer til at savne resten af sine dage, fordi det trods alt ville være rigtigt at få det, selv under forhold, der ikke er ideelle.

Den eneste måde at finde frem til den rigtige løsning på er at spørge sit hjerte. At mærke efter i sit livs dyb og finde ud af, hvad man vil. Selvfølgelig skal man tænke det hele godt igen-

SØREN VENTEGODT

nem, således at fornuften er med i processen. Selvfølgelig skal man give følelserne plads til at fortælle deres. Men den endelige beslutning skal hverken tilhøre følelserne eller fornuften. Den skal følge helheden, den intuitive viden om livet, hjertet.

Kærligheden og de store drømme

Lad os se på, hvad det er at være menneske, med udgangspunkt i vores kærlighedshistorie. Den unge pige bliver nu glødende forelsket i en ung mand. Hun har hede drømme om ham og ønsker de skal komme fast sammen. Drømmer han de samme drømme, og kan de i øvrigt finde ud af det hele, at mødes, at leve sammen og få hverdagen til at gå op, og måske ligefrem finde et fælles værdigrundlag, kan de også blive lykkelige. Lykken kommer netop fra de store drømme, der *lykkes*, der går i opfyldelse.

Vi bliver lykkelige, når livets store drømme går i opfyldelse. Små beskedne drømme og en fin ny kjole gør det ikke. Selv om vi i hovedet er ganske frie til at vælge vores værdier – tøj, lædersofa, dyre biler – er det dog kun, når vi vælger at stræbe efter det, som vores hjerter dybest set ønsker, at vi bliver rigtig lykkelige.

Ellers bliver vi bare tilfredse – tilfredse med at have opnået vore overfladiske mål. Hovedet må således anerkende, hvad helheden – hjertet, eller vores dybe selv – vil, for at livet skal lykkes. Det er altså en forudsætning for det gode liv, at vi ved, hvad vi dybest set selv vil.

Hvad er det for drømme, vi drømmer dybt i sjælen om det gode liv? De store drømme kan handle om mange ting, men har en særlig intens og værdifuld kvalitet til fælles. Der er drømmen om den store kærlighed, drømmen om det virkelige, gode, varme, nære venskab, og drømmen om at stifte familie. Der er drømmen om at udtrykke livet gennem kunstnerisk kreativitet. Drømmen om det gode arbejde, hvor vi bruger os selv fuldt ud og bliver vanvittig dygtige til det, vi laver og virkelig

2. HVAD ER DET AT VÆRE MENNESKE?

udretter noget. Der er drømmen om et rent, spirituelt liv. Drømmen om at gøre en forskel og gøre verden lidt bedre. Og drømmene om de store naturoplevelser, om enheden med naturen, om den store sammenhæng mellem mennesket og omverdenen.

Det kommer sig ikke så nøje, hvilke store drømme man går efter at virkeliggøre. I en vis forstand er livet nemlig frygtelig banalt: Det kommer næsten altid til at handle om, at vi skal have det godt med os selv og andre mennesker og lave noget vi virkelig kan lide. Ser vi på tilværelsen med hjertet, handler det hele om kærlighed til eksistensen, til ens egen tilværelse og til alting omkring en.

Hvorfor er kærligheden så svær for mange af os – til livet og til hinanden? Det er ganske let som ung at blive forelsket, men her projicerer man blot en masse billeder af kærlighed ud på den anden, ofte uden en egentlig kontakt og dialog med den man er forelsket i. Men den dybe, vedholdende, glødende kærlighed er tilsyneladende sjælden. Som jeg ser det, er kærlighed dét, vi fra naturens hånd er skabt til som mennesker – og som vi burde have allerlettest ved. Men i praksis er det svært, fordi vi let bliver indfanget i vores egen begrænsede, temmelig kærlighedsløse beskrivelse af verden. Når vore værdier ikke er rod-fæstet i vores eksistens, kommer de til at leve deres egne små usammenhængende liv. Vores eksistens bliver fragmenteret. Livet kommer til at handle om alle mulige små glæder og fri-stelser (de lokale nydelser), løsrevet fra dén større sammenhæng, der findes i vores helhed, som handler om kærlighed.

Cellernes samtale dybt i mennesket

Lad os nu trænge helt ned i den biologiske virkelighed, i vores dybeste eksistens som mennesker, og spørge: Hvad er det at være menneske? Hvem er jeg? Hvad er jeg? Hvad vil det sige at være i live?

SØREN VENTEGODT

Først og fremmest er vi levende. Vores liv består af milliarder af mindre, levende væsener, der kommunikerer med hinanden og omverden: cellerne. Cellerne er små dyr, som er så gode til kommunikation, at afstanden mellem disse små levende organismer praktisk taget forsvinder.

Vi mennesker er, set med biologiske briller, en højt organiseret slimklat. Dette stiller os lige med alle de andre store, levende væsener på Jorden, træerne, svampene, dyrene. Kigger vi i et mikroskop, ser vi, at hver eneste lille bitte bid af os er en myldrende og kriblende hob af amøber, der vandrer og kravler rundt mellem hinanden. De ved alle sammen præcis, hvad de skal lave, hvor og hvornår, dér hvor de er, og derfor kan der eksistere sådanne gigantiske kolonier af celler, som vi mennesker er.

Når vi iagttager hinanden, holder vi af at forestille os, at vi er faste og stabile strukturer. Siger man "celler", tænker mange mennesker derfor på cellerne som faste små byggesten – som mursten i et hus. Men den opfattelse får et knæk, når vi kaster blikket i et mikroskop. Den er forkert. Faktisk er der meget lidt fysisk fasthed i cellernes koloni. Hele den enorme orden, man kan iagttage i en organisme, er på en måde en illusion, for cellerne dør hele tiden og bliver ustandselig skiftet ud med andre. Ordenen eksisterer kun i kraft af kontinuerlige, dynamiske processer.

Det eneste, der eksisterer fast og permanent i vores biologi, er selve opskriften på at være menneske. Den opskrift læser cellerne i fællesskab. De realiserer den i organismen, takket være en fantastisk samtale, hvor de alle sammen finder ud af, netop hvad de skal gøre hvor og hvornår. Denne flydenhed gør livet meget følsomt over for ubalancer og forstyrrelser. Som vi skal se i senere i Kapitel 5-9, har vi her en nøgle til forståelse af de fleste sygdomme.

2. HVAD ER DET AT VÆRE MENNESKE?

Et "mig" bliver til

Når vi bliver til mennesker under graviditeten, starter det netop med at opskriften på at være menneske bliver aflæst. Én enkelt celle, det befrugtede æg, deler sig, igen og igen. Når cellerne så er mange nok, koordinerer de indbyrdes, hvilke celler der bliver til hvad: hud, knoglemarv, lever, nervesystem osv. Dette foregår på en højt organiseret måde, hvor fosteret anlægges med netop de tre lag celler, som vi kender fra meget primitive organismer, fx gopler.

Senere anlægges et regulært fiskefoster med gællebuer osv., og således finder vi i fosterudviklingen træk fra padder, pattedyr og endelig mennesker. En milliard års udvikling, gennemspillet i graviditeten på bare tre måneder.

Hele pointen med denne historie er, at dét, som det levende *kan*, frem for noget andet, er at kommunikere. Når cellerne inden i mig kommunikerer med hinanden, gør de det så godt, at de praktisk taget smelter sammen til en klump: den person jeg er.

Faktisk er der snarere to jeg'er end ét: Egoet i hovedet, det man tror, man er – og så det dybe selv; opskriften på at være menneske, virkeliggjort gennem alle cellernes fortsatte samtale med hinanden.

At kolonien ikke er helt og endeligt sammensmeltet, er en afgørende pointe, der giver plads for sygdom og i sidste ende døden. Døden kan forstås som koloniens sammenbrud, tabet af helheden. Eftersom vi i virkeligheden ikke er helt fast organiseret eller helt godt svejset sammen, kan man sige, at vi alle sammen befinder os et sted mellem at være helt brudte eller fragmenterede, dvs. døde, og fuldstændig sammenhængende og hele, dvs. i live. Det sidste er, når vi lever helt og fuldt i overensstemmelse med vores dybe opskrift og bestemmelse som menneske.

Jo mere sammenhængende og hele vi er, desto mere kan alle de små cellers liv trække i samme retning. Jo gladere eller lyk-

SØREN VENTEGODT

keligere føler vi os, og jo mere mening har vi dybest set i vores liv. Jo klarere kan vi manifestere vores livsvilje, som kan forstås som summen af alle cellernes fælles ønske om at leve.

Lad os nu vende tilbage til emnet kærlighed. Når vi møder et andet menneske, er vi fra naturens hånd udstyret med evnen til virkelig at elske det, virkelig at være nære, virkelig at kommunikere godt, at være venner, partnere, kampfæller, arbejdskammerater o.l. Dybt nede i vores liv er dét, vi *virkelig* kan, netop at skabe nærhed gennem kommunikation, hvilket ikke er en ringe definition på det at elske. Ser vi dybt i vores biologi er vi ligefrem skabt til at realisere kommunikation, nærhed og kærlighed – til at elske.

Men som vi alle ved, er netop det at elske noget, som mennesket har sværest ved. Evnen til at elske kan forstås som et udtryk for, hvor sammenhængende og hel man er dybt i livet. Når man udvikler sig personligt, genfinder man netop den sammenhæng og helhed, der gør en i stand til at elske. At den proces også forbedrer helbredet er en vigtig pointe, vi skal se nærmere på senere.

Bare det at elske *sig selv* er frygtelig vanskeligt – og forudsætningen for at kunne elske andre. Et godt forhold til os selv er en af de vigtigste forudsætninger for sammenhæng og helhed i vores liv.

Forholdet til en selv

Vi mennesker er nogle komplicerede væsener. Det fremgår tydeligt af vores evne til at have indre konflikter, som dyrene tilsyneladende er fri for. Vi kan have et dårligt forhold til os selv, vi kan hade os selv, eller være i krig med os selv. Vi mennesker kan ligefrem blive væk for os selv og ende med at føle livet helt tomt, formålsløst og meningsløst. Og dermed mister hele livet sin værdi: Kan vi ikke lide os selv og vores egen tilværelse, er der heller ikke store chancer for, at vi dybest set kan have no-

2. HVAD ER DET AT VÆRE MENNESKE?

gen værdi for os selv i vores eget liv, eller nogen værdi for menneskene omkring os.

Man kan i den anden ende af skalaen også have et godt forhold til sig selv, elske sig selv, være i balance med sig selv. Disse indre konflikter adskiller os fra dyrene. Vi er mere komplicerede.

De problemer med forholdet til os selv, som vi kan have, viser sig fx når vi farer forvildet rundt og ikke ved, hvad vi dybest set gerne vil, når vi ikke kender vores egne dybe drømme og længsler og derfor lader os friste af alle mulige overfladiske og intetsigende tilbud om umiddelbar glemsel eller nydelse, der lokker med flugt fra tomheden og det svære liv for en lille stund. Og når vi overvejer at tage vores eget liv (som ca. hver 20. dansker i vores undersøgelse har angivet, at de gør somme tider) er det, fordi vi i bund og grund har problemer med livets mening, med placeringen af os selv i livets store sammenhæng.

Menneskets særprægede tendens til indre konflikter kan forklares ved, at vi har to jeg'er i konflikt med hinanden: Dels et "ego" i hovedet, og dels et "selv", der hører organismen og menneskets helhed til. Man kan tale om et overfladisk og et dybere jeg. Det overfladiske jeg er egoet i hovedet, der kommer fra en identifikation med alt det, vi har lært om os selv. Alt, hvad vores forældre og lærere og andre autoriteter har fortalt os, at vi selv er. Da vi tror på dét, vi har lært i dyb loyalitet med vores forældre og de andre voksne, der har taget sig af os, er vi bundet meget hårdt til vores ego.

Egoet er en vigtig del af vores detaljerede indre landkort over verden, der beskriver os selv: jeg er den og den person, med de og de egenskaber osv. Egoet er centralt placeret på landkortet, og landkortet hjælper det til at se indad mod vores liv og vores drømme, og udad mod verden og dens muligheder. Egoet har til opgave at sørge for at vi har en god, individuel strategi – en god "personlighed" – der fletter de indre drømme sammen med de ydre muligheder. Uden en stærk og dynamisk, sensitiv personlighed – strategisk, tålmodig, disciplineret osv. – kan vi

SØREN VENTEGODT

ikke forvente at få succes med vores forehavende om at virkeliggøre de store livsdrømme. Egoet tjener således en vigtig funktion i livet og kan ikke afskaffes. Men egoet må og skal kultiveres, så det ikke ender med at komme livet i vejen.

Vi mennesker er meget mere end denne beskrivelse af os selv. Vort liv og vores dybe selv er langt mere indviklet og fantastisk. Dybt i menneskets biologi findes en opskrift på at være menneske, og denne opskrift har uhyre potentialer for kærlighed, meningsfulde relationer og sammenhænge. Men der findes meget mere end det i livet: Gennem livets komplicerede kommunikationssystemer er vi også forbundet med verden omkring os. Derfor véd vi intuitivt ufattelig meget, ikke bare om os selv, men også om verden omkring os – selv om denne dybe viden er meget vanskelig at sætte ord på.

Det store problem i livet er tilsyneladende at få denne dybe viden til at fungere og finde gode udtryk i livet og dagligdagen. Vores "ego" stiller sig i vejen: Alt det vi har lært om livet, verden og os selv blokerer for en umiddelbar erkendelse og virkeliggørelse af vores dybe selv. Alle mennesker rummer tilsyneladende dybt i livet en sandhed om mennesket, der på en gang er ufattelig, abstrakt og ubegribelig, og på samme tid så enkel, så simpel, så banal, at det at leve efter den burde være det nemmeste i verden.

Holder vi os imidlertid til fornuften, der sætter alting fint i system, og rummer alt det, vi har lært om verden af vores forældre og lærere, er det nemt at tabe livet på gulvet. Det "fornuftige" er umiddelbart nemt at rette sig efter, men man kommer let til at gå blind gennem livet, som en sovende eller bevidstløs. Vores fornufts ofte ureflekterede virkelighed består af alt det, som de voksne fortalte os, dengang vi var naive, autoritetstro børn, og som vi stadig i dag i stor udstrækning tror på. *Her* finder vi efter min mening det, som driver os væk fra de virkelige værdier, op mod det ligegyldige livs overfladiskhed, hvor livet ofte drejer sig om at leve op til andres forventninger og til de normer, samfundet foreskriver.

2. HVAD ER DET AT VÆRE MENNESKE?

At gøre det rigtige

Det gode liv får man, når man bliver i stand til at gøre det rigtige i hver situation livet igennem. Dette kræver, at man dybt i sin sjæl mærker, hvad der er rigtigt og hvad der er forkert, og lever efter det. Når man lever med hjertet, ud fra sin helhed, bliver alle beslutninger truffet på sådan en måde, at der tages højde for livet indadtil og livet udadtil på samme tid. Dette liv kan passende kaldes balanceret eller centreret. Mennesket hviler i sig selv.

Det betyder imidlertid ikke, at sådan et liv er stillesiddende og vegetativt, som mange fejlagtigt forestiller sig, tværtimod. Når man finder livets balance og den dybe mening med ens tilværelse, stiger energiniveauet radikalt. Den glæde og det engagement, der er forbundet med at føle sig helt og fuldt i live kan ikke beskrives med ord.

I os selv, dybest nede, finder vi altså kilden til alt af værdi. Selve livets nerve, den intuitive, kreative intelligens, det spontane og herligt skøre, men på ingen måde ansvarsløse, i det finder vi selve livets kvalitet. Det er dér, hvor vi virkelig finder ud af, hvem vi er og hvilke værdier, vi skal lægge til grund for tilværelsen, og det er dér, at vi bliver til maksimal værdi for os selv og vores omverden: vores partner, vennerne, familien, arbejdspladsen, samfundet, verden.

At være et helt menneske vil sige at kende sig selv, sine drømme, sin natur, og leve disse drømme helt ud. At udfolde sig selv, virkeliggøre sine potentialer, blive det hele, fulde, færdige menneske. Selvfølgelig er det målet for livet, dybest set.

Men at forpligte sig til den proces, der skal føre en derhen – som man gør det, når man fuldt og helt erkender livets mening på en personlig måde i sin egen tilværelse – er noget vi holder os tilbage for, næsten for enhver pris. Vi er dovne, slappe, udisciplinerede, rodede, retningsløse, når det kommer til stykket. Det kræver en høj grad af selvdisciplin og målrettethed, at livet virkelig lykkes for én og man får udnyttet alle de muligheder,

SØREN VENTEGODT

som livet giver. Den disciplin betragter vi oftest som en umulighed; det gør vi hellere end vi kæmper vores kamp mod dårlige odds.

Men der er ikke noget alternativ til denne livets kamp for virkeliggørelsen af det hele menneske. De mennesker, der magter at tage udfordringen op – som er glade, netop fordi udfordringen og meningen er fundet, og fordi de nu gør deres bedste under de omstændigheder, deres skæbne har givet dem – dét er de mennesker, der lever gode liv. Det er de mennesker, der efterhånden får løst deres livs problemer. Det er de mennesker, der har masser af energi, fordi de øser af en skjult og måske uendelig ressource. Den energi man kan frigive til brug i sit eget liv, hvis man finder og erkender sit livs mening, er næsten ubegrænset.

Visdom og livsduelighed

Vi mennesker er uudgrundelige. Vore liv er store mysterier. Vores kød og blod rummer evigheden, for vi har som de seneste generationer af de levende organismer været i live uafbrudt i 3 milliarder år. Livet er givet videre gennem cellerne fra generation til generation siden livets oprindelse, og livet bærer en erindring med sig. Denne uendelige erindring om livet siden tidernes morgen er et informationslager, vi kan trække på. Vi rummer hele verdens visdom i vores indre.

Jeg kalder vores visdom dybt inde i den biologiske materie for "den store bagage", vi rejser med gennem livet, i modsætning til "den lille bagage", der er det, som vores fornuft når at suge til sig gennem livet. Det er denne dybe visdom, der giver os alle muligheden for at leve gode liv. Det forudsætter dog, at vi tror nok på os selv til at revidere den virkelighedsopfattelse, vi er opdraget med, og erstatte den med vores egne erkendelser af livets store sandheder, som vi selv mærker dem.

Mange af verdens store religioner og mystiske systemer rummer dette som et kernebudskab: Stol på dig selv! Lev ikke

2. HVAD ER DET AT VÆRE MENNESKE?

blindt dit liv som andre ønsker det! (At religionerne mister dette budskab, når troen bliver til institution er en anden sag). At tro på sig selv betyder, at man bliver klogere på livet, og når man er klogere, træffer man bedre valg i livet og skaber sig et bedre liv. Alle, der magter at gøre op med ydre autoriteter og sætte sig selv i stedet som autoriteten i sit eget liv, har muligheden for at blive den virkelige ekspert i sit eget liv og leve på livets første klasse.

Janteloven trives så vældig godt i Danmark, og det gælder desværre som en fast regel, at venner ikke under hinanden et bedre liv, end de selv har, at den ældre generation ikke under den yngre et bedre liv, end de selv har haft, osv. Så når man skal udfolde det gode liv, må man altså i virkeligheden kæmpe mod enorme, konservative kræfter, blandt andre mennesker i sin nære og fjernere omverden

Livet er næsten umuligt at forstå, når vi analyserer det med hovedet. Men ærlig talt er livet temmelig let, ja nærmest banalt, når vi ser på det med hjertet. At leve med denne dobbelthed, og først og fremmest naturligvis at stole på visdommen i vores eget hjerte, dét er kunsten at være menneske.

Livets første, anden og tredje klasse

Livet kan i sin helhed være bedre eller dårligere. Lad mig foreslå følgende grove, men for mig meget nyttige inddeling af livskvaliteten i tre grundlæggende klasser.

På livets *første klasse* findes det liv, der groft sagt er den virkelig værdige eksistens for os mennesker (her opleves problemer for det meste som gode udfordringer). På livets *anden klasse*, hvor de fleste af os befinder sig, er livet rigeligt fyldt med problemer (problemerne opleves her som tunge og svære at overkomme). På livets *tredje klasse* er man ved at gå til grunde i fysisk eller psykisk sygdom, stofmisbrug eller anden elendighed (problemerne er her reelt uoverkommelige).

SØREN VENTEGODT

“Livsduelighed” kalder jeg det, når vi fungerer godt på alle områder i tilværelsen og lever på livets første klasse. Livsduelige er vi, når vi magter systematisk at løse konflikter og tage problemer som udfordringer og læreprocesser, der ikke får os til at give op og resignere, men blot forpligter os yderligere til at gøre vores bedste.

I Livskvalitetsundersøgelsen har vi spurgt folk, hvordan de har det på arbejdet, hvordan de har det derhjemme, og hvordan de har det i fritiden. Resultaterne viser, at nogle mennesker har det godt på arbejdet, nogle har det godt derhjemme og nogle godt i fritiden i øvrigt. Tilsvarende har nogle mennesker det dårligt på arbejdet, nogle har det dårligt derhjemme og nogle har det dårligt i fritiden.

Der viser sig nu den noget overraskende, statistiske sammenhæng, at det er de *samme* mennesker – dem på livets første klasse – der har det godt alle steder, og de samme, der har det dårligt alle steder – som lever på livets tredje klasse. Dem på livets anden klasse har det sådan nogenlunde alle steder, statistisk set. Og populært sagt, så gælder det for dem, der ikke kan finde ud af tilværelsen, at de på arbejdet er truet af firing, derhjemme er truet af skilsmisse, og på skiferien har en alvorlig risiko for at brække benet. Det interessante perspektiv er her, at de folk, der fx flygter fra et besværligt kærlighedsliv ind i en lovende karriere, ofte taber begge dele på gulvet.

Livsduelighed handler om at have et godt verdensbillede i hovedet. Det gode landkort over virkeligheden, hele tiden ført ajour. Hvis man har den gode holdning til tilværelsen, med vedholdenhed, strategisk sans, tålmodighed, humor osv., får man det gode liv. Dette gælder måske kun statistisk set, da der findes tagsten mm, der tilfældigt kan ramme en i hovedet, men det er tilsyneladende meget sjældent, for de statistiske sammenhænge er meget stærke. Hvis man er åben for livets irrationelle og intuitive sider, og hvis man har tillid til sig selv og kan se, at verden udenfor er fyldt med muligheder, som man har

2. HVAD ER DET AT VÆRE MENNESKE?

masser af chancer for at udnytte, kan man dårligt undgå at leve det gode liv.

Omvendt kan man have den forestilling, at man dybest set ikke er noget værd: man er ikke seksuelt attraktiv, ikke nem at holde af, ikke værdifuld som ven, fordi man ikke er til at stole på, ikke noget plus som arbejdskraft, fordi man ikke investerer nogen særlig energi på arbejdet og ikke udvikler nogen egentlig ekspertise inden for noget som helst felt, og at man godt ved, at man som storforbruger her i Vesten hvert år bruger skandaløst af naturressourcerne og derfor tilhører den store sværm af græshopper, der er ved at gnave jorden af. Med sådan en livsholdning er det svært at opleve sig som livsduelig og livet som godt.

Mindreværdskomplekser, eller hvad man nu vil kalde disse voldsomt forkrøblede beskrivelser af mennesket, de fleste af os går rundt med i hovedet, gør det vanskeligt for os at kende vores dybe selv: at forstå os selv og at have det godt med os selv. Vi har dybt nede en guddommeligt smuk opskrift på at være menneske, som vi forsøger at virkeliggøre. Med vores forkrøblede selvbillede matcher vi vores dybe virkelighed som mennesker helt elendig. Den bro mellem den dybe eksistens og omverdenen, som livet dybest set handler om at bygge, bliver derfor elendig. Oplevelsen af meningen med livet, der direkte afspejler kvaliteten og størrelsen af denne bro, bliver tilsvarende dårlig.

Det er nemt nok – og vældig fristende – at fylde sit liv med den kvalitet, der kommer fra at *dele* af os bliver stillet tilfredse. Munden (spiseglæde), kønsorganerne (seksuel lyst), hovedet (intellektuelle fornøjelser som fx spidsfindige, akademiske diskussioner). Langt vanskeligere er det at være til i de dimensioner af livskvaliteten, der har med helheden og sammenhængen indadtil og udadtil at gøre (lykke og livsmening). Kun de mennesker, der holder balancen livet igennem, får dét hele, gode liv, som vi har som potentiale i kraft af at vi er levende organismer.

SØREN VENTEGODT

Konflikten mellem det erotiske, det åndelige og det borgerlige

Herman Hesse skriver i bøgerne *Steppeulven* og *Siddharta* om problemerne med at forstå livet og finde balancen mellem livets tre store, konkurrerende værdiområder, der hver er forbundet med sin egen salige fryd, men som gensidigt har en tendens til at udelukke hinanden.

Det første område er det erotiske, det sansemæssige. Det andet er det åndelige område: fryden ved fordybelsen, erkendelsen, indsigten. Det tredje er det "borgerlige" område: fornøjelsen ved at udrette noget, professionelt såvel som i familien med at få og opdrage børn osv.

De nydelser, der hører til disse tre områder, er af meget forskellig natur og udelukker hinanden, sådan forstået, at de ikke kan forekomme samtidig. Tænker man på jobbet, mens man har sex eller leger med sine børn, fungerer det ikke. Tænker man på sex, mens man forsøger at fordybe sig åndeligt i verden, kan man godt opgive at blive klogere. Bekymrer man sig om sine ægteskabelige problemer på jobbet, er man ikke i stand til at give sig hen til det og gøre sit bedste. Hvad angår disse tre livsområder er kunsten at have et rummeligt liv, hvor der er plads til det hele, men hvor man kun gør én ting ad gangen, fuldt og helt.

Det er et paradoks, at man tilsyneladende ikke forstår disse livsområder til bunds, før man giver sig fuldstændigt hen til dem, men at dette samtidig inviterer ulykken ved at trække livet skævt og ud af balance. Man er nødt til at gå til yderligheder for at få erkendelse, men omvendt er man nødt til at leve balanceret for at blive lykkelig. Dette paradoks løses imidlertid, når man kommer helt til stede i sit liv: man giver sig helt hen til alt, hvad man foretager sig, samtidig med at man balancerer livet ved hele tiden at gøre det, som man dybt i sig selv kan mærke er rigtigt.

2. HVAD ER DET AT VÆRE MENNESKE?

Den seksuelle nydelse er nok den største sanselige nydelse, der findes. Men dén, der bliver besat af at jage den, er mere eller mindre fortabt, fordi et sådant liv ikke bliver helt, rigt og balanceret. At det er en stor ulykke at leve en tilværelse, der ene og alene handler om seksuel tilfredsstillelse, er måske ikke vanskeligt at forestille sig.

Men at der findes større fornøjelser end sanselig nydelse er en gåde for mange mennesker: Hvori kan sådan en glæde dog bestå? Men et eller andet sted dybt i livet findes den fineste sødme, livets største kvalitet, selve glæden ved at være i live, som kommer frem, når man er helt til stede og livet er i balance. Jeg kalder denne dybeste glæde ved livet for oplevelsen af livets mening.

At gøre op med autoriteterne og blive ekspert i livet

Noget af det allersværeste for os er at tro på, at vi selv kan bidrage med noget væsentligt og værdifuldt i livet. Men den holdning er dybest set forkert. Vi er nødt til at tro, at vi faktisk er kloge nok til at være kompetente til at træffe beslutningerne i vores eget liv. Vi er nødt til at have vores egen sikre mening om alle vigtige ting i livet. Denne mening må revideres åbent og udvikles konstant, så den løbende er ajour og til at stole på.

Vi er nødt til at tro, at vi kan forstå alle livets svære forhold: hvorfor vi bliver skilt, hvorfor vi bliver syge, hvorfor vi elsker og hader, hvad det er vi vil, hvem vi selv er osv. Alt dette er forudsætningen for at være et helt, frit og lykkeligt menneske. Der findes virkelig ikke noget udsagn, ikke nogen kemisk eller fysisk formel, ingen teori eller ide, som vi ikke kan teste mod vores egen dybe eksistens for at finde ud af, om den er rigtig eller forkert. Om det så er teorien for kvantemekanik eller big bang.

Der er i virkeligheden ikke den store afstand mellem vores personlige, subjektive oplevelse af verden og videnskabelige eller filosofiske sandheder – selv om mange videnskabsfolk og fi-

SØREN VENTEGODT

losoffer ønsker sådan en afstand for at sikre deres eget ekspertterritorium. Alle mennesker, der bare tror nok på sig selv til at mærke efter helt ind i sjælen, og som disciplinerer sig selv nok til at sætte præcise og rigtige ord på de indre fornemmelser, er virkelig ekstremt kloge – også når det kommer til elektroner, kræft eller hvad det nu måtte dreje sig om.

Der er ikke noget, vi ikke kan forstå, hvis vi virkelig vil. Det er ikke intelligensmangel, vi mennesker lider af. Vi har en fantastisk hjerne og en fantastisk intuition. Hvad vi mangler i tilstrækkeligt mål er selvtillid.

En meget frugtbar betragtning på det at udvikle sig personligt og blive klogere handler om forholdet til alle de ydre autoriteter og eksperter, som man gennem hele sit liv har set op til og givet magt over én. Det er nu tid til at gøre op med alle disse eksperter.

Ønsker man at blive virkelig livsduelig, så man kan fungere overalt i tilværelsen, hjemme, på jobbet og i fritiden, har man brug for førstehåndsviden om livet, sig selv og virkeligheden. Langt det meste af det vi har lært er, når det kommer til stykket, andenhåndsviden. Det er noget vi har fra andre og ikke selv har gået igennem og testet for sandhedsværdi.

Al viden, der skal fungere som grundlag for et liv, må være personlig. Den personlige viden er kendetegnet ved, at man selv har formuleret spørgsmålet, selv givet svaret og selv har trukket det gennem sit eget indre for at sikre sig, at svaret nu også virkelig passede, og at spørgsmålet var helt rigtigt stillet. Normalt er dette selvfølgelig en lang proces, hvor man hele tiden bliver bedre til at stille de rigtige spørgsmål og bedre til at give rigtige og præcise svar i stadig dybere overensstemmelse med, hvad man dybt i sit hjerte kan mærke er rigtigt.

I alle livets valgsituationer må man være opmærksom på, hvad man har lært af andre og hvad det er, man selv dybest set står for. Det, som man har lært er fornuftigt, blander sig tit i situationen på en høj og skræppende måde. Det er oftest ganske

2. HVAD ER DET AT VÆRE MENNESKE?

let at identificere disse regler og forskrifter blot på fornuftens typiske høje lydstyrke.

Langt sværere er det at mærke, hvad man selv står for, hvad man selv mener og dybt i sin sjæl kan mærke er rigtigt og forkert. For denne stemme er så stille og næsten ordløst hviskende, at man selv må være aktivt lyttende for at hente den frem.

Er der nu uoverensstemmelse mellem det, man har lært, og det, man dybt i sit hjerte kan mærke er rigtigt, må man nu gå på klapjagt i hovedet for at finde de løgne om tilværelsen, man er opflasket med. Denne klapjagt tager typisk mange år, og kunsten er jo at se, hvad man gør forkert i hver situation og føre de systematiske fejl og skævheder ned til de underliggende årsager: De drager, der ustandseligt stikker deres tusinde hoveder ind i vores livs begivenheder og giver dem et uheldigt og skæbnesvangert udfald. At erkende de store fejl man selv har som menneske er første skridt mod at få dem rettet.



Livets problemer – og hvordan de kan tackles

Alle problemer kan løses

Alle mennesker møder alvorlige problemer på et eller andet tidspunkt i livet. Nogle er dygtige til at løse problemerne, mens andre slås med de samme problemer livet igennem, uden nogensinde at få dem rigtig løst.

Problemer binder vores livsenergi, mens de står på. Når vi løser problemerne, frigør vi den bundne energi. Når vi opgiver at løse problemer og flygter fra dem ved at vende os mod andre ting, før de er løst, efterlader vi en del af den bundne livsenergi nede under livets overflade, så den ikke længere er til rådighed i vores liv. Går vi rundt og grubler over uløste problemer, kan en stor del af vores livsenergi være bundet her konstant, og livet får let en trist og tung karakter.

Eksistentielt betragtet er der ikke noget alternativ til at løse livets problemer. Heldigvis kan alle problemer løses – forstået på den måde, at selv de sjældne problemer, der definitivt ikke kan løses, kan opløses gennem den sikre og endelige erkendelse af, at de ikke kan løses. Denne erkendelse, som ikke følger af

3. LIVETS PROBLEMER – OG HVORDAN DE KAN TACKLES

en flugt, men af en virkelig konfrontation med problemet, frigør også livsenergien.

Når det er sagt, skal det også siges, at der ikke er mange definitivt uløselige problemer. Indtil for nylig brugte jeg lammelse efter en ødelagt rygmarv som eksempel på et definitivt uløseligt problem. Men så hørte jeg om flere tilfælde, hvor den slags patienter var kommet til at gå igen, og så røg også det eksempel.

Jeg bruger i dette afsnit det lidt uakademiske ord "livsenergi" til at betegne den kraft i livet, der driver os fremad. I bund og grund er det selvfølgelig vores kærlighed til livet, vores dybe livsvilje, som gennem vores drømme og ønsker kanaliseres mod bestemte mål i form af vores livshensigter: det vi vil.

Når vi analyserer, hvad et problem i bund og grund er, opdager vi, at alle problemer dybest set følger den samme formel: Der er noget vi gerne vil, men som vi ikke kommer igennem med, fordi en eller anden barriere forhindrer os i at lykkes med det.

Den store kunst, når man skal løse problemer, består i at forholde sig intelligently til denne her barriere. Det er nemlig ikke bare en død mur, vi løber panden imod. De fleste af de problemer, vi slås med i livet, skyldes vores egen mangel på indsigt i os selv og den virkelighed vi lever i. Problemerne skyldes med andre ord oftest os selv, vores egne fejl og egne skæve personligheder – hvor rimelig vi så end kan finde vores egen kritik af andre mennesker og omverdenen.

Vores verden er meget lidt perfekt. Ud over de hændelige uheld og ulykkelige tilfældigheder vi kommer ud for, er vi mennesker også systematisk og massivt onde ved hinanden, som vi skal se i næste kapitel. Men verdens mangel på perfektion og dens ondskab kan vi alligevel hæve os over – kæmpe os fri af – i takt med at vi indser, at vi selv kan gøre meget for at vores liv skal blive bedre.

I dette kapitel vil jeg gennemgå en række almindelige problemer og vise, at de alle kan føres tilbage til os selv. Jeg vil pe-

SØREN VENTEGODT

ge på deres udspring i vores egen mangel på forståelse og indsigt. Disse eksempler skal vise, at problemerne dybest set skyldes de skæve, bulede landkort over virkeligheden, vi går med i hovedet.

Problemer udspringer i almindelighed af, at vi ikke kender os selv, virkeligheden og livet godt nok. I stedet for at se os selv som årsager til vores miserable liv, finder vi en lang række ydre forhold, som vi kan give skylden for vores ulykke. Det er nemlig let nok at forsvare det synspunkt over for os selv, at vi mennesker er nødt til at affinde os med den verden, vi er sat i. Vi forsvarer vores egen passive offerrolle.

Det er vanskeligt at undgå offerrollen. Vi er vant til at være ofre for ydre kræfter, fordi vi opdrages til at være det. Vores forældre og de øvrige voksne, som har stor magt over os som små, behandler os ikke ideelt. Som børn er vi i sandhed ofre for vore voksne medmenneskers luner og forgodtbefindende.

Men som voksne er vi ikke for evigt tvungne til at bære offerrollen med os gennem livet. Det gør vi kun indtil vi en dag bliver bevidste om, hvad der foregår. Så kan vi gribe ind i vores egen skæbne og gennem en revision af det, vi har lært, ende med at forme den, fremfor at få den formet af andre. Man kan ikke sige, at vi har skylden for vores egen elendighed. Men ønsker vi et bedre liv, kommer vi ikke uden om at tage ansvar.

Hvis vi begynder at erkende, at livet er vores eget ansvar, vil vi gradvist og systematisk flytte barriererne fra den ydre verden ind i hovedet på os selv. I takt hermed bliver hvert eneste problem noget, vi kan prøve at løse og gøre noget ved selv. Derved tager vi ansvaret for vores eget liv, og kun på den måde kan vi forbedre det væsentligt.

Lad os se på nogle konkrete problemer.

Økonomiske problemer

Mange mennesker mener, at livets problemer skyldes barrierer uden for dem selv. En af de faktorer, der oftest får skylden, er

3. LIVETS PROBLEMER – OG HVORDAN DE KAN TACKLES

økonomien: "Hvis bare jeg havde flere penge, så kunne jeg vel nok..."

I sådan en situation er der ikke noget mere frustrerende end at se dem, der vinder en million i Tips eller Lotto, fortsætte med at leve fuldstændig som før. Hvorfor laver de ikke deres liv helt om? Selvfølgelig bliver bilen lidt større, huset lidt dyrere, rejserne lidt mere ekstravagante. Men selve livets kvalitet forbliver ofte helt uforandret. Hvis penge var chancen for et bedre liv, bliver denne chance i hvert fald næsten aldrig udnyttet af dem, der kommer til penge.

Resultaterne fra Livskvalitetsundersøgelsen peger på, at pengene ikke udgør den begrænsning for livet, som mange tror. Som nævnt før er de danskere, der tjener under kr. 50.000 om året, nøjagtig lige så lykkelige som dem, der tjener over kr. 400.000 om året. Det er temmelig chokerende, at de ludfattige ikke er mere ulykkelige end de meget rige.

Imidlertid er der en anden sammenhæng mellem økonomi og livskvalitet: Dem, der ikke kan få pengene til at slå til, har det væsentligt dårligere end dem, der kan. Interessant nok er der procentvis lige så mange, der ikke kan få 400.000 om året til at slå til, som der er folk, der ikke kan få 50.000 om året til at slå til. Det tyder på at problemet med en dårlig økonomi ikke handler om, at folk mangler penge, objektivt målt, men at de ikke kan få de penge, de har, til at slå til.

Med andre ord: Problemet med den dårlige økonomi er når det kommer til stykket ikke noget ydre, altså et spørgsmål om hvor mange penge der er i lønningsposen. Problemet er snarere inde i folks egne hoveder. Dem, der har dårlig økonomi, er dem der ikke kan finde ud af at administrere sig selv og deres egen tilværelse, deriblandt deres penge. Man kan sige, at vi tror, at vores problemer skyldes for lav indkomst. Men det virkelige problem er, at vi ikke har styr på vores tilværelse.

Dette eksempel er godt at få forstand af. Vi elsker virkelig at lægge ansvaret fra os og give ydre faktorer som fx økonomien skylden. Men den faste og gode regel som Livskvalitetsunder-

SØREN VENTEGODT

søgelsen peger på er, at vi ikke sådan kan lægge ansvaret for vores elendighed på den ydre verden. Det var selvfølgelig det letteste, hvis omverdenen virkelig var den barriere, som vi mennesker var underkastet. Langt sværere er det, hvis det gode liv kun kan skabes af os selv – på trods af en omverden, der ikke er helt perfekt.

Hvad gør man nu, hvis man har en dårlig økonomi? Den dårlige økonomi skyldes kort sagt, at man bruger mere end man har. Hvorfor gør man det? Man kan her passende starte med at overveje, om man ikke skulle være blevet indfanget i materialismens spindelvæv – store ambitioner om ny bil, lækker lejlighed, nyt modetøj osv. Eller om man har en læk, så man går og klatter pengene bort uden rigtigt at få noget for dem (måske helt parallelt til den måde man i øvrigt går og spilder sin energi på).

Er man i bund og grund utilfreds med det beløb, der tilflyder én hver måned, kan man jo overveje, om man skulle være for dårlig til at sælge sig selv, eller om problemet mere realistisk skulle være, at man er for dårlig til at indgå i verdens sammenhænge, eller måske ligefrem, at man er for dårlig til det, man laver, så man måske ikke skaber værdi af betydning og derfor heller ikke er en ordentlig løn værd. Er det tilfældet, kan man jo passende tage fat på dét problem.

At forsøge at holde op med at ryge

Mange mennesker forsøger at holde op med at ryge. Men at holde op er ikke noget, man prøver på. Det er noget man enten gør eller ikke gør. Masser af mennesker snyder sig selv og siger bagefter: "Jeg forsøgte, men jeg kunne ikke."

Mange mennesker lader som om de vil og spiller skuespil pga. krav fra omgivelserne (familien, lægen, arbejdskammerterne). Eftersom de ikke har noget ægte og egentligt ønske om at holde op, holder de ikke op. En anden situation er den, hvor vi virkelig ønsker at holde op, men ikke kan, fordi vi ikke for-

3. LIVETS PROBLEMER – OG HVORDAN DE KAN TACKLES

står hvad det vil sige at træffe en beslutning: At gå fra at være ryger til at være ikke-ryger simpelt hen gennem beslutningen: "Jeg er ikke-ryger." At snyde os selv og hinanden er noget, vi mennesker er ekstremt ferme til.

Derfor siger jeg altid til folk, der beklager sig over, at de har forsøgt den slags uden held, at man ikke skal forsøge, man skal bare gøre det. Selvfølgelig er dette meget lettere sagt end gjort. Er man ikke parat til det, ja, så kan man jo ikke gøre det. Det må man bare konstatere. Men ofte drejer det sig om at folk ikke har forstået den enorme kraft, der ligger i at forme deres eget liv gennem deres beslutninger.

I sidste ende drejer det sig om virkelig at ville. Jeg tænker sådan på det, at når 15-20 ud af 100 storrygere med tiden får lungekræft, så er dét, som skal få folk til at holde op med at ryge, en oprigtig respekt for livet, en oprigtig kærlighed til deres egen tilværelse. Før kærligheden til ens egen tilværelse vokser, skal man ikke regne med, at man let skiller sig af med selv noget så livstruende som en rygevaner (eller et alkoholmisbrug for den sags skyld).

I øvrigt kunne det være interessant, hvis samfundet indførte en lov, der sagde, at det var ulovligt at ryge på alle arbejdspladser i Danmark – efter min mening en god ide af hensyn til de mange ikke-rygere. Så ville næsten alle rygere blive konfronteret med valget om at beholde arbejdet eller tobakken. I den situation ville langt de fleste nok beholde arbejdet. Så rygning er ikke et spørgsmål om at kunne eller ikke kunne holde op. Det er et spørgsmål om motivation. Men den statistiske trussel om en tidlig død engang i fremtiden rummer virkelig ikke megen motivation.

Døden er i det hele taget noget, som hele vores kultur gør alt hvad den kan for at skjule med alle mulige former for sociale, økonomiske og sundhedsmæssige tryksgarantier og sikkerhedsnet. Det har ført til, at vi alle sammen opfører os, som om vi faktisk er udødelige. Men det er vi ikke. Tværtimod er vi uendelig sårbare over for vores egen forkerte måde at leve på.

SØREN VENTEGODT

Mener du ikke, at vi skjuler døden i Danmark, så tænk på, hvad der sker med folk, der er døde: De sminkes og smukkese-res og gemmes væk minutter eller få timer efter at de er døde. Forestil dig, at vi herhjemme som fx i Indien selv brændte vores afdøde. Forestil dig, hvad der ville ske, hvis et par herboende indere fik den gode ide at holde lidt fast i deres hjemlands ve-modige skikke og gennemføre en offentlig ligbrænding af deres bedstemor på Købmagergade. Politiet ville afspærre hele området på tre minutter. Døden er simpelthen for stærk for danskerne – og den tæller slet ikke som motivering til rygestop.

Arbejdsløshed

Arbejdsløsheden betragtes af mange politikere som det største problem i Danmark i disse år. Jeg er ikke enig. Arbejdsløsheden er næppe i sig selv det store problem, mange vil gøre den til. Der findes mange undersøgelser, der viser at de arbejdsløse ikke trives særlig godt. I Livskvalitetsundersøgelsen finder vi, at de arbejdsløse har det ca. 10% dårligere end dem, der har arbejde. Men vi finder også, at enebørn har det ca. 10% dårligere end dem, der har søskende, og ingen vil vel begynde at gøre et stort nummer ud af, at en del ægtepar nøjes med at få et barn (endsige lovgive om, at man *skal* have to børn).

Der er simpelthen ingen grund til at fokusere så meget på lønarbejdet. Når folk uden lønarbejde i øvrigt trives lidt dårligere end andre, skyldes det måske ikke engang manglen på arbejde i sig selv, men at der er en form for konkurrence om det arbejde, der findes, og at de dårligst tilpassede taber i denne konkurrence. Måske undgår man generelt at ansætte dem med de mindste ressourcer, de dårligste sociale færdigheder, den mindste selvtillid, de dårligste indlæringsfærdigheder, det laveste personlige ansvar?

Med andre ord, måske forholder det sig omvendt af, hvad man plejer at sige: at de arbejdsløse har det dårligst, fordi de ikke har noget arbejde. De har nok hele tiden som gruppe be-

3. LIVETS PROBLEMER – OG HVORDAN DE KAN TACKLES

tragtet haft det lidt dårligere end dem med arbejde. Det er meget let at anlægge et offersyn på disse stakkels mennesker: Det er samfundets skyld, at deres liv er dårligt.

Når man konkret spørger til, hvorfor det er synd for de arbejdsløse, hører man ofte argumenter som fx den dårlige økonomi og problemerne med ikke at være en del af samfundet. Som vi så ovenfor er de økonomiske problemer sjældent store for et menneske med styr på livet. Til det andet argument kan man spørge, om manglen på lønarbejde virkelig behøver at betyde, at man er sat uden for samfundet? Er der ikke masser af måder, man kan beskæftige sig selv på, som i høj grad har berøring med samfundet? Man behøver bare at tænke på alle de politiske aktiviteter, alt græsrodsarbejdet, alle de kunstneriske, oftest ulønnede aktiviteter (fx maleri, skribentvirksomhed), alt det frivilligt humanitære arbejde, de store filosofiske projekter osv. for at erkende, at lønarbejde kun er en af mange måder, man kan indgå i samfundslivet på.

Med en ansvarlig holdning – som alternativ til offerholdningen – kan en arbejdsløshedsperiode være en enestående chance til at forbedre sit liv. I en sådan periode, hvor man måske for første gang i sit liv virkelig har sin egen tid til rådighed, kan man for alvor tænke dybere over sit liv. Det er en enestående chance for at arbejde med sig selv og forbedre sin tilværelse helt ned i rødderne. Det tager jo en masse tid og energi at komme helt ned i de dybeste kroge af de gammeldags ansvarsløse, kærlighedsløse holdninger til livet. Det er virkelig et stort og krævende arbejde at erobre den livsduelighed, livsmening og livskvalitet, mennesket var tiltænkt fra naturens hånd. Faktisk kræver sådan et eksistentielt oprydningsarbejde næsten en arbejdsløshedsperiode.

Havde vi kollektivt en bedre holdning til arbejdsløsheden i vores samfund, ville vi indrette verden, så vi alle fik glæde af den uhyre gave, det er for en gangs skyld i vores eget liv, men sågar også i menneskets udviklingshistorie, at have tid til os selv og vores eget liv. Selvfølgelig er der ikke arbejde til alle,

SØREN VENTEGODT

når man i dag kan sætte et par maskiner til at lave 1000 menneskers arbejde. Men den enorme rigdom og velstand der kommer ud af at have sådanne maskiner i samfundet betyder, at samfundet bliver så rigt, at ikke alle behøver at arbejde for at få brød på bordet.

Og sådan et samfund har vi. Med flere millioner mennesker på overførselsindkomster, og nogle andre millioner, der skaber al den fysiske værdi, som resten lever af. Men nu skabes der jo meget værdi, der ikke er fysisk eller i det hele taget kan sælges eller købes. Gode ideer og holdninger fx. Måske er alle de virkelige værdier mere af immateriel karakter end materiel? Og måske bidrager det menneske, som skaber værdi i sit eget og andre menneskers liv ved at arbejde på at udvikle sig selv, med noget langt mere værdifuldt, end den person der producerer temmelig overflødige materielle ting som fx de små plasticdimser, der følger med slik til børn, eller blendere til de små hjem?

Måske er lønarbejde slet ikke i sig selv værdiskabende, hvis virksomheden ikke laver noget, der dybest set har værdi? Og måske skabes der enorme værdier i samfundet, der aldrig sættes kroner og ører på – også af folk uden lønarbejde?

Hvis man er havnet i arbejdsløshed, må man kæmpe for ikke at gå i stå. Men det må man jo også gøre, hvis man har arbejde. Under alle omstændigheder er man nødt til at finde noget at lave, som man virkelig kan lide. Og sådan noget er jo netop noget, man ville gøre, uanset om man fik penge for det eller ej. Derfor er der ingen grund til ikke at gå i gang med at gøre det med det samme, løn eller ej. De fleste beskæftigelser kan man faktisk have på hobbyplan i en eller anden form.

Brænder man nu for at komme i arbejde, er løsningen måske at erkende, at hvis man bliver vanvittig dygtig til et eller andet, vil der en dag også med stor sandsynlighed være et job til en. Som altid i livet er det afgørende vigtigt, at man tror på sig selv og går den vej, man dybest set føler er rigtig – i tillid til at fremtiden nok skal falde på plads for en.

Handicap

Mange handicap er gode eksempler på problemer der definitivt ikke kan løses. Man får ikke sin højre arm igen, hvis man har mistet den i et trafikuheld. En reel tilpasning til den nye situation, så energien ikke bindes unødigt, er derfor altafgørende.

Oversigtsmæssigt kan handicap meget groft og firkantet deles op i alvorlige og mindre alvorlige. De alvorlige er følgerne af funktionelt eller helt fysisk at mangle et af kroppens organer, fx hjernen, immunsystemet, kontrollen over bevægeapparatet... Efter min mening vil livskvaliteten altid lide under sådan et alvorligt handicap. Alligevel ser vi nogle mennesker fra denne gruppe leve forbavsende gode liv og udrette store ting (se fx fysikeren Stephen Hawking, der er stærkt bevægelses- og talehandicappet som følge af dissemineret sklerose).

De mindre alvorlige handicap behøver ikke at berøre livskvaliteten nævneværdigt (som vi også finder det i Livskvalitetsundersøgelsen). Er man fx lam i en arm, eller mangler man en sans eller hvad der nu kan være, kan man gøre utrolig meget for at komme ud over det, ved målrettet arbejde. Ofte kan man udvikle egenskaber eller ny færdigheder, der mere end rigeligt kan opveje det handicap, man har.

Fejler man ikke noget mere alvorligt end et lille handicap, er det alvorligste handicap nok de begrænsninger, vi alle sammen sætter for vores egen eksistens pga. vores egen mangel på klarhed og indsigt i livet. Har man hjertet med sig, men ingen arme, er man nok betydeligt bedre rustet end det menneske, der har begge arme, men intet hjerte, ingen kærlighed til livet.

Man kan lære meget om vores skjulte ressourcer som mennesker af de handicappede, der arbejder målrettet på at tage ansvar for deres eget liv. Man kan også lære meget om selvskabt elendighed ved at studere de handicappede, der lever i en offerrolle med lav eksistentiel ansvarlighed.

I vores samfund tilbydes de handicappede ofte en ekstra service – der er dem vel ondt – men som tilsyneladende er med til

SØREN VENTEGODT

at give mange handicappede en følelse af at være særlig stakels. Det er et stort problem at omsorg ofte pakker folk ind og modsat hensigten kan være med til at holde de handicappede fast i en offerrolle.

Den rigtige holdning til de handicappede synes at være respekten for, at det enkelte menneske er nødt til at skabe sit eget liv og bære sin egen tilværelse. Livet er en udfordring for os alle, og når man er handicappet er det af særlig vigtighed at forstå denne udfordring. Samfundet må derfor møde den handicappede med åbenhed for nye og anderledes måder at indrette tilværelsen meningsfuldt på. Alle omsorgstiltag bør – som al anden hjælp – afvente, at personen vil noget selv. Alle initiativer udefra påtvinger desværre den handicappede en rolle som offer og gør det dermed sværere for mennesket at finde og skabe mening i sit eget liv.

Det dårlige helbred

Det dårlige helbred er ét blandt de mange svære problemer, livet byder os, og som vi plejer at opfatte som noget udefra kommende, der overgår os. Vi bruger ordet "sygdomsramte" – som om lynet har slået ned i os. Det er imidlertid en af bogens centrale pointer, at vi med en mere ansvarlig holdning også kan erkende at det dårlige helbred er noget "indre", noget vi selv skaber, og at en mere ansvarlig måde at leve på derfor ofte kan overvinde selv et dårligt helbred.

Har man dårlig mave, hovedpine, hudkløe, søvnproblemer eller andre mindre sygdomsgener, vil mange mennesker uden at spekulere meget over årsagen søge at dulme dem med medicin. Men man kan også reflektere over disse gener og fortolke dem som udtryk for ubalancer i livet, dybt i organismen.

At erkende det, som symptomerne fortæller om eller peger på, nemlig at tilværelsen ikke er helt som den burde være, er en stor livskunst. Hovedpiner eller det, der er værre, kommer og går ikke bare sådan af sig selv. Når man fx får ondt i hovedet,

3. LIVETS PROBLEMER – OG HVORDAN DE KAN TACKLES

kan man passende spørge sig selv, hvornår hovedpineanfaldene kommer osv. Og så opdager man ofte efter mere eller mindre granskning nogle bestemte mønstre: anfaldet kommer fx netop som man skal hjem til sin partner, man for tiden går og skændes med, eller når man skal på arbejde og er hårdt presset af deadlines, man godt ved ikke kommer til at holde på trods af, hvad man har lovet til højre og venstre.

Til en hovedpine kræves blot lidt muskelspændinger. De fleste helbredsgener er en del mere komplicerede. At en livsstil, hvor man svigter selv systematisk, kan give mange forskellige gener, vil de færreste nok benægte. Det er dog ikke bare diverse symptomer, man kan skabe sig ved at leve forkert, men ligefrem alvorlige sygdomme. På samme måde kan symptomer og sygdomme ofte overvindes, i takt med at livets dybere mening erkendes og livet leves mere rigtigt. Senere i bogen skal vi komme nærmere ind på biologi, sundhed og sygdom.

At mangle en god ven

Når vi anonymt i vores spørgeskema om livskvalitet spørger 10.000 danskere om, om de har en fortrolig ven, som de kan tale med om alt og gør det, viser det sig, at knap halvdelen af danskerne ikke kan svare ja til spørgsmålet. For mig at se er det lidt frygtindgydende, at vi lever i en kultur hvor så mange mennesker mangler en rigtig fortrolig ven.

Når jeg spørger tilfældige folk til mine foredrag om de har sådan en helt nær ven, siger næsten alle mennesker, at det har de da. Min oplevelse er, at folk godt ved, at sådan en skal man have, og så pynter de lidt på situationen for ikke at blive klædt af i egne eller andres øjne.

Det er ikke let at skaffe sig rigtig gode venner. For det forudsætter, at man dels er i stand til at ønske noget rigtig godt for et andet menneske, og dels har noget man vil på et eksistentielt plan, som man kan være fælles om. Desuden skal man overvinde en masse frygt for at åbne sig over for et andet menneske.

SØREN VENTEGODT

Det er meget svært for os at ønske, at det går nogen bedre, end det går os selv for tiden. Og eftersom de fleste af os – når vi skal være ærlige – ikke lever det rigtig gode liv, har vi svært ved at ønske det rigtig godt for vores venner. Der er imidlertid mange alternativer til det nære venskab, hvor vi virkelig ønsker hinanden det bedste. Vi kan fx have en form for kontrakt med andre mennesker: Hvis jeg falder, hjælper du mig; hvis du falder, hjælper jeg dig.

Den særlige glæde man kan have af et nært venskab består efter min opfattelse i at man kan spejle hinanden. Det forudsætter den holdning, at uanset hvad, har jeg råd til at ønske dig det bedste. Denne holdning gør nemlig, at man kan sætte sig selv, sit eget liv og sine egne ønsker til side for en lille stund og være helt opmærksom på vennen, sætte ham eller hende i centrum et øjeblik.

I denne situation kan man så spejle ham eller hende og spørge: Hvad er det du vil? Hvad er det du slås med? Hvilke muligheder har du? Er du sikker på, at det du mener er rigtigt? Hvad er rigtigt og forkert at gøre nu? Hvad er det for fejl du har, der dybest set forhindrer dig i at nå det du vil?

En ven kan spørge om disse ting af et rent hjerte – ikke for at afpresse vennen oplysninger, som man om et lille øjeblik vil bruge imod ham, og ikke fordi man selv har noget at bruge svarene til, men fordi man kan se, at vennen burde stille sig selv netop disse spørgsmål, men blot ikke orker og magter det.

Den ærlighed og oprigtighed, som sådanne situationer og mellemmenneskelige interaktioner afspejler, er den bedste hjælp et menneske kan få. Faktisk er det jo bare hjælp til selvhjælp. For det hele starter med vennens egen vilje til at løse sine egne problemer, trænge ned i problematikken og sin egen eksistens' dunkle sider, helt derned, hvor det gør ondt, fordi man erkender, at man ikke er perfekt, at det måske faktisk står lidt værre til, end man regnede med... at der er mere arbejde at gøre, før livet er på plads, i balance og godt igen.

3. LIVETS PROBLEMER – OG HVORDAN DE KAN TACKLES

Har man ikke en nær ven, kan det skyldes at man rummer så meget smålighed, så meget misundelse, så meget mistillid, at man ikke kan give andre mennesker ret meget. I den situation er vejen ud at kæmpe sin ensomme kamp for at få livet til at hænge sammen og blive et værdifuldt bekendtskab for sig selv til at starte med.

Ud af ensomheden

Nogle mennesker lever med stor afstand til andre mennesker. Vil man ud af venneløsheden, kan man passende begynde med at konfrontere sin egen ensomhed. Når man ikke kan holde ud at være alene, mener jeg, at det har en simpel grund: man er i dårligt selskab. Og det må man se at lave om på i en fart. For det er klart, at dét er man jo ikke den eneste, der må synes. Så det første projekt er, at man lærer at holde sig selv ud. At man får rettet de groveste fejl og uoverensstemmelser, således at man i det mindste kan leve med sig selv, og alene have et liv, der er værdifuldt for en selv.

Man skal lære at lave ting man kan lide, og hvor man kan føle sig i live. Man skal lære sin egen kvalitet af at være i live at kende, således at man finder ud af, at livet er værd at holde af. Når man kan holde denne følelse fast over for sig selv, forsvinder ensomheden, fordi det er mangel på kærlighed, der adskiller os fra verden og giver os fornemmelsen af at være en ø. Forsøger vi at koble os selv på livet, vil vi opleve at vi allerede er en del af det levendes store fællesskab.

Denne erkendelse tager brodden af den frygtelige ensomhed, der ellers kendetegner det liv, der er fuldt af søgen efter personlig sandhed. Og i takt med at vi mere og mere erkender os som en del af helheden, bliver det vanskeligere og vanskeligere at opleve sig som ensom. Dybest set er man aldrig rigtig alene, når man er ét med livet på Jorden.

Den beskedne begyndelse for det meget ensomme menneske går ud på gradvis at give hverdagen indhold ved at finde ud af,

SØREN VENTEGODT

hvad det er man vil med livet, og ganske gradvis nærme sig de mål man kan stille op. Blive bedre til at kommunikere med mennesker, mindre bange for at starte en samtale, tage initiativet til en dans osv. Man øver sig, der hvor man møder andre mennesker, og bliver langsomt bedre til at tale med naboen, bagerjomfruen, buschaufføren osv.

Når vi er begyndt at holde os selv og vores eget liv ud, er vi parate til at træde nærmere på andre mennesker – måske en, vi håber på engang vil blive vores ven. Det er vigtigt at forstå, at alle mennesker har store fejl. Vi må gøre vores bedste for ikke selv at blive indfanget i alle de spil, der næsten automatisk kører blandt mennesker. Det er en betingelse for at kunne omgås andre mennesker at man ikke bliver fanget i de net, der ustandselig spindes, og hvor nogen bliver tabere på andres bekostning.

Når man ikke kan finde sig en kæreste

En fjerdedel af danskerne har ikke nogen partner. En tredjedel bor uden en partner. Når vi spørger dem, der ikke har nogen kæreste, hvor tilfredse de er med deres parforholdssituation, er de fleste utilfredse med situationen. De vil gerne have en kæreste. Hvorfor har de så ikke nogen?

Der er en meget pudsigt regel, der gælder på kærestemarkedet: Du får ikke nogen, der er bedre end dig selv. Og så er der en anden regel, der siger: Det er langt nemmere at se fejlene i andre mennesker end at erkende dem i sig selv. Sammenholder man disse to regler, er det ikke så svært at forstå, at der kan være problemer med at etablere et parforhold.

Når vi møder en mulig partner, bliver vi enten meget forelskede og bærer os fuldstændig tåbeligt ad – vi bliver generte eller kaster os pladask for personens fødder, hvilket skræmmer langt de fleste. Eller også går vi i gang med at analysere personen kritisk, og vi finder naturligvis en lang række utiltalende fejl, der får os til at afvise personen – idet vi er fuldstændig

3. LIVETS PROBLEMER – OG HVORDAN DE KAN TACKLES

blinde for, at vi selv har mindst lige så grove fejl, der gør os lige (eller måske ligefrem uværdige til den person vi forsøger at få fat på). Når man leder efter en partner, er den desperation, der ligger i sådan en søgen med lys og lygte, ofte den største blokering for et naturligt møde.

Ønsker man sig en partner, bør man groft sagt lægge sit liv om, så det dybest set bliver godt, også uden en partner. Når man først har et godt liv, har man også det overskud, der skal til for at være åben og fri. Det at finde en partner kommer ikke længere til at handle om at kvæle en desperat ensomhed eller at få tilfredsstillende en frustreret seksualitet, men om rigtig kærlighed.

Når det endelig lykkes at få etableret parforholdet, fører den konstante – ofte ubevidste – jagt efter den andens fejl til, at vi begynder at opdrage på hinanden og rette partneren til. Men er der noget, der er virkelig svært, så er det at lave den anden om. En partner kan simpelthen stritte imod på det frygteligste. Det er som om partneren helt lukker sig for al fornuft og nægter at lade sig opdrage.

Situationen er naturligvis den, at man ikke kan ændre hinanden. Man kan ikke lave andre mennesker om. Ja, blot det at lave sig selv om er en særdeles vanskelig og kompliceret affære. Man skal virkelig ønske forbedringer i livet, og man skal dybt inde erkende, at årsagen til den redelighed man er havnet i, er ens egne fejl. Vi forsvarer os selv, eller rettere vores selvopfattelse, vores "ego", til sidste blodstråbe. Er der noget vi virkelig hader, så er det at lave os selv om.

At erkende, at vi har så grove fejl, at de på ingen måde kan forsvares, kræver noget voldsomt af os: Nemlig en god bid af vores selvrespekt. Det tvinger os til en større ydmyghed over for livet og verden omkring os. Til en forståelse for, at den forkromede og verdenspatenterede sandhed om verden, som vi går rundt med i hovedet, ikke er nær så perfekt og ufejlbarlig, som mange års selvbekræftende virke på her jorden har ledt os til at tro.

SØREN VENTEGODT

At etablere et parforhold handler dybest set om åbenhed. Om at ville kærligheden så meget, at man er villig til at ofre en masse af sine meget specielle, egne sider, meninger og opfattelser, for at kunne mødes og skabe en helhed sammen.

Ønsker man sig en kæreste, som et passende antal helhjertede forsøg viser, at man ikke kan få – selvfølgelig skal man ikke give op efter det første nej man får – er det rigtige at træde tilbage fra de krampagtige forsøg på at "score" hende eller ham. Man kan passende træde tilbage for at arbejde med sig selv i en periode, hvor man stiller sig selv spørgsmålet: Hvilke fejl er det nu jeg har, der gør at andre mennesker har svært ved at holde mig ud? Hvorfor er jeg ikke så attraktiv, som jeg burde være?

For selvfølgelig har man sådanne fejl. Selvfølgelig er grunden til problemerne, at man har fejl og besynderlige skævheder i sin personlighed, så man ikke er tillokkende at komme tæt på, så man ikke indgyder tillid, eller virker elskelig som menneske.

Et andet hyppigt problem er, at man slet ikke kan finde den rigtige. Mange mennesker mener, at kærligheden i højeste grad er styret af tilfældigheder. Det er tilfældigt, hvem man møder, det er tilfældigt, hvem man ender med. Det forholder sig næppe sådan. Jeg er overbevist om, at der er nogle større ting, der bestemmer, hvordan tingene kommer til at blive. Disse større ting handler om den dybere mening med livet. Arbejder vi målrettet på at finde os bedre til rette i vores egne liv, så vi kommer til at opleve livet som dybest set godt og meningsfuldt, vil en partner også passe ind på en måde, der er bestemt af en dybere form for logik, man passende kan kalde livets egen intelligens.

Jeg tror derfor meget på det, man ofte talte om i gamle dage, nemlig at man vil møde den, man er "bestemt for" – om end det gennem livet måske kan være flere personer. Men at tro på, at der er sådanne større kræfter, der organiserer tingene for os, hvis vi selv er i harmoni med livet, lyder nok en anelse for religiøst for de fleste moderne mennesker.

At forbedre sit parforhold

Har man et parforhold, der ikke er den store kærlighed, er det desværre ikke muligt bare at skrue op for en kærlighedsknap og elske den anden mere. Forbedringen af parforholdet må på en måde ske indirekte. Man kan sige, at man er nødt til at narre sig selv.

At forbedre sit parforhold handler om at tage ansvar. At se sine egne fejl. At erkende, at der skal to til at skændes, og hvis bare den ene (én selv fx) undlader at lade sig rive med og hidse sig op og selv skændes, så er det faktisk ikke muligt for den anden at gennemføre et skænderi på egen hånd. Når man tænker det hele nøje igennem, er det faktisk muligt selv at opføre sig helt igennem ansvarligt og rigtigt og få uendelig meget mere ud af situationen. Det kræver selvfølgelig, at man selv begynder, at man er villig til at opføre sig ordentligt, ideelt set uden at kræve noget af den anden til gengæld.

Dette med selv at starte, selv at løfte hele situationen op af sumpen, er at tage ansvar for situationen. Kun der hvor man har følelsen af, at denne situation bliver virkelig vellykket, fordi man selv bærer den, selv skaber den ny situation, deltager man ansvarligt.

Men vi ønsker ikke at tage ansvaret. Er der noget vi virkelig hader, er det at være den, der løfter, den der yder, den der bidrager. Som om vi helt har glemte, at det store i livet drejer sig om selv at elske, ikke om at blive elsket. At blive elsket er det, vi længes efter, fordi vores forældre ikke har elsket os nok, da vi var små.

Men som voksne er der ikke noget alternativ til at elske selv. Det menneske der elsker sit liv, sin tilværelse, sig selv, andre mennesker og verden vi alle lever i, det menneske er villigt til selv at skabe, selv at løfte, selv at tage ansvaret. Dette menneske er det værdifulde for sig selv, for partneren og for resten af omverden. Dette menneske er det ansvarlige menneske, der har forstået livets mening og virkeliggjort den.

SØREN VENTEGODT

Når kærligheden er død

Hvem kender ikke denne situation: Du har en partner, som du engang virkelig elskede, og nu kan du slet ikke føle den kærlighed mere. I har skændtes og stridt, og på lagenet er seksuallivet blevet rutine, og måske ligefrem kedsommeligt og intetsigende. Du undrer dig såre over, hvor den store kærlighed og forelskelse, der var i starten, er blevet af.

Når vi begynder at slå med hinanden, opdager vi, at vores kærlighed gør os ekstremt sårbare, og vi begynder at forsvare os selv ved at kapsle kærligheden ind. Vi lægger måske ikke rigtig mærke til, at vi gør det, men efter hvert skænderi, hver krænkelse og hvert nederlag til den anden, er vi blevet lidt mere forsigtige, reserverede og uinteresserede i den anden.

Det er en frygtelig udvikling at komme ind i. Det er uendelig let at give den anden skylden for denne udvikling. For pludselig opfører den anden sig ikke så godt mere. Og pludselig ser den anden jo slet ikke så godt ud mere. Når selvtilliden begynder at krakelere, når vreden og hadet kommer frem, når lidelse og ikke lyst og nydelse tegnes i ansigtet, når ulykke afløser lykke, så bliver vi pludselig grimme, frastødende, og svære at holde af.

Det er så nemt at lade sig fange i alle disse fælder og snarer. Som unge og nyforelskede får vi enorme gaver fra vores inderste natur, i form af store drømme om kærlighed og brændende billeder af glødende skønhed, virkeliggjort i kød og blod af den anden.

Men samtidig har man billeder med sig hjemmefra. De billeder af kærlighed og parforhold, der hidrører fra ens forældre, som, når det kommer til stykket, måske ikke var særlig gode til at elske hinanden. Disse billeder kan være fulde af mere eller mindre åbenlys mistillid og had mellem kønnene. Og så er det svært at holde sin fine biologiske kærlighed fast, når man møder den.

3. LIVETS PROBLEMER – OG HVORDAN DE KAN TACKLES

Åh, denne ulidelige smerte ved at miste det dyrebare af alt, når man nu lige havde det, denne enorme skyldfølelse, denne ubegrænsede fortvivlelse – eller, hvis man er så praktisk at lade denne proces forløbe over 5-10 år – denne mærkværdige ligegyldighed, der erstatter det, som tidligere brændte så intenst.

At finde kærligheden igen er således den store udfordring. At blive i stand til at elske igen, at finde sig selv og sine dybe længsler og store drømme igen. Hvor er det en sej opgave. Hvor er det svært, når man sidder dér i suppedasen med sin kedelige, grå kone/mand, med sine skrigende børn, med et liv i gold rutine. Ude af stand til at elske sig selv og andre er der ikke meget værdi tilbage i livet, og det hele bliver en afstumpet jagt på kortvarige sanselige nydelser.

Man kan vælge at gå fra sin partner. Nogle gange er man heldig og kan springe lige til en anden. Man oplever, at man med en ny for en lille stund kan hente lidt af den gamle glød tilbage, takket være de nye rammer. Men når denne kærlighed også er død, har man mistet endog endnu mere af sig selv og sit hjerte end før. Man er endnu tættere på at have mistet alt, der er værd at leve for.

Skilsmissen er naturligvis nogle gange rigtig, for at man kan komme videre. Man kan være låst helt fast, eller man kan være vokset fra hinanden. Men langt rigtigere forekommer det mig i mange tilfælde at være, at de to mennesker finder ud af at tage ansvaret for forholdet og tilgive hinanden alle de mange lidelser og nederlag, de har påført hinanden. At finde kærligheden frem igen, at tilstå, at man selvfølgelig elsker hinanden, men blot i smerte har gemt sig væk og trukket sig tilbage. Og at tilstå, at man virkelig er ulykkelig og længes efter at mærke den anden igen.

Uanset om krigen har rummet psykiske eller fysiske elementer, om han har slået hende, om hun har bagtalt ham, om han har ødelagt hendes ting, om hun har ydmyget ham over for de-

SØREN VENTEGODT

res fælles venner, er det muligt at tilgive og forstå, hvad det er for mægtige kræfter, der har spillet begge et puds.

Nemt er det naturligvis ikke. Som nævnt før, er noget af det, vi virkelig hader, at indse vores fejl. Fejlene fik vi fra vores forældre, lærere og de andre autoriteter, der har opdraget os, og som vi ofte stadig ser op til og er tro og loyale imod. At gøre op med autoriteterne er dybest set hvad der behøves for at kunne tro, at alle disse mærkelige belæringer om verden, som vi er så fulde af, kan rumme masser af grove fejlagtigheder, masser af løgne om livet, som det nu er tid til at skille sig af med.

At erkende, hvad det er for noget giftigt spindelvæv, vi er viklet ind i, forudsætter, at vi er parate til at gennemgå vores verden fuldstændig uhildet og ikke tage nogen eller noget i forsvaret, når det viser sig at stride mod det, vi dybest set selv ved er rigtigt.

Seksuelle problemer

Det seksuelle er et følsomt område. Det ligger så tæt på os, på vores krop og liv, at vi oplever det som ekstremt vigtigt at kunne fungere seksuelt. Seksuallivet synes at rumme alle livets forhold på en symbolsk måde. Således bliver kærlighedslivet en fantastisk nøgle til livets problemer. At arbejde med det seksuelle er i en særlig forstand at arbejde med livet.

Seksuelle problemer er overordentlig almindelige. Omkring hver fjerde dansker angiver i vores undersøgelse af have et seksuelt problem. Alt for ofte bliver disse seksuelle problemer aldrig ordentligt løst, og resignation kommer til at erstatte et vel fungerende seksualliv. Ofte har problemerne rod i konkrete, fortidige begivenheder, men lige så ofte skyldes de generelle forhold i livet. Man tør måske ikke give slip på sig selv, man har ikke selvtillid nok til at gøre hvad man selv dybest set har lyst til, man tør ikke sige til eller fra, som det er nødvendigt, hvis seksuallivet skal fungere.

3. LIVETS PROBLEMER – OG HVORDAN DE KAN TACKLES

De seksuelle problemer kan løses. Der kan være tale om fysiske forhindringer, der ikke hænger sammen med psykiske eller eksistentielle faktorer. Fx kan defekte blodkar føre til impotens, eller en særlig tyk jomfruhinde kan forhindre at et samleje kan gennemføres. Problemer af den type kan ofte rettes med en lille operation. Medfødte defekter og forskellige sygdomme kan ligeledes komme seksuallivet på tværs. Men i al almindelighed skyldes de seksuelle problemer vores forhold til os selv og partneren.

Man kan sige, at hvis man kender konkrete, ubehagelige begivenheder, der førte til de seksuelle problemer, er man heldig i den forstand, at man i så fald har en chance for målrettet at tage fat her for at forstå de bagvedliggende mønstre. I så fald er vejen at integrere de konkrete begivenhederne og herved blive fri af de konsekvenser, man den dag i dag plages af. Man kan passende sige, at man endnu ikke er kommet igennem begivenheden, således at man stadig hænger i den og faktisk på det punkt lever mere i fortiden end her og nu.

Har man problemer med manglende seksuel lyst, skedekrampe, smerter under samleje, manglende orgasme, impotens eller for tidlig sædafgang – de mest almindelige seksuelle problemer – kan man, når fysiske defekter er udelukket, fortolke disse problemer som symptomer på bagvedliggende ubalancer. Det er muligt at erkende de bagvedliggende årsager til dem.

Man behøver ikke nødvendigvis at fokusere på årsagerne i fortiden. Det kan somme tider være tilstrækkeligt at udrede de konkrete, uheldige omstændigheder, man lever under her og nu. Fx kan man opdage, at man i virkeligheden har en lav kropslig selvtillid og dermed en holdning, der ikke giver én lov til at føle seksuel lyst og være rigtig ophidset – måske fordi ens forældre på forskellige måder lærte én, at seksuel ophidselse var af det onde: liderlighed er en synd. Eller man kan erkende, at man ikke stoler nok på sit eget dybe, indre liv til at give slip på tusindvis af tanker og bekymringer, om man nu er god og

SØREN VENTEGODT

lækker nok og gør det hele rigtigt osv. I disse situationer er det nok en god ide at spørge sig selv, om der ikke er mere generelle forhold i livet, man burde se på og rette på.

Jeg mener, at det ofte er vores slappe, frygtsomme, ansvarsløse og uselvstændige personlighed, den er gal med. Vi er generelt som mennesker utrolig glade for at give andre mennesker skylden for vores ulykke. Hvis vi ikke fungerer seksuelt, er det garanteret, fordi vi ikke har fundet den "rigtige partner", fordi vi ikke passer sammen rent fysisk osv. Nej, det er nok ikke derfor.

De seksuelle problemer handler oftest om problemer med at komme tæt på sig selv og sin partner og give slip på alle de forventninger og fordomme om sex, som vi alle sammen render rundt med. Først når vi ikke længere måler os selv og den anden med bestemte forventninger, finder kroppene selv ud af det hele. Først på det tidspunkt får vi en velfungerende seksualitet. (Og først på det tidspunkt er vi frie til at lægge seksualitet bag os og bruge energien på andre ting, hvis det er det vi vil).

Lidt om børneopdragelse

Efter problemerne med parforhold og sex kan vi passende se lidt på problemerne med at opdrage børn. Når vi selv bliver forældre kan vi ikke undgå at spekulere på, hvordan vi gør det allerbedst for vores egne børn: Hvordan bliver vi de perfekte forældre? Men uanset hvor meget vi tænker, ender det med at vi føler, vi gør noget forkert. Problemet er, at man ikke kan være bedre ved sine børn, end man er ved sig selv. Man kan ikke elske sine børn mere end man elsker sig selv. Hemmeligheden ved at være en god forælder er, at man kan lide sig selv og sit liv – hele vejen igennem. At være et godt eksempel er den mest effektive form for påvirkning, man kan give.

Mange mennesker bekymrer sig om, hvorvidt de er gode nok som forældre. Der er efter min mening ingen grund til at gå og

3. LIVETS PROBLEMER – OG HVORDAN DE KAN TACKLES

bekymre sig. Svaret er: "Nej". For så længe man ikke er god nok til at leve sit eget liv, er man heller ikke god nok til at være eksempel for sine børn. Jeg mener, at børn forguder deres forældre så meget, at man ikke behøver at bekymre sig om den aktive del af børneopdragelsen, som vi selv kan vælge. Den passive del af opdragelsen – alt det, der sker uden at vi har styr på det – dominerer under alle omstændigheder det hele.

Når du anstrenger dig for at opdrage dine børn, kommer du let til at spilde en masse energi (det gør man næsten altid, når man føler at man anstrenger sig). Der kommer sjældent noget godt ud af at bruge kræfter på at hidse sig op, skælde ud, og anvende tvang. Brug hellere energien tæt på dit eget liv – altså på at opdrage og udvikle dig *selv* som menneske.

Ofte vil man kunne vende en problematisk situation om og spørge sig selv, hvad det er, man selv skal lære af situationen. Man kan lære utrolig meget af sine børn, hvis man indser, at de stadig rummer adgang til umiddelbare, spontane og intuitive sider af livet, som vi selv for længst har fået spoleret (under vores egen opdragelse). At lære harmoni, balance og kærlighed til livet af sine børn er en fantastisk ting.

Alting i livet hænger sammen

Alting i livet hænger frygteligt sammen. Kan man ikke finde ud af det med sin kæreste, har man statistisk set også færre venner. Fordi begge dele handler om at kunne respektere sig selv og andre og kunne kommunikere med andre mennesker. Og det handler igen om at have det godt med sig selv, at leve i balance, at leve rigtigt. Dette er videre koblet til ens sundhedstilstand. Ens seksuelle formåen. Ens evne til at engagere sig i arbejdet og blive dygtig til det man laver. Der igen er knyttet til ens chancer for at beholde sit arbejde eller komme i arbejde, hvis man ikke har et.

Alle de konkrete problemer kan føres tilbage til mere grundlæggende problemer: med vores selvtillid (vi tror fx ikke at vi

SØREN VENTEGODT

selv er kloge nok til at løse vores egne problemer), med kærligheden (vi holder ikke af os selv og kan derfor heller ikke elske andre), med ansvarligheden (vi ser livets barrierer uden for os selv i stedet for at erkende, at problemet er vores egen mangel på indsigt), problemer med magten over tilværelsen og omverdenen (vi undgår magt og indflydelse, fordi vores liv er fuldt af oplevelser af magtmisbrug).

Alle disse problemer kan igen føres tilbage til vore grundlæggende fejl der spilder vores energi og gør, at vi kommer til at befinde os i tilstande, hvor vi ikke kan gennemskue virkeligheden og være virkelig til stede.

At få opfyldt sine drømme

Drømmer man om at blive fotomodel eller jagerpilot, er der ofte god grund til at drømme om igen. For de store ting i livet – kærlighed, venskab, meningsfuld beskæftigelse – er ikke lejret ind i dette samfunds simpleste billeder af helte og heltinder.

Drømmene skal drømmes rigtigt for at gå i opfyldelse. Og de går ikke i opfyldelse af sig selv. Drømmene skal drømmes, så mennesket får en aktiv rolle, hvor mulighederne i verden opsøges og udforskes. Verden rummer uanede muligheder. De fleste af dem er bare skjult for et hurtigt blik. Kun den vedholdende, store drøm kan levere energi nok til, at de virkelige muligheder fremfindes. Når nogle mennesker altid er heldige, er det ikke, fordi de får flere muligheder end andre mennesker. Men når mulighederne er der, bliver de opdaget og udnyttet.

Mange mennesker hænger imidlertid fast i en frustreret drøm. Mange mennesker har oplevet nederlaget: Det man ville var ikke muligt. Man fik ikke den læreplads, man kom ikke ind på Kunstakademiet. Man blev ikke pilot eller model. Man fik ikke klassens kønneste pige. Og resten af livet går man så med denne nagende bitterhed over at drømmene ikke kunne gå i opfyldelse. Det er en helt forkert holdning til livet. Hvis den ene konkrete drøm ikke lykkes, må man være villig til at lægge det

3. LIVETS PROBLEMER – OG HVORDAN DE KAN TACKLES

hele i smeltediglen og drømme sit livs drømme forfra. Der er givetvis mange andre lige så gode måder, hvorpå man kan få virkeliggjort det, man dybest set gerne vil og længes efter i sit liv.

De simpleste, mest stereotype drømme er blot de letteste at drømme, fordi man får smidt dem i nakken af vores kultur. Det kræver næsten ingen energi og ulejlighed at drømme dem eller finde forståelse for sådanne drømme i omverdenen. Går man sine egne veje, og lytter indad, og drømmer sin egen helt specielle drøm, der netop passer på én selv, må man bruge mere energi på at få alle ender til at mødes og finde forståelse og accept for sagen i omverdenen.

Man kan sige, at den allerbedste drøm er en helt personlig løsning på ens eget livs problemer. Sådant en drøm er nødvendigvis vanskelig for andre at forstå. For at realisere sådan en drøm må man kunne stå alene og tåle, at andre mennesker ikke helt og fuldt forstår, hvad man vil og hvorfor. Drømme af denne omstændelige type er dem, der har en god chance for at gå i opfyldelse og give en det fulde og hele liv, man længes efter, fordi de kommer helt og fuldt fra en selv, og ikke fra andres forventninger til en.

Det kræver en veltunet personlighed at få drømme og muligheder til at mødes. Man må have selvdisciplin og tålmodighed. Man må tro på sig selv. Være i stand til at koordinere og organisere. Være socialt velfungerende. Man må være strategisk. Man må have sin egen adfærd under kontrol, så følelserne ikke løber af med en og livets mange fristelser ikke leder en i uføre. Men vigtigst er det naturligvis at holde hjertet varmt, således at man aldrig går på kompromis med sine store drømme om livet.

At man kan udvikle sig til at blive livsduelig, kommer som noget af et chok for mange mennesker. At alle ens problemer i livet dybest set udspringer af ens egen uvidenhed og grove, uciviliserede personlighed er en strålende indsigt. Alt hvad man i *teorien* skal gøre for at få et bedre liv, er at lave sig selv

SØREN VENTEGODT

om. I al enkelhed: Blive klogere på livet, udvikle og kultivere sin ånd og personlighed, og lære at håndtere omverdenen bedre. At det at forandre sig så i *praksis* er det vanskeligste af alt, er en anden ting.

En værktøjskasse til problemløsning

Til hjælp for konkret problemløsning kan følgende liste benyttes:

1. Analysér nøje, hvad dit problem i grunden er. Ofte drejer det sig om noget helt andet end man umiddelbart tror, fordi tilværelsen har mange og komplicerede lag. Spiller du en offerrolle uden at vide det?
2. Bliv klar over, hvad det egentlig er, du vil. Ofte har du drømt din drøm så skævt (typisk ved at anvende stereotype billeder fra vores kultur: jeg vil være astronaut, jagerpilot, berømt skuespiller, supermodel), at det alene af den grund er umuligt at få den opfyldt. Andre gange forfølger du mål, der ikke hænger godt sammen med din dybe eksistens (fx at have to elskere). Spørg dig selv, hvad der virkelig har værdi for dig; ransag dit hjerte og skab dig klare, friske billeder og visioner, der indfanger livets mening.
3. Forstå, at der er mange muligheder du endnu ikke har erkendt. Verden er et kaotisk og dynamisk sted, og døre åbner og lukker sig. Af og til får vi enestående chancer, som kræver en stor, glødende drøm for at blive udnyttet. Tålmodig opmærksomhed, strategisk sans og god evne til at forudsige konsekvenserne af forskellige handlinger er derfor af afgørende betydning for at få livets store drømme til at lykkes.
4. Forstå, at du ikke kan se klart, før du har mere energi, end du har i øjeblikket. Du er derfor nødt til at rette en række alvorlige

3. LIVETS PROBLEMER – OG HVORDAN DE KAN TACKLES

fejl, der dræner dig for energi, før du kan få virkelig indsigt i livet og omverdenen.

5. Indse, at din opfattelse af virkeligheden er i vejen for dig. Problemet er, at du er stensikker på nogle helt forkerte ting. Din bevidsthed bedrager dig, fordi den er selvbekræftende. Vi opfører os og opfatter alting sådan som vi har lært, at verden er skruet sammen. Kun ved en systematisk klapjagt på forkerte opfattelser, ved i hver situation livet igennem at mærke efter dybt i os selv, hvad der dybest set er rigtigt og forkert og konstant sammenholde dette med hvad vores fornuft fortæller os er rigtigt og forkert, fordi vi har lært det sådan, kan vi rette vores skævheder og buler i verdensbilledet.

6. Arbejd målrettet med din selvtillid. De negative holdninger vi har til os selv, livet og omverdenen har vi fået gennem millioner af gentagelser. Find nogle gode ord at sætte på dine egne styrker, kvaliteter og værdifulde sider, som du dybest set godt ved er sande (men alligevel har svært ved at tro på). Og vær indstillet på at gentage disse ord i en uendelighed, før du selv kommer til at tro rigtigt på dem.

7. Er alting kaos, så vent. Hvis du blot holder ud, vil der uvilkaarligt vise sig et nyt mønster. Gør ingenting før du ved, hvad du skal gøre. Panik sætter din skrøbelige tilværelse frygteligt på prøve. Men når du sikkert ved, hvad du skal gøre, så gør det modigt uden at tøve. Lad ikke din frygt forhindre dig i at gøre det, du med sikkerhed ved er rigtigt.

8. Lider du afgørende nederlag med det du vil, så trød tilbage og reorganisér din tilværelse. Du er ikke slået, før du har opgivet din kamp. Der vil næsten altid være en ny vej at gå, en ny måde at organisere livet på, der passer til den nye situation, du er kommet i. Så længe du bliver ved med at kæmpe for det, du har kært og tror på, er du kun midlertidigt slået tilbage.

SØREN VENTEGODT

9. Læg ikke ansvaret fra dig. Prøv ikke med selvmordsforsøg som råb om hjælp. Dels kan det let gå meget galt (du dør, får en hjerneskade etc.), dels er der ikke andre end dig selv, der kan hjælpe dig, når det kommer til stykket, for det er kun din egen kærlighed til dit eget liv, der holder din tilværelse oppe. Og du har næppe megen glæde af at blive indlagt på psykiatrisk afdeling (hvor du sandsynligvis vil havne, hvis du overlever).

10. Slår alt andet fejl, så tænk på din død. Er det tid for dig at dø? Har du nået enden? Eller er der stadig en glæde ved livet i dig, der gør, at du har lyst og vilje til at kæmpe videre med dit svære liv? Husk, at livet er svært for alle mennesker, selv om kun få af os viser det og afslører os selv åbent for hinanden. Kun bevidstheden om døden, der afspejler vores dybeste kærlighed til livet, kan i sidste ende give os det skub, vi har brug for.



Når mennesker krænker hinanden

Man kan på en måde godt sige, vi lever i et ubarmhjertigt univers, hvor alle forsøger at udnytte alle. Vender du dig bort et øjeblik, mangler du din taske, din cykel, din bil... din kæreste... dit arbejde... eller har skattevæsenet igen taget halvdelen af din løn? Har automekanikeren igen udskrevet en horribel regning for et arbejde, du ikke har nogen mulighed for at kontrollere? Blev du igen knebet i numsen i myldretidsbussen? Beluret gennem nøglehullet af din lillebror? Har nogen nu igen moret sig på din bekostning? Ført sig selv frem ved at gøre dig til grin? Brugt dig til deres personlige formål?

Hvad er det for en mærkelig verden, hvor alle slås om værdier og territorier, og man ikke rigtigt kan stole på nogen, ikke engang sine forældre, sin partner eller sin egen bror? Man kan sige, at under den pæne sociale overflade gælder en grusom junglelov, hvor alle forsøger at blive fede ved at æde hinanden. Det er naturligvis ikke en behagelig måde at se på verden på – verden kommer til at se grum og utryg ud – men nogle gange tvinges vi til at opfatte den sådan, når en eller anden, der er stærkere eller mere dreven end os selv, er i gang med at gnave i vores kød.

SØREN VENTEGODT

Som børn er vi mest udsatte for den slags overgreb og misbrug. Som voksne er vi langt stærkere, og først og fremmest sårbare i den udstrækning, vi ikke har fået slettet sporene efter fortidens begivenheder af den type. Alligevel findes det onde i vores verden. Rygter cirkulerer, folk bagtaler hinanden, det sociale netværk viser sig at trække voldsomt i den forkerte retning, når mennesker får succes, for det kan vi alligevel ikke rigtig unde hinanden.

Der findes forskellige typer af problemer. Den mere uskyldige slags handler om at komme i klemme i en omverden, der ikke er helt perfekt. Hvor alvorligt det end kan opleves at blive arbejdsløs eller gå fallit med sin virksomhed, er de problemer vi som mennesker direkte påfører hinanden dog sædvanligvis værre. Vi skal i dette kapitel se på denne mærkelige side af mennesket, som jeg kalder den onde side – men som ved en dybdegående analyse viser sig snarere at handle om uvidenhed og manglende indsigt og bundne energier fra fortiden.

Det onde er i en vis forstand en illusion, som vi alle sammen holder fast i, af meget personlige grunde. Det onde er det, som kan krænke vores stolthed, vores selvfølelse, vores værdighed – vores ego. Uden illusionen om det onde, som i en vis forstand hører barndommens sårbarhed til, er verden på en gang et råt og et vidunderligt sted, fyldt med muligheder og magi. Men også fyldt med fælder og farer, der kræver at vi dødelige væsener hele tiden er opmærksomme.

Kærlighed og magt i balance

Med fare for at lyde som en naiv utopist vil jeg erklære: Jeg er sikker på, at livet i sig selv er godt. Alt, hvad der virkelig har værdi kommer fra livets dyb. Når vi finder os selv, bliver vi viklet ud af det onde. Når vi bliver os selv fuldt og helt, bliver vi gode mennesker.

Her skal jeg tilføje: ikke vammelt, kvalmende gode som medlemmerne af de mange små religiøse samfund, der ikke finder

4. NÅR MENNESKER KRÆNKER HINANDEN

plads til kamp, konflikter og konkurrence. Men når vi trænger dybt ned i vores eget liv, finder vi vores sammenhæng med verden, meningen med det hele, vores livs formål og, i den forstand, vores mission eller kald. Vi bliver mennesker, der lever for at tjene den virkelighed vi er placeret i.

Hvis alle vores tillærte værdier blev revideret og bragt i fuld overensstemmelse med menneskets natur, ville vi være hvad jeg forstår ved gode: 100% *selviske*, i den forstand at man lever ud fra, hvad man selv dybest set føler er rigtigt for ens liv, med alle behørigt hensyn indadtil og udadtil, men ikke *egoistiske*. Ved egoisme forstår jeg nemlig det at forfølge tillærte værdier, man har identificeret sig selv med, uden fornemmelse for helhed og sammenhæng. Det gode og sammenhængende, men selviske udspringer af det dybe selvs behov, mens det onde, usammenhængende og egoistiske udspringer af egoets behov.

Når man lever ud fra sit dybe selv, kan man fx slå ihjel uden at være ond (ligesom dyrene), man kan befinde sig i en situation, hvor man er nødt til at gøre folk ondt (fx forlade en kæreste), men man bliver aldrig sadistisk og unødigt grusom. Man kan ødelægge uden at være meningsløst destruktiv, fordi skabelse af noget nyt altid begynder med en nødvendig nedrivning af noget gammelt.

At være god i min forstand betyder altså ikke at man ikke kan slå ihjel eller ødelægge. Den kvalitet af overdreven godhed er svag, frelst og verdensfjern. Det er bestemt ikke sådan, jeg opfatter livet. Men det gode liv er i fuld overensstemmelse med de dybe værdier, i overensstemmelse med menneskets dybe selv og omverdenen på samme tid.

Det onde kommer fra brugen af magt adskilt fra kærligheden, og det er det, vi ofte lærer gennem tilpasningen til vores kultur. Det gode og levende er kærlighed og magt i perfekt balance.

Naturen rummer oceaner af gru, når dyrene æder hinanden, når planterne kvæler hinanden, når svampe og encellede væsener sætter hinanden til livs. Men alligevel er den rå, ukultive-

SØREN VENTEGODT

rede natur ikke det roden til det onde hos mennesket; det er derimod den uudviklede, utilpassede kultur. Den kultur, der ikke er i overensstemmelse med menneskets natur, og som derfor gør alvorlige overgreb på mennesket ved at sætte det i bur og drive det mod værdier, der dybest set ikke er dets egne – det er kilden til den virkelige ondskab.

For mig at se er det ikke den smerte, som følger af kampen for at udfolde livet, ofte i konflikt med andre, der er det onde. Det er derimod en kunstig afstand mennesker imellem og mellem mennesker og omverdenen, der er kilden til ondskab, og denne afstand skabes ikke af vores dybe natur. Tværtimod forsøger naturen at bringe levende væsener sammen. Afstanden kommer fra fornuften, eller rettere fra det verdensbillede, der rummer denne afstand i beskrivelsen af en selv og forholdet til andre mennesker.

På den anden side kan vi mennesker heller ikke leve uden kultur, fordi kulturen skaber rammerne om livet. Så den store kunst at være menneske er at skabe en kultur, der kommer vores natur som mennesker mindst muligt på tværs, en kultur, der rummer en forståelse for, hvad det i bund og grund vil sige at være menneske.

Vores forståelse af verden bankes på plads

Det, der forkrøbler os og får os til at handle uden hjerte, er, så vidt jeg kan se, at vi identificerer os med alt det forkerte, vi har lært. Den fragmentering af livet, som følger af at leve efter værdier, der dybest set ikke er vores egne, kommer imidlertid ikke af sig selv. Den er resultatet af en lang række ublide knubs, som mennesket får i løbet af sin opvækst. Den skæve, bulede model af virkeligheden i hovedet formidles til os under et betragteligt pres fra vores opdragere. Bulerne kommer ikke af sig selv. De kommer som følge af en lang række hårde sammenstød og slag.

4. NÅR MENNESKER KRÆNKER HINANDEN

Her taler jeg ikke om fysiske slag (det kan det naturligvis godt være), men om psykiske slag i form af billigelse og misbilligelse, afvisning og accept barndommen igennem. Fordi børn ikke kan overleve uden denne billigelse og accept, er forældre i stand til at klemme deres børn med den enorme kraft, der ligger i selve døden, dvs. truslen om at kærlighed og omsorg trækkes tilbage. Og det er derfor, disse buler i virkelighedsopfattelsen gennem livet er så utrolig magtfulde: Fordi de virkelig er spor af enorm magtanvendelse.

Det menneske, der vil gøre noget godt for sit barn, forsøger at undgå tvang og i stedet blive et godt forbillede, således at barnet i frihed kan lære af hans eller hendes eksempel. Men som vi alle sammen godt ved, er vi ikke fejlfri, og mødet med barnet vækker altid den kolossale frustration i os, som vores forældre selv følte i samme situation. Vores opførsel over for vores børn er sædvanligvis en tro kopi af vores forældres opførsel over for os. Det er princippet i den psykiske arv, i arvesynden.

Her er en historie fra en ung kvindes barndom.

Et seksuelt overgreb

Det var som syvårig, at jeg begyndte at måle mig om maven ved hvert toiletbesøg. Omkring syvårsalderen vidste jeg, at det min stedfar gjorde ved mig kunne man blive tyk om maven af. Det havde jeg set min mor være. Fra jeg var omkring de syv år fulgte dette målebånd mig så, og det var med samme frygt og angst jeg brugte det hver gang...

Han stod i døråbningen og havde hovedet rettet hen imod mig. Der var ikke andre lyde i natten end min stedfader Kajs vejtrækning. Han kom hen til sofaen og bøjede sig ind over mig. Jeg lå med lukkede øjne som om jeg sov, men jeg trak ikke vejret. Dynen blev løftet og ganske stille lagde han sig ved siden af mig. Min natkjole blev trukket op og mine trusser taget af.

Et øjeblik skete der ikke noget. Jeg kiggede op, lige op i ansigtet på Kaj. Han holdt sin finger op foran munden, og jeg vidste at det betød

SØREN VENTEGODT

at jeg skulle tie stille. Han rullede hen over mig og spredte mine ben. Jeg vidste ikke hvad dette betød, men jeg var bange og forvirret. Han rørte ved mig og det gjorde ondt. Derefter fumlede han ved sig selv og tog så hænderne op omkring mit hoved og over min mund. Der var noget nede mellem mine ben, noget varmt og han prøvede at presse det ind i min skede. Han pustede og pludselig skreg jeg, men der kom ikke en lyd. Det var som om noget sprang i mig.

Hvorfor, hvorfor. Hvorfor hjælp ingen mig. Hvorfor gjorde han det, når det gjorde så ondt. Han var inde i mig nu, og jeg skreg. Skreg inde i mig selv... Min stedfar blev slap oven på mig og han rejste sig, og gik. Trykket for mine ører, bag mine øjne, og bag min hjerneskal fortog sig, og efterlod en dundrende hovedpine. Jeg var alene, alene og total tom indeni... Jeg krøb sammen som en kugle og bare græd, græd til der ikke kunne komme flere tårer, græd i håb om at min mor måske kom. Men hun kom aldrig.

Da jeg vågnede næste morgen, var der blod på lagenet og dynebetrækket. Og før nogen andre vågnede havde jeg smidt begge dele i skakten. Det gjorde ondt forneden, og jeg stod med et spejl så jeg kunne se, hvad det var der gjorde så ondt. Der var en flænge fra skeden til endetarmsåbningen.

Overgrebene fortsatte og blev ligesom almindelige. I starten var det kun berøringer, men jeg har ikke været mere end 6 år, da jeg blev tvunget til fuldbyrdet samleje første gang. De fortsatte til jeg var 13.

Vi stod på trappen i den store forhal på politigården. Mor var meget utryk og usikker på, om det nu var det rigtige at gå så drastisk til værks. Hun spurgte, om jeg syntes vi skulle fortælle politiet om det. Jeg var sikker og mente bestemt, at det skulle gøres. Havde jeg vidst, hvad der derefter fulgte, havde jeg nok sagt nej. Det var rædselsfuldt.

Diverse forhør fulgte, og en efterfølgende retssag. Forhørene var raserende for min sjæl, og de var frygtelig ubehagelige. Jeg skulle fortælle hver eneste detalje til mennesker, som var mig fremmede og skeptiske omkring mine udtalelser. Jeg havde aldrig fortalt nogen om det før, og jeg følte det frygtelig pinligt og nedværdigende. Den konstante spørgen, om det nu også passede, det jeg sagde. Om jeg var klar over, at det var strafbart at tale usandt ved retten. Og om jeg vidste, at det

4. NÅR MENNESKER KRÆNKER HINANDEN

kunne give mange års fængsel, hvis han blev dømt. Indimellem blev jeg dårlig ved disse forhør, og det viste sig ved at jeg havde meget svært ved at tale, og at jeg flere gange var ved at besvime, hvis jeg gjorde det.

Mine ord var ikke gældende, mine ønsker var ikke værdige nok til at komme i betragtning, ingen spurgte mig om noget, eller spurgte om lov. Jeg blev til stadighed ikke spurgt om tingene var i min interesse. Jeg følte at krænkelserne fortsatte, skønt det ikke længere var på min krop og det ikke var Kaj der gjorde det, men nu var det politiet, retten og mine nærmeste.

Sagen mod min stedfar endte med tiltalefrafald pga. manglende beviser. Min mor og stedfar blev skilt.

Med de første mange kærester havde jeg et meget besynderligt sexliv. Jeg havde uendelig svært ved at få det til at fungere. Jeg kunne bryde totalt sammen under seancen, og bare ligge og hulke, eller jeg kunne gennemføre samlejet, og føle skyld og skam over, at jeg måske et enkelt øjeblik havde syntes, at det var dejligt. Jeg fortalte de fleste af mine kærester, at jeg havde været udsat for incest, men jeg kunne ikke snakke om det og ville ikke debattere det...

I et par af forholdene følte jeg mig frygtelig udnyttet ikke blot fysisk, men også psykisk. Mens i andre forhold fik jeg tid og råderum, men det blev alligevel for svært at håndtere for mig. Først i tyverne havde jeg både haft voldelige kærester, alkoholikere og narkomaner i min stald, hvis man kan sige det således. Og jeg kunne også have flere på én gang, det var mig ligegyldigt, for det var ikke dem som personer, der sagde mig noget, eller jeg ville have. Det var lige så snart nogen udstrålede en form for tryghed, at jeg sprang på. Tryghed og omsorg var det jeg hagede efter.

Det glas der i barndommen skulle have været fyldt op med kærlighed og omsorg, tryghed og forståelse, var der kun få dråber i. Jeg havde intet selv at give af. Hvis jeg gav, havde jeg intet tilbage. Jeg var nødt til kun at suge til mig, og det gjorde jeg, men det var de forkerte steder, de forkerte mennesker, jeg opsøgte. Den omsorg jeg søgte, kunne disse mennesker ikke give mig. De havde jo intet heller. Men de var det eneste jeg kendte, jeg kendte jo ikke nogen god form for kær-

SØREN VENTEGODT

lighed. Derfor opsøgte jeg det jeg var tryk ved, i håb om at finde det jeg søgte der. Men forgæves. Alt det fandt jeg først ud af senere.

- Fra Veronicas historie

Alle begivenheder i ens personlige historie har tendens til at danne eksempel for de næste begivenheder. Det betyder, at fx en voldtægt eller seksuelt misbrug i barndommen vil have en tendens til at træde frem, hver gang den pågældende kvinde involverer sig for alvor med en mand. Begivenheden vil trænge sig på, lige til den dag, den er ordentlig integreret og man har taget ansvar for den.

At tage ansvar betyder ikke nødvendigvis, at man ser sig selv som årsag til begivenheden. Hvis man er blevet misbrugt som barn, må man erkende, at man dengang virkelig var et offer, fordi børn nu engang er prisgivet deres forældre eller de voksne, de lever hos.

Det er en god ide at dele livets begivenheder op i dem, der overgik én før man blev voksen, og dem, man har oplevet som voksen. (Start lige med at spørge dig selv, om du nogensinde er blevet rigtig voksen). Som barn er man offer. Men barndommen og den forbandede situation at være prisgivet voksne varer jo ikke ved. Det at erkende, at begivenheden tilhører en definitivt afsluttet periode, hvor man led ondt uden at kunne stille noget op, er første skridt hen imod at forstå, at livet ikke er sådan mere. Der er derfor ingen grund til at tro, at de billeder og opfattelser, man har fra dengang, stadig gælder.

Desværre er det sådan, at den beskrivelse af virkeligheden, som vi lærer som børn, automatisk følger os gennem livet, til vi selv aktivt rydder op i den. Når vi som voksne kommer galt af sted, er det ofte, fordi vi netop holder fast ved forældede opfattelser af virkeligheden og lægger ansvaret fra os og opfatter os som prisgivet på en måde, der i dag i vores voksne tilværelse er helt fjollet.

4. NÅR MENNESKER KRÆNKER HINANDEN

Det landkort over virkeligheden, vi rummer i hovedet, er frygtelig betydningsfuldt for vores liv. Det styrer ikke bare vores opfattelse af livet, det styrer i hver konkret situation vores opførsel og vores fortolkning af livets begivenheder, ned i de mindste detaljer. Erindringen om fortiden, der sidder lige neden under bevidsthedens overflade springer op som en trold af en æske og fortæller os, hvordan den forestående konkrete begivenhed skal forstås.

I Veronicas tilfælde kan hun fx kun yderst vanskeligt skelne mellem sin stedfar og sin nuværende kæreste, så snart situationen bliver intim. Og det er yderst almindeligt, at kvinder, der har været udsat for voldtægt, oplever en grundlæggende mistillid til det modsatte køn i lang tid derefter og føler sig uværdige og frastødende seksuelt.

Voldtægt

For at forstå dynamikken bag alle de større og mindre krænkelse og overgreb, vi hele tiden kommer ud for – og forvolder hinanden – kan det være værdifuldt at se på de alvorlige krænkelse og overgreb, fx voldtægt.

Hvad angår voldtægt er det en klassisk (og vanskelig) diskussion, hvilken rolle personligt ansvar spiller. Er det pigens egen skyld, at hun bliver voldtaget? (Jeg tænker her på en voksen kvinde). Selvfølgelig kan man ikke sige, at hun er årsag til den aggression, der findes i den mand, der voldtager hende. Han er vel fyldt med billeder af vold og undertrykkelse.

Men er det tilfældigt, hvem der bliver voldtaget? Står en potentiel voldtægtsforbryder bare og venter på den næste kvinde, der drejer om hjørnet? Eller tænder han på en bestemt type? Måske hende, der plages af offerbilleder, der svarer til mandens billeder af undertrykkelse, en kvinde der på den måde forventer og nærmest inviterer til at blive mishandlet?

At træde ud af sin offerrolle er som at løfte sig selv op ved håret. Kun gennem en klar erkendelse af ens eget ansvar for

SØREN VENTEGODT

det, der sker, og en virkelig vilje til et bedre liv, kan tilværelsen forbedres. Er du modig nok til at give slip på det, du har lært, oplevet og erfaret, og give dig livet i vold – begynde at tro på, at livet og du selv og verden omkring dig faktisk har værdi, så kan du også rette din tilværelse op, løse dine problemer og få et godt liv.

I en amerikansk undersøgelse fulgte man kvinder, der havde været ude for et seksuelt overgreb. Undersøgelsen viste, at hver tredje af disse kvinder senere i livet blev udsat for et seksuelt overgreb til. Det skal sammenholdes med, at det kun er en ud af højst 100 kvinder, der udsættes for voldtægt i deres liv. Det forekommer helt usandsynligt, at hyppigheden af det andet seksuelle overgreb skulle være fremkommet tilfældigt. Ergo tyder meget på, at kvinder, der bliver udsat for seksuelle overgreb, på en eller anden måde i forvejen er særligt udsatte. Måske fordi de i særlig grad tiltrækker seksuelt voldelige mænd, fx gennem den rolle de spiller og de billeder og forventninger der præger deres opfattelse af livet. Det er min opfattelse at en stærk, selvstændig og fri kvinde ikke kan voldtages. Hun kan højst blive slået ihjel. Og det er faktisk sjældent, at nogen kan vinde noget ved at slå én ihjel, så det behøver man normalt ikke at frygte i Danmark.

Veronicas historie rummer da også et eksempel på et sådant senere overgreb, der tilsyneladende er helt tilfældigt og uden nogen sammenhæng med det seksuelle misbrug hun har været udsat for.

Det var en aften i februar, jeg var da 22 år. Jeg var faldet i søvn foran fjernsynet og vågnede ved, at der var noget der puslede ved min dør. Jeg sprang op fra madrassen og kaldte hvem der? Der var ikke nogen der svarede. Jeg gik efter lyden og endte ude ved min hoveddør, hvor der stod en fyr med ryggen til. Han vendte sig idet han tog en hætte på. Fyren var knap så høj som jeg, og jeg tænkte at det måtte være en joke. Hvad laver du, spurgte jeg, jeg kunne overhovedet ikke tage ham alvorligt. Inden jeg havde set mig om, havde han fået drejet mig om,

4. NÅR MENNESKER KRÆNKER HINANDEN

jeg måtte ikke se på ham. Han tog mine briller. Jeg blev underlig tilpas, mine briller betød meget for mig, uden dem kunne jeg ikke se noget.

Hvad laver Joe her, tænkte jeg, jeg vidste, hvem denne person var, men hvad ville han? Han skubbede mig foran sig, ind i min lille lejlighed. Jeg ville se ham i øjnene, dette her var bare for meget. Han trak en stor smal kniv og holdt den for struben af mig. Jeg kunne stadig ikke forstå, hvad han ville, og jeg troede stadig at han tog gas på mig. Tag dit tøj af, hurtigt, sagde han. Knivens skarpe æg snittede mig i halsen og jeg forstod ham nu.

Men jeg var stivnet. Han gentog sin kommando, og jeg ved ikke, hvad der skete, men pludselig stod jeg bare og hulkede. Fyren nærmest hev tøjet af mig, og til sidst stod jeg uden en trævæl på kroppen. Jeg begyndte at blive svimmel, og i næste sekund var det som en lavine rullede og begyndte at indhente mig. Jeg kunne ikke høre hvad Joe sagde. Jeg stod nøgen og fuldstændig stivnet, mens jeg lod mig indhente af lavinen med barndommens smalfilm. Det hele kørte rundt i hovedet på mig, og pludselig opfattede jeg at fyren stod og skreg mig ind i hovedet, at jeg skulle lægge mig. Jeg brød fuldstændig sammen, græd som jeg aldrig har grædt før. Fuldstændig ukontrolleret. Jeg lagde mig ned, jeg gjorde som han sagde, ligesom jeg også altid havde gjort hvad min stedfar sagde, og han lagde sig ved siden af mig. Jeg forsøgte ikke længere at se på ham, jeg græd og græd med hænderne foran ansigtet. Han lagde sin hånd på mig, og pludselig skete der noget med mig. Først nu forstod jeg, at han var kommet for at voldtage mig.

Fra Veronicas historie

Lyst til at gøre andre ondt

Mange mennesker oplever somme tider, at de er onde. Man kan føle en vældig glæde eller fryd ved at ønske andre ondt, se at det går andre mennesker dårligt, eller måske ligefrem selv aktivt bidrage til andres lidelser. Vi kan bagefter være plaget af en vældig skyldfølelse, men somme tider tænker vi ikke engang

SØREN VENTEGODT

tilstrækkeligt over hvad der foregår til at få dårlig samvittighed.

Denne fornøjelse ved andres lidelser er faktisk temmelig almindelig, tænk fx på den glæde børn har af at mobbe hinanden (og hvor forfærdeligt det føles at blive mobbet). Eller den glæde vi har af at bagtale hinanden, og hvor rædselsfuldt det føles at folk taler om en bag ens ryg. Jeg tror, at alle mennesker har været udsat for onde ting, og at det et eller andet sted er naturligt at ønske at betale disse onde ting tilbage. Ideelt set betaler vi tilbage til dem, der gjorde os ondt, men da de tit har været stærkere end os selv, får hævn ofte lov til at vente på, at der kommer nogen forbi vi kan klare.

Men da vi samtidig gerne vil se os selv som pæne og anstændige mennesker, fortrænger vi den onde side fra vores bevidsthed og nøjes med at være ubevidst onde – ja, somme tider er vi grusomme. På den måde kan man leve et helt liv uden nogensinde at erkende sin egen ondskab.

Er man fx selv blevet slået som barn, kan man ofte finde en næsten ustyrlig trang til at slå sine egne børn, selv om man måske ønsker alt andet end at ligne sine egne forældre på det punkt. Men trangen er ofte ubændig, for disse frygtelige slag skaber på en eller anden frygtelig måde ligevægt. Vi kan ikke bare banke løs på børnene, så kunsten er at finde på en passende god lejlighed, hvor alle kan blive enige om at en ordentlig afstraffelse er på sin plads. På den måde kan vi fuldstændig undgå at erkende, at det er forkert at slå vores børn. Vi får betalt tilbage; ganske vist ikke til vores forældre, som vi måske aldrig har kunnet klare, men så til vores børn (partner, lillebror, hund osv.), som er bekvemt mindre end os selv.

Jeg tvivler på, at vi mennesker kan slippe uden om at være onde, hvis vi selv er blevet ondt behandlet. Når vi tænker tilbage på vores liv, kan vi ofte finde masser af situationer, hvor vi allerede har været frygtelig onde, måske blot uden rigtigt at have bemærket det. Og lige så tit har andre gjort os ondt: snydt, bedraget, bestjålet, bagtalt, udnyttet os osv. Det er interessant at

4. NÅR MENNESKER KRÆNKER HINANDEN

se, hvor villige vi er til skiftevis at spille rollen som forbryder og rollen som offer. Hvordan slipper vi ud af disse frygtelige mønstre og skiller os af med trangen til at være onde? Vejen ud er for mig at se en bevidsthed om det gode livs balance.

Mellem kønnene findes disse mønstre også: En krænkelser som en kvinde (mor) udsætter en mand (søn) for, bliver hævnnet med en tilsvarende krænkelser fra denne mand til en anden kvinde (søster, hustru, datter). Tilsvarende fra mand til mand og fra kvinde til kvinde. Kender man disse mekanismer, er en stærk trang til at slå, til at undertrykke, eller til at voldtage, i og for sig forståelig nok.

At blive bevidst om mønstrene er døren til friheden. I teorien kan man blot træde ud, den dag man vågner op og erkender de ubevidste sammenhænge. I praksis er det naturligvis frygtelig vanskeligt – som alle de mange forbrydere, der gang på gang vender tilbage til deres celle i en af landets fængsler og alle de stakkels ofre, der gang på gang vender tilbage til hospitalssengen (ofte på psykiatrisk afdeling) kan bevidne.

At tilgive

Hvis man ikke kan elske, skyldes det givetvis en masse strid begivenheder i livet, der har fået en til at lægge afstand til andre mennesker og til at holde op med at stole på nogen. Det lille barn viser alle tillid. Kommer barnet bare nogenlunde fra start, viser det umiddelbart andre børn tillid og bliver venner med dem, hvor de mødes. At kommunikere, at have tillid, at blive venner, er alt sammen noget vi kan, hvis evnen ikke er blevet taget fra os gennem en række smertefulde begivenheder.

Hvis vi ikke selv kan elske, oplever vi, at andre mennesker heller ikke kan elske os. Vi kan ikke selv elske, fordi vi ikke har fået den kærlighed, vi behøvede som børn. Og vi længes nu som før efter den kærlighed. Hvis folk ikke elsker os nok, er det altså fordi vi i virkeligheden ikke selv elsker andre mennesker. Og den eneste vej til at få hul på det problem er tilgivelse.

SØREN VENTEGODT

Man kan synes, at der ikke er nogen fornuftig grund til at tilgive ens forældre for en ukærlig behandling som barn. Det er naturligt, at vi ikke ønsker at tilgive alle dem, der ikke elskede os nok, fordi de faktisk skylder os den kærlighed, som vi med vores tilgivelse for altid giver afkald på. Men tilgivelsen er faktisk vejen frem, for kun ved at give slip på det gamle krav om deres kærlighed, kan vi blive nutidige og finde vores egen kærlighed frem.

Nu er det så heldigt, at kærlighed er noget livet er i stand til, uafhængigt af den personlige historie, hvis det bare får lov. Den snærende fornuft og alle de grufulde oplevelser sidder derfor som en slags forstoppelse og spærrer for vores naturlige tilbøjelighed til at elske. At tilgive er at fjerne den prop, der sidder og blokerer for 30. eller 50. år i træk. At tilgive sig selv for alle de ulykker, man allerede selv har afstedkommet i andre menneskers liv, er en helt nødvendig forudsætning for at kunne tilgive andre mennesker.

At tilgive, fordi det er livsnødvendigt for en selv, bliver den virkelige grund til at tilgive. At tilgive af kærlighed til andre er illusorisk. Når det drejer sig om at tilgive mennesker for de overgreb, der kaldte en forbandelse ned over vores skuldre lige siden, på grund af al den modvilje og det had, begivenhederne frembragte, er det kun vores dybe kærlighed til vores egen tilværelse, der er stærk nok til at få os til at tilgive. Så tilgivelse er livets nødvendighed. Det menneske, der ikke tilgiver, ødelægger sin egen tilværelse. Det menneske, der bærer hævnthirst i sit bryst og handler motiveret af had livet igennem, bidrager kun til egen og andres lidelse herved.

Når man gennem en hård indre kamp får vristet sig fri af det onde, giver man på samme tid slip på noget inde i sig selv: sin identifikation med det onde. Sin egen personlige tilknytning til de spil og mønstre, der kører nedenunder menneskelivets pæne, sociale overflade. Denne given slip gør det muligt at se det onde i et nyt lys, nemlig som fastlåste livsenergier, som upersonlige mønstre af bunden energi og forældet information. Det

4. NÅR MENNESKER KRÆNKER HINANDEN

onde kan pludselig ses som en uvidenhed i os alle sammen, en grundlæggende mangel på forståelse af livet. Når vi får tilgivet os selv og hinanden helt, er der kun livets frie energi tilbage. Man kan pludselig se livet som det er, uden noget personligt bias: en uendelig dans af former og bevægelse, drevet frem af stømme af energi og information, der er lagret i det levende siden livets skabelse. Vi skal nu se nærmere på hvad liv i grunden er.



Ind i livet – mod en ny biologi

I dette kapitel skal vi se nærmere på den biologiske organisme, der er grundlaget for menneskets eksistens. Vi skal ikke forstå biologi i nogen snæver, materialistisk forstand, som biokemi fx. For selv om biokemien er nyttig videnskab, giver den stadigvæk en meget grov og mekanisk beskrivelse af livet. Livet kan ikke reduceres til et spørgsmål om kemi og fysik, som mange moderne biologer forsøger at gøre det. Kemi og fysik forklarer så uendelig lidt af den biologiske virkelighed, som vi skal se.

Jeg har allerede flere gange nævnt den opskrift, der findes på at være menneske, som ligger gemt i livets dyb. Jeg har talt billedligt om eksistensens kerne, menneskets helhed, hjertet eller sjælen. Jeg har nævnt intuitionen som en egenskab ved livet, vi kan finde frem og bruge. For at forklare sådanne komplicerede og abstrakte begreber fra vores oplevelsesverden biologisk, behøves naturligvis en stor, rig og rummelig biologi. Et af de kommende års vigtigste forskningsprojekter er at få etableret en sådan større biologisk videnskab, der ikke reducerer livet og bevidstheden til simpel kemi.

I dette kapitel skal vi forsøge at trænge ind i livets mysterier og prøve at forstå de fantastiske kræfter, der kendetegner det levende. Den læser, der har begrænset interesse for biologi, kan springe dette og næste kapitel over.

Stof, liv og bevidsthed

For nogle år siden tog jeg initiativ til en studiekreds på Niels Bohr Institutet om kompleksitet i biologiske systemer. Vi kalder den "Stof, liv og bevidsthed", fordi vi prøver at besvare tre meget grundlæggende spørgsmål, der trænger sig på hvis man vil forstå det levende: Hvad er stof? Hvad er liv? og Hvad er bevidsthed?

Man kunne forvente, at lægevidenskaben havde gode svar på disse tre spørgsmål, fordi lægen typisk manipulerer det levende med kemi og fysik for at ændre en oplevelse. Men det har den overhovedet ikke.

Når jeg spørger de dygtige fysikere, der er med i studiekredsen – fx professor Holger Bech-Nielsen, som mange kalder den bedste hjerne på Niels Bohr Institutet for tiden – hvad stof er, siger han mærkelige ting som: "Når vi går til kvantemekanikken for at svare på sådan et spørgsmål, ser vi, at alle vores fordomme om stoffet gøres til skamme... Jeg er ærlig talt kommet i tvivl om, hvorvidt stoffet overhovedet er til... osv."

Når jeg spørger gruppens teoretiske biologer om hvad liv er, er det typiske svar: "Jamen vi forstår ikke i dag, hvad liv er, men vi har jo nogle modeller... Nåh, ja, disse modeller genskaber ikke noget, der bare minder om det liv vi kender, men det er vel altid en begyndelse osv."

Og når jeg spørger de medlemmer, som ved meget om bevidsthed, fx musikeren Peter Bastian, om hvad bevidsthed er, er svaret typisk: "Men det kan man slet ikke sætte ord på... bevidstheden lader sig slet ikke indfange af sproget... osv."

Det er efterhånden blevet klart for os, at videnskaberne ikke har gode svar på de tre helt grundlæggende spørgsmål. Videnskaberne har store problemer med at forstå deres eget grundlag. Vi har nedsat studiegruppen ud fra en mistanke om, at vi behøver de forskellige videnskaber *samtidigt*, hvis grundlagsproblemerne skal tackles tilfredsstillende. Måske rummer de forskellige videnskaber svar på hinandens problemer, og vores

SØREN VENTEGODT

egentlige vanskelighed kan derfor vise sig at være selve faggrænserne. Måske skal videnskaberne omformes gennem en intens dialog for at få en form, hvor de reelt kan mødes og give en samlet og sammenhængende beskrivelse af – og teori om verden.

Problemerne med at forstå virkeligheden

Videnskaben har store problemer med at forstå virkeligheden. De videnskabelige emner hænger sammen på en uoverskuelig måde. Uden en dybere forståelse af bevidstheden og vores egne hjerner, der forsøger at forstå virkeligheden, er det fx nok slet ikke muligt at forstå det stof, som alting er skabt af. Og uden en grundlæggende forståelse af stoffet, kan livet nok slet ikke begribes, fordi det levende netop støtter sig til skabende principper, der findes i selve stoffet.

Livet opstod på grundlag af en drivende, udviklende kraft i materien, og den kraft er vi måske endnu ikke så meget som på sporet af at forstå. Man plejer altid at forstå biologien ud fra fysik og kemi. Måske skal man vende den proces på hovedet og begynde at lære fysik og kemi af biologien. Måske er livet selv bedst til at afsløre stoffets dybe muligheder og egenskaber.

Bevidstheden og hjernen kan givetvis ikke forstås uden en helt anden fundamental indsigt i livet, end den vi har i videnskaben i dag. Alle disse modeller af kunstig intelligens, neurale netværk, adaptive programmer osv., som der tales så meget om, mangler helt den grundlæggende, kreative dynamik, vi kender som opmærksomheden – det sælsomme lys, der findes i os levende væsener, og som er selve bevidsthedens fundament.

Vi kommer altså frygtelig til kort over for livets fænomener med de modeller vi har i biologien i dag. Skal vi til at forklare de helt ejendommelige fænomener, der kendetegner det levende, som fx menneskers oplevelse af deres eget liv, som den kommer til udtryk i livskvaliteten, eller de forstyrrede processer i organismen, må der nye principper til. Men lad os først

beskæftige os lidt med den forståelse af livet, vi finder inden for det meste af dagens biologiske videnskab.

DNA forklarer meget lidt af livet

Livet forklares traditionelt ud fra biokemien med udgangspunkt i DNA. Inderst i hver eneste celle ligger en meget lang og tynd struktur, der indeholder vores arvemasse. Dette såkaldte DNA-molekyle rummer direkte eller indirekte opskrifterne på alle de andre molekyler i kroppen. Når DNA'et "afspilles" dannes forskellige af disse andre molekyler ud fra DNA'ets opskrifter. Dette ved vi uhyre meget om i dag.

Hvad der styrer denne afspilning af DNA ved videnskaben på den anden side ikke så meget om. Og der vides heller ikke meget om, hvordan alle de molekyler, hvis dannelse DNA'et styrer, sendes de rigtige steder hen i cellen eller i organismen. DNA fortæller *hvad* der rent stofligt er i cellen og i kroppen, men ikke *hvor* det er og hvad det laver, dvs. hvordan cellen eller organismen er struktureret, og hvilke processer der foregår, og hvornår. DNA-molekylet forklarer altså ikke kroppens form, organernes funktion osv. Og slet ikke de komplicerede højniveauprocesser som bevidstheden eller kommunikationen mellem levende organismer. Hvordan cellerne kommunikerer, således at de alle sammen kender deres plads i helheden, er et stort og åbent spørgsmål.

Når det kommer til selve den biologiske videnskab, findes der forskellige retninger, forskellige skoler eller trossystemer, om man vil. Det mest udbredte system siger, at det levende uden problemer kan reduceres til kemi. Har man fx en blomst, tror man efter denne opfattelse af livet, at man kan forstå blomsten, hvis man bare kender alle de molekyler, der findes i blomsten, og ved, hvordan disse molekyler påvirker hinanden, ligesom man kan forstå, hvordan en bil fungerer ved at skille den ad i alle dens skruer, møtrikker, stænger og plader.

SØREN VENTEGODT

Efter denne teori om livet er det levende baseret på det man kalder *selvorganiserende processer*, hvor molekylerne af sig selv kan skabe og opbygge den færdige organisme. At forestille sig, at blomsten er ren kemi, svarer til at bilen skulle kunne samle sig selv i kraft af at skruerne, møtrikkerne, stængerne og pladerne er "kloge" nok til at skrue bilen sammen på egen hånd, blot de sættes i omdrejninger (fx ved at blive rystet sammen). Ikke nok med det: den færdige bil skal også selv kunne finde ud af køre op og ned ad Nørrebrogade.

Selv om det ikke på forhånd kan udelukkes helt at livet i sidste ende vil kunne forklares som "molekylær selvorganisation", er min opfattelse dog, at livet behøver meget mere information, end der findes i molekylerne. Pointen er, at der skal information til at samle bilen. Denne information findes i hovedet på fabrikanten og automekanikeren. Informationen, der vejleder molekylernes organisation findes tilsvarende på en eller anden måde også i livet.

Denne information er efter min opfattelse bundet til det levende på en så kompliceret måde, at helt nye fysiske naturlove – måske en eller anden form for kompliceret kvantekemi eller et helt nyt fysisk feltbegreb – skal erkendes, før det lykkes os at få blot en nogenlunde dækkende beskrivelse af det levende. Informationen er nemlig tilsyneladende lagret på en ukendt og meget besynderlig, dynamisk måde, sådan at den kan kaldes frem af organismen og styre og vejlede de levende processer på alle niveauer fra molekyle til organ og organisme. Ja, denne information kan også vejlede organisationen af hele samfund af organismer, som det tydeligvis sker hos fx myrerne. At den biologiske information også kan vejlede os som mennesker er her en central pointe, selv om det nok sker på en langt mere dynamisk måde end hos myrerne, i kraft af menneskets bevidsthed.

De forskere, der reducerer det levende til kemi, fokuserer kun på bestemte, kemiske træk ved det levende. Men disse kemiske træk, hvor praktiske de end er at kende, forekommer

temmelig ligegyldige i forhold til det levendes meget avancerede håndtering af den biologiske information.

Jeg tager altså mit udgangspunkt i et biologisk informationsbegreb, når jeg skal forstå livet. Ved hjælp af dette begreb er det efter min mening muligt at kaste lys over så komplekse fænomener som den levende højtudviklede organismes evne til at være bevidst. Bevidstheden er et eksempel på "emergens", frembryden. Der frembryder helt nye egenskaber i helheden, når de grundlæggende bestanddele vekselvirker på komplekse måder i et kompliceret system. Et meget simpelt eksempel på emergens i et dødt system er overgangen fra de enkelte luftmolekyler til de egenskaber, der kendetegner luften som sådan, fx tryk. Fra vores dagligdag kender vi biler i trafikken, mens trafikpropper opstår som et emergensfænomen.

Det levende er i høj grad kendetegnet ved emergens. Livet er opbygget gennem en lang række niveauer, hvor de stadigt højere, mere overordnede niveauer får stadigt mere komplekse egenskaber, helt op til de egenskaber vi kender som mennesker: kærlighed, had, bevidsthed, underbevidsthed, fornuft, intuition osv.

DNA og sygdommene

At tro at livets gåde og alle de besynderlige kvaliteter, der er knyttet til levende organismer, er forklaret med DNA og biokemi forekommer derfor meget naivt. Alligevel er denne opfattelse uhyre udbredt. Man har blandt andet investeret milliarder af kroner i et internationalt forskningsprojekt, der skal afkode samtlige de 3.000.000.000 "bogstaver", der danner alle molekyle-opskrifterne i menneskets DNA.

Man ved allerede nu at visse sygdomme skyldes "fejl" i nogle af disse opskrifter – dårlige gener – der betyder at vigtige molekyler i kroppen mangler eller ikke fungerer rigtigt. Vi kender fx en sygdom (PKU), hvor man mangler et bestemt enzym, der normalt nedbryder aminosyren phenylalanin, som

SØREN VENTEGODT

findes i kosten. Resultatet bliver en ophobning af et farligt stof (PK) i blodet, der kan skade hjernen.

Denne genetiske defekt kan således gøre bæreren af genet åndssvag, hvis han eller hun ikke undgår denne aminosyre i kosten resten af livet. Sygdommen kan forebygges ved at man ved screening af alle nyfødte opdager PK i urinen (Phenylketonuri). Men sådanne simple sammenhænge, der kan forklare en sygdom og føre til dens forebyggelse, er desværre undtagelsen snarere end reglen. De fleste sygdomme har vist sig at være langt mere komplicerede.

I stedet for at forkaste idéen om gener som årsagen til de fleste sygdomme, forsøger forskerne at redde deres grundlæggende opfattelse med en hypotese om at sygdommene så skyldes en uheldig kombination af dårlige gener. Med den massive kortlægning af DNA'et, der systematisk skal afsløre alle fejl i molekyleopskrifterne, håber forskerne og med dem mange læger, at det kun er et spørgsmål om tid, før vi har forstået alle menneskets store sygdomme, fx skizofreni, Alzheimers senile demens, brystkræft, åreforkalkning, fedme mm.

Jeg har en mistanke om, at den medicinske forskning er kommet ind på gigantisk vildspor, og at mange forskningsmilliarder kunne være bedre anvendt. Den molekylære kræftforskning kritiseres fx ofte for at have været stort set resultatløs i kampen mod kræften, idet den ikke har ført til væsentlige kliniske fremskridt ved de store kræftsygdomme gennem de sidste 30-40 år (se nedenfor). Problemet kommer af, at man forsøger at reducere livet til et spørgsmål om kemi og intet andet.

Hvad er liv?

Når vi skal forstå hvad liv er, er det en fordel at starte med at studere helt små, simple væsener. Der findes fx en lille gøple (vandmand), en ferskvandspolyp, der hedder Hydra. Den består af 3 lag celler og minder formodentlig meget om de første dyr på jorden. Hydra kan svømme, fange vandfluer med sine

fangarme, slå små kolbøtter og mange andre ting. Den kan også lære. Men den har ikke nogen hjerne, blot et simpelt net af nerveceller, der forbinder et yderlag af celler, der fungerer både som hud og muskel. Indadtil har Hydra et cellelag, der beklæder en primitiv mave, hvor det udskiller fordøjelsesvæske og absorberer næringsstoffer.

Dette dyr er overordentlig simpelt. Men det kan meget. Hydra formerer sig ved knopskydning, ligesom mange planter bruger stiklinger. Klipper man Hydra i småbidder, bliver hver af disse til et nyt lille polypdyr, en miniaturekopi af det første. Når sådan en celleklump former en Hydra, sker det på den måde, at alle cellerne taler sammen om hvordan en Hydra ser ud – de læser opskriften på Hydra, der ligger gemt i cellerne – og så finder de ud af, hvem der skal lave hvad, hvor og hvornår. Så snart cellerne har etableret den rigtige orden, fungerer den ny Hydra igen, og den kan svømme rundt og fange fluer. Al den viden, dyret skal bruge, findes i den biologiske information, lige til at kalde frem og anvende.

Hydra er et flercellet væsen. De flercellede væsener opstod ud fra de encellede, der på et tidspunkt for omkring en milliard år siden lærte at kommunikere så godt sammen, at de kunne etablere velfungerende kolonier. Hydra består af celler, der selv er små dyr. Der findes forskellige organismer på overgangen mellem det encellede og det flercellede. Der findes fx en slimsvamp, der somme tider findes som fritlevende amøber, og andre gange som en flercellet "snegl". Den flercellede form opstår, når amøberne har brug for at komme langt væk i en fart, fordi føden er sluppet op dér hvor de lever. Alene er de fortabte, men sammen kan de bevæge sig langt og hurtigt.

Finder "sneglen" ikke nogen at spise, danner den en ny struktur, nemlig en lille svamp med fod og stilk og sporehus. Nogle af cellerne bliver til små, hårde, lette sporer, der kan føres kilometervis med vinden, og derved overleve og grundlægge en ny koloni af celler. De fleste celler i kolonien ender med at ofre sig, for at nogle få kan overleve.

SØREN VENTEGODT

Disse eksempler illustrerer den opfattelse af livet, jeg lægger frem her: Livet er dybt intelligent, uhyre dynamisk, og fuldstændigt indstillet på at tjene helhedens behov. De her små, primitive cellesamfund er intet mod langt mere komplicerede levende væsener, som os. Vi mennesker består af omkring 10.000 milliarder celler. Men disse celler kan stadig i dag fungere som små, selvstændige dyr.

At kroppens celler virkelig er små dyr, kan vises ved mange eksperimenter. Tager vi fx en lillebitte bid af pegefingeren og smider den i varmt sukkervand, kan vi komme efter et par dage med et mikroskop og finde en masse små dyr, som nu kravler på bunden af glasset. Det er ikke fordi der har været snavs i sukkervandet. Mange af fingerens celler (bl.a. fibroblasterne) er faktisk kravlet ud af deres fællesskab i fingeren og befinder sig nu frit på bunden af glasset. Her lever de tilsyneladende i bedste velgående, de deler sig, spiser og kravler rundt. At de er i stand til at leve alene, skyldes for mig at se, at de kan huske livet som selvstændige encellede amøber på bunden af urhavet for milliarder af år siden.

På samme måde som Hydra kunne genskabe sin orden, kan kroppen hele sine sår. Et snit i fingeren heler ofte perfekt, fordi cellerne kan læse den opskrift på mennesket, som de brugte til at formgive mennesket efter til at starte med. Helingen behøver ikke at foregå på samme måde som den oprindelige formgivning af organismen; resultatet vil alligevel ofte være perfekt heling.

Store væsener som os får imidlertid problemer pga. størrelsen. De kræfter, der organiserer det levende, har svært ved at genskabe så gigantisk store strukturer (i celleperspektiv) som fx en arm. Mister vi en arm eller et ben, vokser de ikke ud igen. Men på små, mere primitive dyr med ben, fx en salamander eller en kakerlak, vokser et afrevet ben ud igen uden problemer.

Opskriften på at være menneske opretholder kroppens form livet igennem. Kroppens celler dør hele tiden og bliver hele tiden skiftet ud. Mange celler lever kun få uger. Alligevel eksi-

sterer vi permanent i årevis, fordi vi ikke er cellerne, ikke er de enkelte små dyr, men i stedet den orden, der hersker i kolonien som helhed.

Gennem livet kan vi blive større og rumme flere celler, eller vi kan blive mindre og rumme færre. Det har heller ingen betydning. Vi er os selv, med flere eller færre celler, blot ordenen er opretholdt, den virkeliggørelse af opskriften på at være menneske, der er rygraden i vores eksistens.

Informationsstrømmene i det levende

Det levende er kendetegnet af en ufattelig evne til at lagre og fremkalde information, og ikke mindst formidle denne information til andre levende væsener. Ser vi på menneskets tilblivelse under graviditeten, er det i dag klart, at videnskabeligt set forstår vi næsten ingenting af dette under.

Studerer vi en enkelt tilfældig celle i organismen, finder vi i denne ene celle umådelig komplicerede strukturer og formverdener, der endnu er helt uforklarede af videnskaben.

Man kan tænke på cellen som en flydende krystal – hvor cellens molekyler hele tiden bindes sammen i faste indbyrdes relationer og hvor sådanne relationer igen et øjeblik efter bliver flydende og frie, når cellen har brug for det.

Fx kravler cellen ved hjælp af et skelet af fibre, der dannes, når cellen har brug for den fasthed, som fibrene giver. I det øjeblik, den er færdig med at kravle eller kravler i en anden retning, opløses disse fibre igen. Fibrene består af millioner af molekyler, der binder sig til hinanden i et ordnet mønster, og opløses, når disse molekyler igen slipper hinanden. Hvordan sådanne processer reguleres præcist af cellen, er i dag en komplet gåde. Vi kan kun beskrive cellen som fyldt med energi og information, og med en mageløs evne til at organisere sig selv, helt ned til det molekylære niveau, hvor cellen tilsyneladende har styr på omtrent hvert eneste molekyle.

SØREN VENTEGODT

Problemet med at forstå det levende ligger i dag ikke på det molekylære plan, men på det makroplan, hvor alle molekylernes aktiviteter i cellen koordineres indbyrdes, og i højeste grad på det højere niveau, hvor alle cellernes aktiviteter koordineres indbyrdes. Selv om vi forstår utrolig meget af kroppens kemi, er vi stadig kun lige begyndt at fatte den fantastiske organisation i det levende og erkende de enorme informationsstrømme, der kræves for at få det hele til at fungere i den sunde organisme, hvor alle celler gør præcis det de skal, for at organerne fungerer.

Organismen rummer hele sin udviklingshistorie i sig. Når det befrugtede æg, den første celle, bliver til et menneske, gentages den sidste milliard års artsudvikling på få måneder. Det befrugtede æg starter fra sin encellede eksistens en cellekoloni, der snart får goplens 3 lag; senere minder fosteret under udviklingen om en fisk, en padde, pattedyret, aben og endelig fremkommer mennesket. Hvordan informationen er lagret, og hvordan den strømmer i det levende forstår vi kun i meget begrænset omfang i dag.

Livets niveauer

Det er karakteristisk for livet, at det organiseres på en lang række niveauer. Cellerne består af en række bittesmå organer, som man mener oprindeligt var selvstændige organismer, der smeltede sammen til den første store celle. Cellerne går sammen og danner de organer, der udgør organismen, der igen med andre organismer danner samfund.

Vi mennesker har knogler, muskler, bindevæv (bevægeapparatet), de indre organer: hjertet, der pumper blodet rundt, lungerne, der bytter kultveilt ud med ilt, nyrener, der filtrerer blodet, mave og tarm, der optager føden, kirtlerne, der regulerer kroppens stofskifte, kønsorganerne, der varetager forplantningen. Vi har nervesystemet med sanserne, smags- og lugte-

sansen osv. der kobler hjernen til omverdenen, og det perifere nervesystem, der forbinder hjernen med kroppen.

Hvert niveau har emergente egenskaber, der ikke findes på det foregående lavere niveau. Cellerne har egenskaber, som molekylerne ikke i sig selv har. Organerne kan ting, som cellerne ikke kan alene. Og organerne danner tilsammen organismen med egenskaber, der gør organismen i stand til at indgå i en række sammenhænge udadtil.

Den ydre verden er ligeledes organiseret på en række niveauer: Vi har parforholdet, familien, vennekredsen, arbejdsfællesskabet på arbejdspladsen, lokalsamfundet, det store samfund og endelig det globale økosystem. For mig at se er de kræfter, der binder celler og organer sammen til en organisme, principielt de samme som dem, der binder organismer sammen i et større samfundsfællesskab.

Selv om livet på mikroniveau almindeligvis er celler, findes der undtagelser. Vores blodplader, der hjælper blodet med at koagulere, er levende, men ikke celler, da de opstår ved afsnørringen af små, kerneløse bidder af en enormt stor celle, der producerer blodpladerne. En muskelfiber rummer masser af cellekerner og er derfor ikke en celle, men en komplet og reel sammensmeltning af masser af celler (et såkaldt syncytium).

Man kan sige, at det levende måske snarere er kendetegnet af de informationsstrømme, der binder alle livets niveauer sammen, end af cellen selv – at livets magi handler om alle de relationer og informationsudvekslinger, der binder det levende sammen til helheder på alle virkelighedens niveauer.

Fra information til kærlighed

Én måde at beskrive mennesket på er at se os som en højt organiseret slimklat, bestående af milliarder og atter milliarder af små dyr, der taler sammen. Disse celler kommunikerer så effektivt, at de bliver i stand til at ophæve afstanden mellem sig (for

SØREN VENTEGODT

alle praktiske formål) og smelte sammen til den helhed vi kender som mig, en person, en organisme med bevidsthed.

Helt parallelt til denne proces på mikroplanet, kender vi kommunikationen på makroplanet mellem mennesker, der gør afstanden mindre. Billedet kompliceres af, at mennesker er i stand til at kommunikere på flere måder: gennem ord og fornuft (der ofte gør afstanden mellem mennesker større!), og gennem følelserne. Når vi taler sammen, afstemmer vi vores verdensbilleder og virkelighedsopfattelser, hvilket er afgørende vigtigt for samarbejde og verdens praktiske tilrettelæggelse, men når vi bare er sammen – når vi eksisterer i samme rum – udveksler vores organismer enorme mængder af information, som aldrig kommer til udtryk i ord, men som gør, at vi i bund og grund kommer tæt på hinanden og kan kende hinanden rigtigt.

For mig at se er kærligheden, som vi kender den mellem mennesker, et direkte udtryk for den proces, at det levende gennem kommunikation gør afstanden mindre. Den man elsker, kan man opleve at være så tæt på, at man føler, at man smelter sammen og forstår hinanden fuldstændigt. Denne kærlighed, hvor sjældent den end er for os meget jordiske mennesker, kender vi alle i glimt, og det er selvfølgelig denne kærlighed, vi har i os som potentiale, som mulighed – som en konstant længsel, der venter på at blive opfyldt livet igennem.

Det levendes evne til at kommunikere er videnskabeligt set et meget besynderligt fænomen. Alle celler i en koloni står i direkte kommunikation med hinanden, og denne kommunikation organiserer et fællesskab i overensstemmelse med den information, der er findes lagret igennem evolutionshistorien som en opskrift på organismen. Enhver organisme er gennem den biologiske information tilsyneladende i forbindelse med alle de andre organismer i dens tættere eller fjernere nærhed.

Når man kan opleve, at man kommer fuldstændig tæt på en partner – at man smelter helt sammen, bliver 100% synkroniserede – så skyldes dette livets enorme evne til at udveksle in-

formation. Jeg tror, at når vi kommunikerer intenst, ja nok i virkeligheden blot, når vi er i samme rum og kommunikerer i det hele taget, så ved vores kroppe, vores ubevidste liv, alt om hinanden.

Desværre er vores hoveder og vores fornuft alt for grove og træge til at kunne følge med. Den information, der udveksles, er alt for rigelig og alt for kompleks. Men det betyder ikke desto mindre, at vore liv er fyldt med nærhed og informationsstrømme lige under bevidsthedens overflade.

Sådan en opfattelse af livet gør op med megen mystik. Fænomener som synkronicitet (man tænker på en person, man ikke har talt med i årevis, og i det samme ringer telefonen – og hvem er det så?), tankelæsning (man ved, hvad den anden person tænker, før personen siger det), ekstrasensorisk perception (ESP), clairvoyance osv. som mange mennesker oplever og spekulerer over, er sandsynligvis et udtryk for livets evne til at kommunikere uden ord. Livet er godt nok mystisk, men der er ingen grund til at gøre det mere mystisk end det allerede er. Alt liv kommunikerer, det er faktisk det, som det levende gør allerbedst. Og kun en forsvindende lille del af kommunikationen sker gennem ordene og fornuften.

Fra biologi til sjæl, hjerte og intuition

Jeg har i de foregående kapitler brugt ord som hjertet, sjælen, menneskets helhed, eksistensens kerne, livets dyb og hvad der nu ellers har passet ind i sammenhængen. Dette abstrakte centrum har forlenet mennesket med kvaliteter som kærlighed, intuition, visdom, livsvilje og livsenergi. Dét at kunne leve ud fra dette centrum af sit livs cirkel har jeg beskrevet med udtryk som at være centreret, balanceret, kende sig selv, hvile i sig selv, elske sig selv, kende livets mening, leve de store sammenhænge, og at have etableret broen fra sjælens dyb til omverden.

Hvor god mening det så end har givet i sammenhængen, er sådan en sprogbrug ikke skarp og præcis nok til at kunne rede-

SØREN VENTEGODT

gøre videnskabeligt for sammenhængen mellem livskvalitet og sygdom. Det er derfor nu på tide at få klarlagt dette centrum natur mere nøjagtigt. Som jeg ser det er sjælen ikke en lille ånd, der findes midlertidigt opbevaret i kroppen, som en ånd i en flaske, men noget, der fra vores fornufts synspunkt er meget abstrakt og svært fatteligt.

Når vi anlægger den biologiske synsvinkel på mennesket, som er min absolutte favoritbetragtning, kommer mennesket til at fremtræde enkelt, smukt og i sidste instans forståeligt. Det er i vid udstrækning muligt at oversætte de psykiske og sjælelige fænomener til en biologisk forståelsesramme uden at gøre vold på fænomenerne.

Sjælen, hjertet eller eksistensens centrum svarer til den samtale, alle celler har med hinanden hele tiden i organismen. Intuitionen svarer til de informationsstrømme, der findes i det levende og som kan fornemmes på en ordløs måde, således at de kan vejlede vores handlinger i livet. Kærligheden er udtryk for et fundamentalt socialt træk ved det levende, der skyldes en naturlig tendens til udveksling af information. Kærligheden mellem kønnene kommer når dette sociale træk kombineres med en lang evolutionær tradition for kønnet forplantning.

Livsviljen kan forstås som alle cellernes fælles ønske om at leve. Livsenergien er den drivende kraft i den cellulære koloni, der forsøger at manifestere opskriften på mennesket i verden. At elske sig selv kan ses som udtryk for, at der ikke er afstand mellem vores hoved og vores helhed, altså at vores livsopfattelse ikke benægter eller bekriger det liv, vi dybest set rummer og er.

At finde livets mening vil sige at være perfekt til stede i verden med nære gode relationer til virkeligheden på alle niveauer. At finde livets mening er derfor det samme som at bygge bro mellem den dybe eksistens og omverdenen. Når vi finder os selv dybest set, finder vi sammenhæng. For sammenhæng, kommunikation, overførsel af information er det som livet er bedst til.

Alt levende kommunikerer og danner et umådelig omfattende fællesskab, en hel organisme kan man måske sige, på hele Jordens niveau. Man kan derfor være koblet til verden på en underfundig måde, hvor man, om jeg så må sige, elsker hele Jorden og i sit hjerte bliver ét med verden omkring sig.

Hvis det virkelig er rigtigt, at alt levende udveksler information hele tiden, står al viden om verden principielt til vores rådighed her og nu, blot vi er følsomme nok. Spørgsmålet er, med andre ord, om vores intuition faktisk øser af sådan en ubegrænset kilde til viden om verden.

Livskvalitet og biologisk orden

Lad os nu vende os mod spørgsmålet om, hvad det vil sige at opleve livskvalitet. Hvordan er vi stand til at opleve, hvordan vi har det dybt inde i sjælen? Hvordan er det muligt for os at gøre status over tilstanden i vores indre? Over hvor lykkelige vi er, hvordan vores indre balance er, hvor megen mening vores liv rummer?

En overfladisk status over livet kan ske i hovedet: Hvis livet er, som vi ønsker det skal være, har vi det godt og er tilfredse. Men de her mærkelige, totale tilstande som lykke og livsmening, der involverer hver fiber af eksistensen, hver eneste lille celle i kroppen, hvordan kan vi gøre status over dem?

Mit svar er, at når vi mærker ind i os selv, så føler vi på tilstanden i vores organisme, som er det samme som tilstanden i alle cellernes samtale med hinanden. Man kan sige, at den helhed, hver af os udgør som menneske, mærker efter i hvor høj grad opskriften på det at være menneske er virkeliggjort.

Er organismen (og livets niveauer udadtil og indadtil) i overensstemmelse med livets dybe opskrift på at være menneske, opleves livet som gennemstrømmet af mening, og alt hænger sammen på den rigtige måde og er, som det skal være.

Er opskriften på at være menneske dårligt manifesteret, er vi usammenhængende, svage og sårbare i vores indre, og livet op-

SØREN VENTEGODT

leves ikke som rigtig lykkeligt eller meningsfuldt. Livskvaliteten er dårlig i de dybe, eksistentielle dimensioner.

Vores sjæl er denne orden, denne subtile samtale mellem alt det liv, der findes i os, alle vore celler. Når vi mærker ind i os selv, er det tilstanden i vores sjæl, ordenen i vores organisme, harmonien i vores indre biologiske kommunikationssystem, vi gør status over. En god tilstand opleves som mening, sammenhæng, lykke og glæde, mens konflikter og forstyrrelser i organismens fine orden opleves som det modsatte.

Her er det vigtigt at bemærke, at vi i hovedet sagtens kan bilde os selv ind, at vi har det godt, uden at dette dybest set er tilfældet. Vi kan lyve for os selv, så vi bliver tilfredse med selv et ganske kummerligt liv. Det jeg taler om her er fornemmelsen dybt i livet, ikke på livets overflade.

Livskvalitet og sygdom

Det er nu klart at vi kan forstå sygdom som et sammenbrud i organismens fine orden. Sygdom er forårsaget af at cellerne ikke ved nøjagtigt hvad de skal lave, dér hvor de er. Årsagen til at de ikke ved det er, at samtalen mellem cellerne er forstyrret.

Spørgsmålet er nu, hvad der kan forstyrre cellernes samtale med hinanden. Det er i denne sammenhæng oplagt at tænke på vores billede af virkeligheden, livet og os selv, i hovedet. Er dette billede i kontrast til opskriften på at være menneske dybt i vor biologi, findes der den indre konflikt vi flere gange tidligere har mødt som det dårlige forhold til os selv. Man elsker ikke sig selv og livet.

Mange mennesker finder det overraskende, at der kan være sammenhæng mellem bevidstheden og den biologiske orden i organismen. Men der er allerede mange videnskabelige forsøg, der viser sådan en sammenhæng. Hvis man fx under hypnose får folk til at ændre deres opfattelse af fx en plet på huden, så følger huden ofte med. Tror personen, at han/hun brænder sig, kan der komme en brandvabel, selv om temperaturen er nor-

mal. Omvendt kan vablen undertrykkes trods stærk varme, hvis personen tydeligt gøres opmærksom på, at der ikke er noget i vejen. Tror personen at der bliver indsprøjtet tuberkulin, der fremkalder en stærk immunologisk reaktion, kommer reaktionen, selv om der kun blev indsprøjtet saltvand.

Folk, der går på glødende kul (som jeg selv har set det rundt omkring i verden), anvender tydeligvis dette fænomen, således at de ikke brænder sig trods stærk lokal varme. Der er en gådefuld nærhed mellem bevidstheden og den biologiske orden, som kommer bag på dém, der opfatter mennesket som ren kemi. For hvordan kan bevidstheden, hvis den er snævert lokaliseret til hjernen, forhindre brandvabler på tæerne?

Tænker vi derimod på organismen som en helhed, hvor alle dele er bundet sammen gennem cellernes samtale med hinanden, og tænker vi på bevidsthed som noget, der udspringer af denne cellernes samtale, bliver det hele noget mindre mystisk. Det betyder selvfølgelig ikke, at man slipper for mysteriet. Det rykker bare dybere ned i selve livet.

Den overraskende nærhed mellem bevidstheden og den biologiske orden finder vi i mange forskellige forsøg. Fx viste det sig i en berømt undersøgelse, at en gruppe kræftpatienter, der mødtes i små grupper for at tale om deres liv og problemer, levede dobbelt så længe som en kontrolgruppe, der ikke gjorde det. Grupperne var valgt ved lodtrækning, og de var lige syge til at starte med. Tilsvarende viser det sig, at blodproppatienter, der arbejder med sig selv, statistisk kan udskyde tidspunktet for den næste blodprop 5-10 år.

Mange af de sygdomme, der er udbredt i den moderne vestlige verden, er af en type hvor kødet på det nærmeste falder af knoglerne uden påviselig ydre eller indre (genetisk) grund. Man kan overveje, om de ikke i høj grad skyldes at vi lever på en sådan måde, at vi grundlæggende forstyrrer vores egen organisme og ender med at forårsage vores egen undergang og død, fordi vi gennem livet får sat vores livs fine orden over styr.

SØREN VENTEGODT

Måske er det sådan, at dem, der bliver syge, netop er dem, der gennem livet ikke tager vare på deres oplevelse af lykke og livsmening. Og dem, der bliver raske igen, er måske dem, der formår at erobre livets mening. Måske lader sygdomme sig forstå gennem forestillingen om cellernes samtale og den biologiske information, som foreslået her. Måske behøver vi slet ikke at tænke på fysik og kemi for at forstå, hvad der sker, når vi bliver syge, og hvad der skal til for at blive raske igen. Måske kan vi nøjes med at se på sammenhængen mellem livskvaliteten og den biologiske orden.

Er dette rigtigt, er der god grund til at tage livet op til revision, hvis man skulle blive alvorligt syg. Måske er sygdommen ens virkelige chance for at blive klogere på sig selv, på livet og dets sammenhænge, og gøre op med ens forkerte forestillinger og opfattelser. Så længe opskriften på mennesket i vores livs dyb er intakt og aktiv, er det principielt muligt at blive rask igen. Dette skal vi se nærmere på i Kapitel 9.

Kærligheden til livet

Det hører naturligvis til livet, at de levende væsener slås med hinanden om de værdier, der er på jorden. Livet er fuldt af kamp og konkurrence og værdige modstandere. Mange har lagt hovedvægten på dette aspekt af livet og tolket livet som en evig kamp for overlevelse. I min forståelse er det primære dog selve kærligheden til livet. Derefter, som noget sekundært, kommer så kampen for at overleve og virkeliggøre livet, i konkurrence med andre levende væsener.

Dyr og planter er forbundet med hinanden og med verden omkring dem på en direkte og ukompliceret måde, set fra livets synsvinkel. Men for os mennesker er det en livsopgave at finde frem til netop denne ukomplicerede og direkte måde at være en del af verden på. Personligt oplever jeg denne forbundethed som en dyb kærlighed til livet og verden omkring mig. For mig

er denne livets sammenbindende kraft det råstof, som al menneskelig kærlighed er lavet af.

Kærligheden til livet selv er en af de vigtigste kilder til løsning af menneskets problemer. Hvis min bedste ven skulle dø, kan jeg med tiden finde mig en ny, når sorgen efter ham er bearbejdet. Hvis min kone skulle gå fra mig, eller jeg fra hende, vil der trods alt stadig være min kærlighed til tilværelsen og livet tilbage. Uden kærligheden til livet selv, det gigantisk store, som vi er en del af, er der derimod ikke meget at leve for. Og med den kærlighed som rygrad i tilværelsen kan jeg nok blive væltet om, men aldrig rigtig slået ud, aldrig kan jeg blive virkelig besejret af andet end døden selv.

Hele menneskets nære verden kan styrte i grus, og stadig vil der være håb, hvis rygraden i tilværelsen er en kærlighed til livet selv. Når man finder livet inde i sig selv – sit dybe selv – finder man ikke sin navle, sit ego eller en isoleret ø. Man finder derimod helhed, sammenhæng, og livets egne, evigt udviklende kræfter. Det største liv, et menneske kan leve, er det liv, hvor man tjener disse kræfter, som helt åbenbart er langt større end én selv.



Hjernen og bevidstheden

For ca. 10.000 år siden skete der noget højt mærkværdigt her på Jorden. Nogle temmelig primitive abemennesker udviklede evnen til at beskrive verden overordentlig detaljeret, ved hjælp af abstrakt sprog. De blev bevidste.

Springet til det moderne menneske har efter de arkæologiske fund været forberedt over måske 100.000 år, startende med beherskelsen af ilden og anvendelsen af meget primitive redskaber. Men først med den fælles beskrivelse af verden blev det muligt at udbygge de sociale regler i stammefællesskabet, udvikle en række specialiserede teknikker, og opbygge de meget komplicerede bysamfund, der netop omkring den tid opstod for første gang.

Hvordan skal man forstå menneskets udvikling og bevidsthedens opståen? Et godt sted at starte er studiet af menneskets hjerne, som er helt enestående. Hvordan blev hjernen udviklet, og hvilke kræfter drev denne udvikling frem? Min personlige vision er, at komplicerede, grundlæggende mønstre i det kvantestof alting er lavet af – selve energiens dans om man så må sige – har tjent som skabelon, for hjernen er blevet udviklet til at kunne skabe alle tænkelige, komplekse mønstre, som vi skal se. Menneskets særlige udnyttelse af et mønstret træk ved naturen er efter min mening grunden til uudgrundelige udsagn af typen: "Mennesket er skabt i Guds billede". Disse mønstre i

6. HJERNEN OG BEVIDSTHEDEN

stoffet er for mig den grundlæggende kreative kraft, der virker på det levende. Desværre er videnskaben kun lige begyndt at forstå dem.

Vi skal se på hjernens opbygning og dens funktion. Selv om hjernen på mikroniveau med billioner (millioner af millioner) af ultratynde ledningsstykker er en af de mest komplicerede strukturer i det kendte univers, er opbygningen alligevel til at overskue, hvis vi går op på celleniveau.

Hvordan denne struktur fungerer er ikke helt så klart. Funktionen kan forstås på ledningsniveau, hvor den er rimelig enkel. Den kan forstås på celleniveau, men er allerede dunkel. For en meget grov betragtning kan den enkelte nervecelle opfattes som en lille selvstændig computer, der lader sin egen opførsel afhænge af stadige beregninger af alle input. Funktionen kan forstås på organniveau som en umådelig kompleks mønstermaskine. Og endelig kan hjernens funktion forstås på det kognitive niveau – som det, der giver os vores bevidsthed gennem evnen til at holde orden i vores komplicerede virkelighed. Hjernens overordnede funktion er at forbinde os med omverden.

Hjernen systematiserer tilsyneladende alle vores oplevelser og verbale input til det landkort over virkeligheden, jeg allerede har nævnt flere gange, og som vi skal se nærmere på i næste kapitel. Landkortet er ikke bare en statisk afbildning, men rummer også tiden, sådan at vores planer og strategier for virkeliggørelsen af vores dybe livsdrømme også ligger her.

Bibelen beskriver tilblivelsen af mennesket på den måde, at de første mennesker spiste af Kundskabens Træ. Som straf blev menneskene forvist fra Paradisets Have. Hvad skal det betyde? Jo, at vi som bevidste væsener ikke længere var en problemfri, harmonisk del af verden omkring os. Vi var ikke længere ét med dyrene og planterne i Edens Have.

Det store spørgsmål er, hvorfor den bevidsthed om verden, som hjernen giver os mulighed for, ikke er en gave, der gør livet bedre, men tværtimod noget, der fører til udstødelse af Pa-

SØREN VENTEGODT

radiset. Jeg mener, at det virkelige problem for os mennesker er, at vi endnu ikke har fået styr på vores bevidsthed. I stedet for at den tjener os, er vi blevet slaver af den. Får vi løst dette grundlæggende problem i vores eksistens, kan vi – som enkelt-individer og som art – igen blive en sammenhængende del af verden.

Hjernen er gådefuld

Hjernen er en af videnskabens største gåder. Vi er først lige begyndt at forstå, hvordan hjernen bærer sig ad med at fortolke sansedata fra syn og hørelse, hvordan de bevægelsesmønstre kommer i stand, der koordinerer kroppens snesevis af muskler under gang, hvordan vi kan genkende et ansigt ud af milliarder, tale ti forskellige sprog med titusindvis af ord, som nogle mennesker kan osv. Og at forstå selve det at forstå, er vi ikke engang begyndt på. Hvordan kan vi mennesker udtænke ting som relativitetsteorien, kvantemekanikken, matematikken etc.?

Der findes i dag modeller, der svagt begynder at forklare nogle af de ting, der sker i hjernens lag af nerveceller (fx "neurale netværk"), og lovende modeller af dannelsen af meget komplekse mønstre under gentagelsen af simple processer. Men ærlig talt er der ikke meget at være imponeret af, når man tænker på den kreativitet og effektivitet, vores hjerne kan præstere. Uden hjælp fra et virkelig dybt indblik i selve stoffet og i biologien, kommer vi aldrig til at forstå de grundlæggende principper bag hjernen og bevidstheden.

Lad mig introducere problemerne med at forstå hjernen med et par eksempler (som min professor i neurofysiologi selv gik og spekulerede over) på den gådefulde sammenhæng, der er mellem hjerne og bevidsthed.

Til et hjernescanningsforsøg fik man ved et tilfælde fat i en universitetsstuderende, som stort set ikke havde nogen hjerne. Hovedparten af hjernemassen var under fosterudviklingen blevet fortrængt af vand. Normalt fører denne tilstand med vand i

6. HJERNEN OG BEVIDSTHEDEN

hovedet til åndssvagthed, men denne person havde altså klaret sig helt op til universitetsniveau uden påfaldende mentale mangler. Hans hjerne var en få millimeter tyk vævsbræmme ud mod kraniet. Hjernen manglede ca. 95% af substansen.

En traditionel forklaring går ud på, at vi normalt kun anvender 5% af vores hjerne, og at denne studerende derfor netop havde, hvad han skulle bruge. Men ser vi på, hvordan en normal hjerne fungerer, er alle hjernecellerne stort set i gang hele tiden. Hvis vi kunne klare os med 5%, havde vi nok ikke udviklet den store hjerne. Men alligevel halter det hele, for nogen kan altså tilsyneladende klare sig med så lidt hjerne.

Et forsøg med katte viser noget tilsvarende. I et forsøg havde en forsker bortopereret omtrent hele kattens hjerne, bortset fra de områder der havde med de livsnødvendige reflekser at gøre. Han lod denne kat spadsere på bordene ved en stor konference med neurologer og hjerneforskere. Han udfordrede forsamlingen ved at spørge, hvem der kunne stille den rigtige diagnose på katten. Der var ingen, der gættede, at katten ikke havde nogen hjerne, for den opførte sig stort set normalt.

At vores viden om livet er båret af livet selv, kommer som noget af en overraskelse. Men hvis vi husker på alt det Hydra kunne uden nogen hjerne (sidste kapitel) er det måske ikke så chokerende endda. Dette blot ment som en advarsel mod for hurtige og simple konklusioner.

Hjernens opbygning

Lad os i vores forsøg på at forstå hjernen og bevidstheden trænge ind i hjernen og se, hvad der foregår derinde. Lad os starte med at se, hvordan hjernen er bygget. Det, som især blev udviklet under skiftet fra abe til menneske, og som derfor har vores hovedinteresse, når vi interesserer os for at forstå bevidstheden, er storhjernebarken.

Mennesket har en todelt storhjerne på omkring 1 kg inde i hovedet. Der er ca. 10.000.000.000 hjerneceller i storhjernebar-

SØREN VENTEGODT

ken, og alle disse celler modtager hele tiden besked fra tusinde af de andre celler, og de taler selv videre til tusinde andre celler i et umådelig kompliceret og forgrenet mønster.

Hvad der gør hjernens funktion næsten umulig at forstå er, at hjerneforbindelserne er utrolig spredt i hjernen. Fra talrige celler løber nerveforbindelserne over til den anden hjernehalvdel, eller til fjerne områder af den samme hjernehalvdel. Hjernen er derfor næppe funktionelt delt op i to separate halvdele med væsensforskellige funktioner, som mange neuropsykologer mener. På trods af den anatomiske tvedelthed er den faktisk en sammenvævet helhed, hvor kun mindre områder har veldefinerede og isolerede funktioner.

Alle disse hjerneceller er så forbundet med hinanden gennem en næsten ufattelig masse nerveledning: ca. 1.000.000 km nerveledning (der ville række 25 gange rundt om Jorden). Al den ledning kan være inde i hjernen, fordi den kun er ca. 1 tusindedel millimeter tyk.

Vue over hjernens fysiologi

Nerveimpulser løber fra den ene nervecelle til den anden. På nær nogle detaljer regner man i dag med at have fuld forståelse for udbredelsen af nervesignalet fra nervecelle til nervecelle.

Det næste forståelsesniveau er cellen. Cellen behandler de indkommende signaler ved at lægge dem sammen over tiden (den konkrete sumfunktion afhænger af den enkelte celle og kan være meget kompliceret). Cellen kan således opfattes som en computer, der regner på de input den får, og sender nye signaler videre, når resultatet er rigtigt. Der er nok ingen tvivl om at nervecellen har sådan en sumfunktion, men jeg er overbevist om at funktionen løbende bliver modificeret af det biologiske system, gennem den biologiske information.

På niveauer over celleniveau bliver det næsten umuligt at følge med i, hvad der foregår i hjernen, fordi hjernen laver funktionelle mønstre af næsten uendelig kompleksitet, som tilmed

6. HJERNEN OG BEVIDSTHEDEN

modelleres af livets information på en helt uforstået måde, men med den effekt, at der overføres information fra organismens dyb til hjernen som et afgørende input til vores livsdrømme og intuitive bevidsthed om verden. Jeg forestiller mig, at hjernens mønstre kan reguleres direkte på af organismens informations-system, fx når vi drømmer (helt parallelt til den måde hvorpå selvorganisationen af cellens molekyler overordnet styres af cellens biologiske informations-system, jf. diskussionen i sidste kapitel om fibrene i cellens skelet).

Der er udført meget forskning i de enkelte delområder af storhjernebarken, især vedr. synsbarken, der er det område, der fortolker synet. Man håber at kunne aflure hjernen fidusen med at se og således lave kunstige, elektroniske øjne bl.a. til militær overvågning. Man er kommet et stykke vej med at analysere, hvordan synsindtrykkene gradvis føres op til højere og højere niveauer af kompleksitet. Desværre taber forskerne tråden, netop som det begynder at blive spændende: der hvor de indkomne synsindtryk fra nethinden skal til at give mening.

Der kendes en lang række områder med bestemte funktioner af den type, men langt det meste af storhjernebarken er "integrativ", altså beskæftiget med at fortolke den indkomne information til hjernen. Pandelappen tager sig af de højeste integrative niveauer – af toppen af bevidsthedspyramiden – og holder styr på rummet, tiden og de abstrakte begreber.

Hjernen er ikke en computer

En meget hurtig computer (måske 1000 gange hurtigere end dem vi kender i dag) vil måske engang i fremtiden kunne kopiere menneskehjernens evne til at organisere verden. Men selve oplevelsen af mening, bevidstheden om tingene, kommer fra livet selv. En computer kan derfor aldrig blive bevidst eller intelligent forstående på samme måde, som et menneske er.

Måske er det på sin plads at sige, at der er utrolig mange, der i dag forsøger at reducere hjernen og bevidstheden til noget

SØREN VENTEGODT

uorganisk. Såkaldte "neurale netværk" er et moderne forskningsemne blandt især fysikere. Men disse mere eller mindre simple, fysiske modeller har kun yderst svage lighedstegn med menneskets hjerne. Den dynamik vi kender som "tanker" – den indre proces i hovedet, hvor vi tænker over tingene, for at finde ud af hvad der er hoved og hale i tingene, hvad der er rigtigt og forkert i en meningsfuld sammenhæng – har ikke nogen parallel i disse triste fysiske modeller, der er på markedet i dag, hvor sofistikerede de så end måtte være.

Tor Nørretranders har i bogen *Mærk verden* beskrevet hjernen som en kompliceret regnemaskine, der skaber bevidstheden nærmest som et biprodukt af den proces, der reducerer det komplekse til det simple. Det er for mig at se en fysikalistisk reduktion af alt det fantastiske, der sker i menneskets hjerne. Sådanne beskrivelser ser bort fra, at hjernen er et levende organ i en levede organisme, og yder slet ikke bevidstheden retfærdighed. Min opfattelse er, at bevidsthedens fundament, opmærksomheden, kommer fra livet selv, fra cellernes samtale med hinanden i almindelighed, ikke kun i hjernen. Hjernens skaber derfor i virkeligheden ikke bevidstheden, men giver den bare den særlige farve eller orden, vi kalder fornuft.

Hjernen bygger bro mellem livets dyb og omverdenen
Nervecellerne kommunikerer med hinanden og med kroppens andre celler på to måder. For det første, ligesom alle andre celler, gennem udveksling af biologisk information af stadig ukendt natur, der giver hjernen sin form og struktur fra undfangelsen. Og for det andet, gennem kemisk og elektrisk kommunikation, hvor elektriske nerveimpulser kan sendes langs al denne nerveledning og springe fra celle til celle gennem kemiske forbindelser (de såkaldte synapser). (Nervecellerne påvirkes også kemisk af nogle hormonlignende stoffer som hjernen selv udskiller, der kaldes neuropeptider).

6. HJERNEN OG BEVIDSTHEDEN

Begge former for kommunikation, den der formidler biologisk information og den, der formidler kemisk-elektriske signaler, behøves for at forstå hjernens funktion, fordi hjernen netop bygger bro mellem livet inde i organismen og verden udenfor. Broen indad skabes af den første form for kommunikation, man kan kalde den grundlæggende biologiske, der gør hjernen til et integreret organ i organismen. Broen udad, til verden udenfor, foregår ved hjælp af den anden form for kommunikation, den elektriske og kemiske, der er særdeles velegnet til sansninger gennem sanseorganerne.

Man kan sige, at hjernen modtager signaler om vores dybe drømme og ønsker (de biologiske potentialer) gennem den første form for kommunikation, mens oplysninger om den ydre verden modtages gennem den sidste.

Hjernens virkelige bedrift er tilsyneladende at producere elektriske mønstre, der er *så* lig med de biologiske mønstre (der i dag er af ukendt natur, men nok ikke elektriske – nok snarere kvantemekaniske), at beskrivelsen af virkeligheden kan knytte broen mellem det indre og det ydre, således at der skabes *mening* i alle de indtryk, vi får udefra gennem sanseorganerne, en mening der populært sagt opstår, når sansningerne udefra stemmer overens med organismens indre biologiske orden.

Det, som hjernen gør, er at organisere virkeligheden: at ordne alle sansninger og opfattelser, som strømmer til os gennem tiden, og reorganisere disse sansninger som planer og strategier for fremtiden, i overensstemmelse med vores dybe drømme og ønsker.

Fornuftens orden og intuitionen

Resultatet af hjernens aktivitet kender vi som fornuftens orden: hele verden bliver sat i system og beskrevet til mindste detalje i rum og tid. Alligevel er denne orden i en vis forstand kunstig – en reduktion af en uendelig kompliceret virkelighed til noget, som vi let kan fatte og forholde os til.

SØREN VENTEGODT

Som organismer er vi i princippet i stand til at have en direkte oplevelse af virkeligheden, hvor vi bruger vores helhed i stedet for hjernen og sanserne. Sådant en direkte oplevelse skulle give os et meget mere levende og rigtigt billede af virkeligheden. Men sådan et billede er imidlertid så kaotisk og uordnet, at det ikke giver meget mening for vores fornuft, som praktisk taget drukner i informationsstrømmen. Det er denne direkte tilgang til virkeligheden, som vi plejer at kalde intuition: En sikker viden fra et dybere niveau end sproget og fornuftens model af verden.

Man kan sige, at vi har to kilder til viden. Den ene er gennem sanserne, hvor sanseindtrykkene gennem hjernens organiserende proces bliver til et bestemt, velordnet billede af virkeligheden, og hvor alle ting, der erfares, kan lagres på en ordentlig og velorganiseret måde, således at vores landkort over virkeligheden fremkommer. Denne ordnende evne kalder vi som nævnt fornuften.

Vores anden kilde til viden er intuitionen. Her tager opmærksomheden fat i livets virkelighed – indadtil og udadtil – på en mere direkte, men langt mindre velordnet måde. Intuitionen er på den måde direkte knyttet til det informationssystem, det levende benytter sig af. Gennem dette informationssystem kan intuitionen trække på al den information, som livet rummer i sine dybe gemmer som opskriften på at være menneske, og al den viden livet får gennem sin intense dialog med andre levende væsener på alle de niveauer, som verden udgøres af.

Mennesket fungerer først optimalt, når både intuitionen og fornuften er kultiveret og står i et godt og balanceret forhold til hinanden. Når fornuften om man så må sige indrømmer intuitionen en plads, og når intuitionen ikke kommer til at brede sig ud over emner og situationer, som er bedre klaret med fornuften.

Opmærksomhedens mysterium

Noget af det mest gådefulde og vanskeligst forståelige ved mennesket, er selve opmærksomhedens natur. Jeg skelner mellem bevidsthed og opmærksomhed. Bevidsthed er for mig en kultiveret form for opmærksomhed. Bevidstheden er knyttet til hjernen i form af fornuften, mens opmærksomheden er knyttet til livet selv. De enkelte cellers opmærksomheder flyder sammen og udgør herved råstoffet for organismens samlede opmærksomhed.

Der er mennesker, der fortæller, at de har været vidne til deres egen operation, selv om den er foretaget under fuld bedøvelse. Det, der gør sådanne historier vanskelige at afvise er, at de ting, som patienterne beretter at de har oplevet – samtaler og andre begivenheder, der foregik mens deres hjerner var fuldt bedøvede – ofte har vist sig at stemme med det, der faktisk foregik. Et eller andet ved deres liv var opmærksomt, selv om hjernen var bedøvet. Her er mennesket tilsyneladende opmærksomt uden at det er bevidst og uden at dets sanser er aktive.

Hvad opmærksomhed i bund og grund er forbliver en gåde med eller uden den slags historier. Dette lys, denne evne til at hente information ind i livet, er knyttet til livets grundlæggende evne til at udveksle information, og den er ikke forstået af videnskaben.

Tænker vi på opmærksomheden som en egenskab ved livet, der kan gribe fat i mange forskellige ting, giver det hele mere mening. Når cellernes fælles opmærksomhed tager fat i hjernen, lader den os derved opleve den ydre verden gennem sanserne og gennem den ordnede fortolkning, vi kalder landkortet over virkeligheden – altså vores fornufts bevidsthed om verden. Dette til forskel fra den direkte, umiddelbare og ureflekterede oplevelse af verden, som den får, når opmærksomheden griber fat i virkeligheden direkte og uden om hjernen og san-

SØREN VENTEGODT

serne: Måske er det den bevidsthed, der er forbundet med at være helt og fuldt til stede.

Nattedrømme – et vindue til sjælen

Når vi sover, drømmer vi omkring halvdelen af tiden. Vi drømmer sådan set også noget af vores vågne tid, men dagdrømmene, visionerne og vores øvrige kreative tankeprocesser og forestillinger er meget spinklere i kvaliteten, fordi vores hjerne allerede bruger det meste af sin energi på at opretholde den bevidsthed om verden, som kendetegner den almindelige, vågne tilstand.

Men om natten, når vi sansemæssigt afkobles fra omverden, sættes hjernen fri til den kreative proces, vi kalder at drømme. Denne proces er nok ikke kvalitativt forskellig fra dagdrømmene eller visionerne om det gode liv, men alligevel er nattedrømmene væsensforskellige fra dagdrømmene. I drømmene rykker vi nemlig nærmere på vores krop, på vores liv, på vores organisme. Når forbindelsen til den ydre verden afskæres, bliver vi midlertidigt frie til at lade vores billeder i hjernen tage form efter vores dybe længsler og potentialer.

Drømmetilstanden kan registreres ved hjælp af elektroder på hjernen. Vi kan se, at hjernen arbejder i forskellige, karakteristiske rytmer (hurtige alfa- og betabølger, og langsomme delta- og thetabølger). Gennem natten har vi perioder med meget aktiv drømmesøvn, hvor hjernen faktisk er mere aktiv, end den er om dagen (med ekstremt hurtige hjernebølger), og perioder med drømmeløs søvn (hvor hjernebølgerne svinger ekstremt langsomt).

For mig at se er dét, der sker, at opmærksomheden ved skiftet fra drømmesøvn til den drømmeløse søvn svinger fra at være mest i hjernen til at være mest i kroppen. Man kan fortolke dette på den måde, at søvnens naturlige forløb går ud på at smelte hjernen og kroppen sammen, at bringe landkortet i overensstemmelse med livet indadtil, på samme måde, som den

6. HJERNEN OG BEVIDSTHEDEN

daglige, udadvendte aktivitet drejer sig om at bringe landkortet i overensstemmelse med verden udadtil. På denne måde gør vi hver nat et forsøg på at hele os selv og danne den gode bro mellem livets dyb og omverdenen.

Drømmene kommer ofte til at handle om vores konflikter og eksistentielle problemer. Dét, vi har lært om verden, som er i uoverensstemmelse med livet selv, debatteres livligt. Vi forsøger ubevidst at blive hele, sunde, lykkelige, balancerede mennesker. Drømmene rummer derfor et enormt potentiale for heling og helbredelse. Når vi drømmer og slapper dybt af, er det som om alle dele af vores organisme bindes lidt bedre sammen – som om forstyrrelser og brud i vores eksistens heles.

Hjernens mønstre modellerer verden

For at forstå hvad der foregår i hjernen skal det også nævnes, at 1/4 af al den menneskelige organismes energi konstant og døgnet rundt går til at holde gang i hjernen. Nervevævet er et væv med et formidabelt højt stofskifte. Alle nervecellerne sender konstant signaler til hinanden; hele hjernen er konstant i brug.

Hvad laver hjernen nu med alle de ledninger og al den energi? Svaret er tilsyneladende: Højest avancerede mønstre, der er det modellervoks, som vi bruger til at forme hele vores beskrivelse af verden med. For at få en ide om, hvor indviklede mønstre hjernen kan lave, kan man jo tænke på de mønstre, der findes i vand, hvor impulser kun flyttes fra nabomolekyle til nabomolekyle i 2-3 dimensioner. Selve vandoverfladen med to dimensioner laver ringe og den slags. Med tre dimensioner kan vi få forskellige typer af hvirvler og skumsprøjt. De forgreninger vi har i hjernen gør hjernens mønstre 1000-dimensionale.

Yderligere kompliceres mønstrene af, at hvert sted i hjernen (hver nervecelle) ikke bare kommunikerer lokalt med sin nabo, men også med alle mulige fjernere steder i hjernen, der så virker tilbage på det første sted gennem en række mellemtrin. Den

SØREN VENTEGODT

virkelige kompleksitet fremkommer dog først, når hjernen arbejder, og alle nervecellerne hele tiden fodres med deres egne og de andre hjernecellers output. Sådanne processer, hvor den samme simple proces gentages næsten identisk gang på gang, har vist sig at føre til de mest komplicerede mønstre (tænk fx på Mandelbrot-fraktalens mange niveauer af spiraler og mønstre, eller på hvirvler i vand eller skyerne på himlen). Hvad sker der så ikke, når processen er mønstre i hjernens ufatteligt komplicerede netværk?

Så er det ikke længere så underligt, at vi kan modellere alle de forskellige former og fænomener og materialekvaliteter og processer, der indgår i vores beskrivelse af verden. Men det er stadig chokerende, at vi kan rumme en uhyre omfattende, dynamisk model af hele vores verden i hovedet.

Et af de virkelige mysterier er hukommelsen: At alle disse indtryk og oplevelser og fænomener kan lagres i hjernen og næsten øjeblikkeligt kan genkaldes på en velordnet måde. Men på den anden side er dette vel ikke mere underligt, end at opskriften på mennesket kan lagres i det biologiske materiale til at starte med. Formodentlig er lagringsprincippet nøjagtig det samme. Livets evne til at håndtere information er virkelig stor-slået og dybt gådefuld.

Hjernen skaber orden gennem et hierarki af begreber

Man kan sige, at hjernen er i stand til selv at organisere virkeligheden i hovedet; at skabe en orden af den kaotiske virkelighed. Hjernen har evnen til at organisere alle de opfattede elementer af virkeligheden i grupper af elementer, der har egenskaber til fælles. Alle virkelighedens elementer organiseres på den måde i hierarkier, der ideelt samles på stadigt højere niveauer for til sidst at blive samlet i vores abstrakte begreber om verden. Man kan sige at virkeligheden arrangeres i en "bevidsthedspyramide", med alle de konkrete ting som den brede bund, og de få, omfattende begreber i pyramidens top.

6. HJERNEN OG BEVIDSTHEDEN

Alle de ting vi kender bliver organiseret efter egenskaber: nogle ting er køkkenredskaber, andre er transportmidler. Køkkenredskaberne er underinddelt i pletter og pander, mens transportmidlerne er underinddelt i biler og flyvemaskiner osv.

Alle de processer, der findes i virkeligheden, bliver på samme måde kategoriseret som skabende, vedligeholdende, forvandlerende, ødelæggende etc. Alle fænomener kan grupperes efter bestemte konkrete egenskaber som form og farve, eller efter abstrakte egenskaber som værdi, mening, struktur osv.

Hele virkeligheden organiseres helt overordnet i hovedområder vha. begreber som "stof" (det fysisk-kemiske eller uorganiske, døde), "liv" (det organiske), og "bevidsthed" (det psykiske, etiske, filosofiske, religiøse etc.), "samfundet" (økonomi, jura, politik etc.) og en lang række andre begreber. Denne orden er det bærende princip i det vi kalder fornuften. Men selve strukturen bag den orden vi oplever – det system, fornuften arbejder i – er stadig ikke forstået, hverken filosofisk eller videnskabeligt.

Hjernens funktion kan altså forstås på den måde, at hele den mangfoldighed af konkrete fænomener og processer, der kendetegner vores verden, samles i en ordnet beskrivelse af verden ved hjælp af abstrakte begreber og principper. Det hele bliver tilsammen landkortet over virkeligheden. Dette landkort bliver til ved en snedig kombination af hjernens evne til at skabe orden i verden gennem selvorganiserende mønstre og livets evne til at tillægge sådanne mønstre mening.

Hjernen fortolker virkeligheden

I hovedet har vi således en beskrivelse af verden, der er yderst kompliceret, og som består af uendelig mange af disse ekstremt komplicerede mønstre lagt oven i hinanden, således at alle ansigter, blomster og træer, ja, sågar materialekvaliteter som metaloverflader osv. kan fremkomme.

SØREN VENTEGODT

Alt, hvad vi har oplevet i livet, alle de tuschpenne vi har studeret, alle de vandglas vi har løftet osv. er nu kogt sammen til én meget kompliceret og dynamisk beskrivelse af virkeligheden, vi rummer i hovedet. Vi skal bare se en refleksion af solen i et glas for at erkende, hvad vi står overfor: et vandglas. Hvordan lader det sig gøre? Jo, vi har set så mange glas, at vi nu mestrer den visuelle perception til noget nær fuldkommenhed.

Det virkelig effektive – næsten uhyggelige – ved vores beskrivelse af verden er, at når vi fx kommer ind i et lokale, vi ikke har set før, så drysser vi blot vores personlige historie, alle vores tidligere sanseoplevelser og fortolkninger, ud over denne nye del af verden. Straks dannes et helt og meningsfuldt billede, med mennesker, lysekroner, billeder, borde og stole osv.

Det er overordentlig praktisk, at man på den måde i virkeligheden slet ikke behøver at bruge meget energi på, hvad man faktisk ser, fordi man kan orientere sig så glimrende på "rygmarven". Der skal kun ganske få sansemæssige antydninger til før alt, hvad man har lært og oplevet om verden gennem tiden, bliver præsenteret igen.

Nu kan vi også forstå, hvad det er, vi evolutionært set skal med hjernen: Holde orden i virkelighedens kaos. Med en god model af verden bliver vi utrolig effektive til at orientere os og handle i verden. Vi mennesker er således blevet materiens mestre, vi har opfundet plasticmaling og rumraketter i kraft af denne evne.

Problemet er, at vi i takt med mestringen af materien har mistet grebet om sjælen. Vi er faret vild i vores fantastiske landkort i hovedet.



Det indre landkort og menneskets fejl

Det som gør os til mennesker er først og fremmest vores bevidsthed om verden og os selv. Denne bevidsthed støtter sig til to grundpiller. Den ene er vores beskrivelse af verden i hovedet, vores indre landkort. Den anden er vores direkte, intuitive viden om verden.

Landkortet har den mærkelige egenskab, at det ofte dominerer vores bevidsthed, så den direkte oplevelse af verden trænges i baggrunden. Dette gør det muligt for landkortet at rumme svære afvigelser fra virkeligheden, uden at disse afvigelser bliver erkendt og rettet. Landkortet over virkeligheden kommer derfor til at rumme vores menneskelige fejl, alt det vi tror på, som ved et nærmere eftersyn vil vise sig ikke at være rigtigt.

I dette kapitel skal vi –i vores søgen efter at forstå livet og finde en vej til at forbedre det – se nærmere på landkortet og de menneskelige fejl.

Landkortet bliver til

Når vor barndoms autoriteter lærer os en beskrivelse af verden, sker det gennem en yderst kompleks proces, hvor ordene kommer til at bære meningen. Ordene brænder sig ind i vores

SØREN VENTEGODT

hjerne, kan man sige, og den beskrivelse af verden, der indføres på dette tidspunkt, former normalt vores opfattelse af virkeligheden for resten af livet.

Ordene er ekstremt magtfulde, fordi de binder vores opfattelse af virkeligheden sammen på det højeste niveau i bevidstheden, i toppen af begrebshierarkiet eller bevidsthedspyramiden, omtalt i sidste kapitel. Alt arbejde med at udvikle vores forståelse af livet kommer derfor uundgåeligt til at inddrage vores brug af ord og begreber og en revision af den betydning, vi fra den tidligste barndom lærte at tillægge disse ord. Ordene er så magtfulde, fordi hvert ord kan rumme essensen af 100 eller 1000 konkrete begivenheder. Opdrages vi fx strengt og voldeligt, kan ord som "straf" og "skyld" opsamle enorme mængder af betydning og være med til at tegne vores barndoms univers. Her grundlægges vores forestilling om virkeligheden, som følger os gennem livet.

At man kan forestille sig uendeligt mange beskrivelser af verden, og at dén, vi aktuelt har fået overdraget, blot er én mulighed, går sjældent op for os. Det er beskrevet i mange gamle religioner, fx i hinduismen, den tibetanske buddhisme og i den indianske shamanisme, at når vi virkelig begriber, at vores beskrivelse af verden kun er en beskrivelse, så åbner der sig et univers af nye muligheder, der næsten kun begrænses af den nye beskrivelse af verden, vi vælger.

Mange folkeslag går stadig i dag på glødende kul ved bestemte lejligheder uden at brænde tæerne. De tibetanske mestre kunne efter myterne svæve i timevis, når de mediterede, flytte sig over lange afstande på øjeblikke, blot med viljens kraft osv. (skildret af Hergé i Tintins eventyr). De indianske troldmænd kunne efter myterne gå igennem vægge, forvandle sig til krager og andre besynderlige ting (nogenlunde som Hexia de Trix fra Anders And). Der er talrige tilsvarende historier om vores hjemlige hekse. Der er lidt for mange historier af den slags rundt om i verden, og de ligner hinanden meget.

7. DET INDRE LANDKORT OG MENNESKETS FEJL

Hvor grænsen for det menneskeligt mulige går er ikke umiddelbart til at afgøre. Hvilken værdi der skulle være i at forvandle sig til en krage, kan det måske også være svært at få øje på. Det at gå på gløder uden at få vabler mener jeg ligger på den forkerte side af den grænse, som den medicinske lærebogsviden sætter for det menneskeligt mulige.

Jeg har besøgt medicinmænd, der behandler lokalbefolkningen for bl.a. kræft med kokosolie og bønner. Efter sigende med stor succes. Så jeg tør i dag ikke sige, hvor grænsen for det menneskeligt mulige går. Det er måske heller ikke det væsentlige. Det, der er pointen er, at vi er mestre i at lyve for os selv om, hvad vi er og ikke er, kan og ikke kan. Og at vi er langt fra at fatte vores virkelige muligheder.

At beskrivelsen af verden kan være bedre eller dårligere opdager de færreste. At det er kvaliteten af denne virkelighedsbeskrivelse eller landkort over verden, der bestemmer vores skæbne – hvordan vores liv helt overordnet kommer til at forme sig – forstås af de færreste.

Hvad er det så, dette landkort over virkeligheden rummer? Jo, helt konkret alle de små hverdagsfacts, hvem vores mor og far er, hvordan man kører bil, hvad blå er, hvordan man bliver frisk igen, når man er træt osv. Alle de mennesker, man kender, findes så velbeskrevne, at man i drømme kan møde dem og snakke med dem; man ved ofte præcis, hvad de vil sige og hvorfor. I drømmene kan man også spadsere op og ned ad hovedgaden i den by, man bor i, passe sit arbejde, blive skældt ud af chefen, skændes med sin kæreste osv. Det viser meget godt, hvor detaljeret vores landkort over verden er, at vi stadig kan befinde os i denne beskrivelse af verden, når vi sover.

Alle ved fra daglig erfaring, at man kan tage fejl på det konkrete plan. Det er en uhyre almen erfaring at vores landkort kan være falske: jeg troede skruetrækkeren lå i kælderen, jeg troede benzinen kom fra en olie kilde under benzintanken, jeg troede du var min biologiske mor osv. Alligevel opdager de færreste, at landkortet også kan være værre eller bedre på det

SØREN VENTEGODT

mere overordnede, abstrakte plan. Dette skyldes, at folk kun sjældent sammenfatter al deres "viden" i et begreb som "landkortet over verden" for derefter at generalisere om dette landkort, og tackle dets struktur systematisk.

At fare vild i landkortet

Det er nu tid at vende tilbage til et vigtigt spørgsmål, der forblev ubesvaret i sidste kapitel: hvorfor skulle dette at blive klog – at spise af Kundskabens Træ – føre til menneskets udsmidning fra Paradis? (Lad mig lige slå fast, at for mig består paradiset – det at være fuldt og helt i live – ikke af en konstant lykke, for lykken veksler bestandigt med ulykken, men af en virkelig intens *tilstedeværelse*). Hvorfor fører kundskab os ikke tværtimod *ind* i Paradiset, når vi nu kan anvende redskaber og opfinde alle disse maskiner, der gør os vanvittig rige på føde og alle de andre materielle fornødenheder? Hvorfor er det at have kundskab og fornuft ikke noget udelukkende godt?

Talrige velkendte problemer mennesker imellem, og mellem mennesker og verden, opstår, fordi vi alle har hver vores personlige model af virkeligheden i hovedet. Den beskrivelse vi har af verden bliver nemlig let så individuel, at den ikke mere passer sammen med de beskrivelser, andre mennesker har af verden. Vi bliver derfor let isolerede og ensomme og kan let ende med at leve som små øer i vores egen isolerede verden.

Vi kan simpelthen fare vild i beskrivelsen af verden, så vi ikke længere ved, hvad der er virkeligheden selv, og hvad der er vores beskrivelse af virkeligheden. Talrige, ganske groteske og derfor også fornøjelige eksempler på menneskets muligheder for at fare vild i sin egen beskrivelse af verden kendes fra psykiatrien.

Paranoide mennesker ser forfølgere alle vegne. Folk med storhedsvanvid tror sig i Napoleons sko og alt, hvad der sker omkring dem, fortolker de forbløffende ubesvaret ind i denne forestilling. Maniske patienter ser bekræftelse på deres store

7. DET INDRE LANDKORT OG MENNESKETS FEJL

held og succes alle vegne, mens omverdenen observerer den ene katastrofe efter den anden i disse menneskers liv. Ofte går disse katastrofer først op for den maniske person, når han er ruineret, forladt af sin partner, fyret fra arbejdet osv.

Vi mennesker ser almindeligvis nøjagtigt det vi forventer at se, og ikke meget andet. De klassiske bedragerisager, hvor mennesker bliver ført bag lyset (bemærk udtrykket), udnytter netop denne svaghed ved mennesket, at vi meget let bliver indfanget i vores beskrivelse af verden. Folk som er dygtige nok til at sælge andre en beskrivelse af virkeligheden kan totalt indfange og udnytte andre mennesker.

Bondefangere, tryllekunstnere og alle former for plattenslagere og taskenspillere har til alle tider udnyttet, at deres ofre er forbløffende uopmærksomme på, hvad der i virkeligheden foregår i verden omkring dem – fordi de stoler så voldsomt meget på deres egen beskrivelse af den.

Det er dybest set af denne grund, at en hel kultur af mennesker kan leve ret forkrøblede liv ude af harmoni med sig selv og verden: Vi tror så meget på vores forældre og ledere og andre autoriteter, at vi aldrig rigtig stiller spørgsmålstejn ved den beskrivelse af virkeligheden, vi præsenteres for.

Bevidstheden er selvbekræftende

Vi mennesker beskriver verden så detaljeret og vidunderligt, at vi farer vild i vores beskrivelse og tager beskrivelsen for at være verden selv. Og så kan det gå virkelig galt. For hvad nu, hvis landkortet er af en dårlig kvalitet? Hvis beskrivelsen ikke passer særlig godt? Hvis det, vi lærer, er fyldt med misvisende detaljer, mangler, måske grove fejl og direkte løgne? Hvad gør vi så, når vi skal forstå, hvad der findes omkring os, og når vi skal orientere os og træffe valg i livet? Hvis vores verdensbillede i sit fundament er fyldt med fejl, hvordan kommer opfattelsen af verden så til at blive, når den filtreres gennem dette farvede filter?

SØREN VENTEGODT

Hvis du har lært, at andre mennesker ikke er til at stole på og det er klogest at være skeptisk over for dem, for at undgå at de skuffer dig, hvordan bliver din omgang med mennesker så? Hvordan bliver dit kærlighedsliv, hvis du har lært, at det andet køn er et frygteligt monstrum, man gør klogest i at holde afstand til og passe på for ikke at blive udnyttet og svigtet?

Hvordan bliver dit forhold til arbejde, hvis du hjemmefra har lært, at arbejde er noget forfærdeligt noget, vi er nødt til at udholde for at tjene til dagen og vejen? Netop sådan, som man forventer at livet skal være, sådan kommer man – uden at ville det eller være klar over det – også til at forme sin egen tilværelse.

Alle de fejl, som vores forældre har, kan vi finde hos os selv, hvis vi kigger efter. Ofte har vi reageret på vores forældre ved at blive modsat dem. Men det har ikke løst problemerne, og vores liv er ikke bedre end deres var. For er det ikke sådan, at vi i store træk bliver perfekt bekræftet i alt det, vi har lært, når vi faktisk omgås verden uden den helt dybdeborende refleksion, der netop skal til for at revidere landkortet?

Som mennesker er vi er bygget således, at vi ikke kan undgå at bekræfte os selv i, at det vi engang har lært om virkeligheden, livet og os selv, faktisk også er rigtigt. Så kan det være den mest syge udlægning af virkeligheden, vi render rundt med i hovedet. Vi har måske en beskrivelse af livet, os selv og omverdenen, som stort set er berøvet værdi. Ingenting har værdi for noget. Livet er kemisk rensset for eventyr og magi, vi er stort set uduelige, og verden er berøvet de muligheder, der er en forudsætning for, at man kan leve et anstændigt liv.

Forestil dig nu, at vi alle får sådan en temmelig forkrøblet beskrivelse af livet, os selv og omverden med os hjemmefra, og at alt, hvad vi oplever og opfatter gennem livet, bekræfter det, således at det hele bliver en stor selvbekræftende boble. Vi forsværer gennem livet vores virkelighedsopfattelse – som efterhånden kommer til at opleves som en verdenspatenteret og evig sandhed.

7. DET INDRE LANDKORT OG MENNESKETS FEJL

Men da den er syg og skæv helt ned i fundamentet, leves livet goldt og kærlighedsløst og på stor afstand fra de dybe, ægte, menneskelige værdier og ens egen sjæl. Dette er opskriften på et usikkert, selvhævdende, overfladisk, og kærlighedsløst menneske. Et menneske, der ikke rigtig kender meningen med sit eget liv, og som må igennem en vanskelig proces med at opgive hele sin selv- og verdensforståelse for at finde meningen med livet igen.

At rette sine fejl og slå dragerne ihjel

Selvfølgelig ved vi godt, at vi har fejl. Vi er blevet kritiseret for ofte og har for mange gange været tvunget til at erkende vores eget medansvar for de ting, som er gået galt, til at kunne tro at vi er fejlfri.

Men prøv engang at spørge din bedste ven eller din kæreste om, hvilke fejl det nu er, han eller hun har. Så vil du sædvanligvis høre den mærkværdigste tågesnak. Som om du havde bestilt den mest elskværdige anmeldelse af personens personlighed.

Vi er generelt virkelig gode til at tage på os selv med fløjls-handsker. Vi erkender så nødtigt, at vi har alvorlige fejl, fordi det koster en ordentlig portion selvrespekt at erkende, at man er temmelig meget anderledes, end man burde være.

Tog vi på os selv med et kynisk stålgreb og bad om den mest uelskværdige version af fejlene, så de blev præsenteret på en måde helt fri for positive sider eller andet omsvøb, kan de fejl vi har taget groteske former. Som enorme drager huser vi dem i vores hoveder, drager med mange tusinde hoveder, der blander sig i alle livets forhold, i alle de beslutninger, der træffes dagen igennem, og gør dem skæve og lidt forkerte. (Jeg tror, at den oprindelige gamle symbolske eller psykologiske betydning af dragen passer vældig godt med den betydning, dragerne har her i bogen).

SØREN VENTEGODT

At kalde dragerne ved deres rette navn er en stor kunst, for hvem vil vedkende sig disse drager? Hvem vil erkende, at de har identificeret sig med livets skyggesider og derved har fået fejl helt uden forsonende træk, som systematisk ødelægger deres liv og velbefindende? Hvem bryder sig om at erkende, at de systematisk spilder masser af energi på skæve og overflødige episoder hver eneste dag?

Betragtet meget elskværdigt har vi alle sammen en lidt egen personlighed, og det skal vi jo have lov til. Vi er alle forskellige, og det ville jo være kedeligt andet, ikke? – Vores verden er typisk lige så tolerant som denne holdning. Og det er måske vores kulturs svageste side, at den er så tolerant over for menneskelige fejl.

Her tænker jeg ikke kun på den mildhed, hvormed der ses på biltyve og voldelige drukkenbolte, men i det hele taget: At vi gensidigt har kontrakter om, at vi bare kan lade vores fejl være i fred, vi har rigeligt råd til at huse et stort antal drager hver især. Men det er jo netop løgn. Disse hæslige drager, de menneskelige fejl, gør vi meget klogt i at bekæmpe. De fleste af os lever langt dårligere, end vi behøver, fordi vi ikke har mod til at se dem i øjnene.

Er vi lidt mere bidske, erkender vi, at vi har svagheder. Men sædvanligvis har vi da også en styrke for hver svaghed, og vi kan diske op med en lille rørende historie om, at styrken ikke kunne eksistere uden den tilsvarende svaghed. Ganske vist er vi stædige, men det er jo også derfor vi er vedholdende. Ganske vist er vi utålmodige, men det er jo også derfor vi får ting fra hånden. Ganske vist er vi temperamentsfulde, men det er jo også derfor vi er spontane. Ganske vist bliver vi tit vrede, men det er jo også derfor vi ikke lader os udnytte. Og så videre. Og det er jo bare åh, så menneskeligt at fejle, og man kan jo glæde sig over, at de mange gode sider følger med, ikke sandt?

Vi forsvarer os selv

Ved en nærmere betragtning bliver det klart, at det, som foregår her, faktisk er en del af et intenst forsvar, hvormed vi beskytter vore svage og skrøbelige egoer mod for grove påvirkninger udefra – og så sandelig også indefra. Fejl kommer ikke naturligt i par med styrkerne; det er en elskværdig konstruktion, vi bruger for at forsvare os selv. Man kan sagtens være vedholdende uden at have den stivhed, vi kalder for stædighed. Man kan sagtens være effektiv uden at være utålmodig. Man kan sagtens være spontan uden at miste kontrollen over sin adfærd.

Den virkelig ansvarlige holdning siger, at alle problemer i vores liv skyldes vores egne fejl som mennesker. At ens fejl virkelig er krasse sager, kan man overbevise sig om ved at vælge et eller andet tilfældigt problem, man har i livet, og begynde at trævle op, hvad den underliggende årsag er. Fx viser det sig måske, at ens temperament er udtryk for, at man i virkeligheden er ude af balance. At ens stædighed er udtryk for en egentlig forstokkelse. At ens utålmodighed skyldes, at man er sikker på, at man aldrig får det, som livet egentlig skylder en, og derfor halser efter livet. Og alle disse fejl udspringer måske af de samme grundlæggende fejl, fx en oplevelse af manglende selv-værd.

Jeg påstår, at vi alle har rigtig alvorlige fejl uden forsonende træk og positive sider, før vi selv giver os til at rette dem. Når vi først har set disse fejl, kan vi begynde den hårde kur, der skal til for at bringe dem ud af verden.

At rette fejl er hårdt arbejde

Og her er det pludselig også klart, hvorfor vi er så utilbøjelige til at se fejlene som rigtige fejl, der skal rettes: Vi kommer jo på ganske hårdt arbejde, når vi skal lave os selv om. Det kan udmærket dreje sig om en stor daglig indsats gennem de næste 5 eller 10 år, før der kan konstateres væsentlige fremskridt.

SØREN VENTEGODT

Men på den anden side: Hvis fejlene kun har den funktion, at de ødelægger vores tilværelse og bringer os nærmere døden, er der jo ikke noget alternativ til at få dem ekspederet ud, hvis vi overhovedet har livet kært. Det er derfor ikke overraskende at bevidstheden om døden, fx i forbindelse med en alvorlig sygdom, ofte fremprovokerer virkelig effektive og hurtige forandringer i retning af at rette de menneskelige fejl.

Alle de problemer der blev omtalt i Kapitel 3 og 4 skyldes vores fejl. Fejlene er netop de buler og skævheder i landkortet, i beskrivelsen af verden, som vi identificerer os med og derfor forsvarer i stedet for at skille os af med. Langt de fleste af de ubehagelige situationer, der opstår gennem livet, kan føres tilbage til vores fejl: vi skændes med vores partner, vi har problemer på jobbet, vi bliver uvenner med vores venner etc.

At forstå de grundlæggende fejl er den eneste måde at blive problemerne definitivt kvit på. Løses de på mere overfladiske måder, vil de blive ved med at vende tilbage i nye forklædninger og vi kan fyre den ene "umulige" medarbejder efter den anden, gå fra den ene "håbløse" partner til den anden, forlade den ene "upålidelige" ven efter den anden, uden at vi forstår, hvad der egentlig er problemet, nemlig et forbandet træk ved vores egen personlighed.

Døden peger på vores fejl

Med døden i hælene har man pludselig livet frygtelig kært. Og erkender man nu, at man selv inviterer døden netop gennem alle disse alvorlige fejl, bliver det pludselig alvorligt påkrævet at skille sig af med dem. Og det er faktisk ret utroligt, hvad man kan udrette på bare et halvt år, hvis man er virkelig motiveret – altså hvis man for alvor har døden i hælene.

Kræftpatienter, der har fået deres dødsdom, og som er overbeviste om, at deres kræft skyldes, at de har levet forkert, kan overraskende effektivt rydde op i deres livsmønstre og hele holdninger til sig selv, livet og verden omkring dem. De ca. 400

7. DET INDRE LANDKORT OG MENNESKETS FEJL

dødsdømte kræftpatienter, hvis spontane helbredelser er velbeskrevne i den internationale medicinske litteratur, udviser det samme mønster: Umiddelbart før helbredelsen skete der en grundlæggende revolution i beskrivelsen af verden, i fortolkningen af tilværelsen. Store menneskelige fejl blev rettet. Det handler ofte om tilgivelse. Om at genvinde sin tillid til andre mennesker. Det handler altid om at blive i stand til at elske igen. (Veronicas historie er netop sådan en typisk historie).

Hvilke fejl man har, og hvad man kalder dem, er naturligvis individuelt. Men der er tilsyneladende fejl, som alle mennesker har, og som de forskellige kulturer på forskellige måder har forsøgt at gardere sig imod. Buddhisterne er fx gået systematisk i krig mod fejl som grådighed, begær og uvidenhed. Indianerne mod selvmedlidenhed og selvhøjtidelighed. Kristendommen mod hor, tyveri og andre udtryk for en generel mangel på kærlighed til sin næste og sig selv. Andre traditionelle anklager mod mennesket er mangel på ydmyghed, mangel på selvtillid, mangel på åbenhed, mangel på balance, mangel på bevidsthed om de virkelige værdier.

I takt med at man får analyseret sin personlighed til bunds og erkender disse fejl i sig selv, bliver det en hel del klarere, hvorfor den reelle indflydelse på ens egen tilværelse bliver ved at med at undslippe en. Gennem den proces at rette sine fejl, vil man en dag forstå hvorfor det var, at man ikke var mere kærlig end som så, hvorfor man aldrig virkelig elskede.

Selvmedlidenhed og selvhøjtidelighed

En drage jeg kender – også fra mit eget liv som en af mine egne store fejl – er selvmedlidenheden. Her holder vi alle livets markante nederlag fast i et lille smykkeskrin, hvor de begivenheder, hvor vi har været ofre, nu ligger pænt på rad og række som perler, som vi bittersødt kan fornøje os over. Nu kan vi fryde os over at være en del af det store almenmenneskelige, lidende

SØREN VENTEGODT

fællesskab og bevare vores uskyldige, ansvarsløse offeridentitet.

Det er en dejlig luksus, som vi blot desværre ikke har råd til i vores liv. At se sig selv som offer, at blive holdt fast i fortidige begivenheder og at spilde sin energi er tre ting, som vi godt kan leve uden, men kun vanskeligt med. At skille sig af med selvmedlidenhedsdragen er derfor en vigtig ting for alle mennesker. Det hører med til det at blive voksen, for som jeg ser det er det kun i barndommens land, at vi er rigtige ofre.

En anden grim fejl er selvhøjtideligheden. Den får os til at hænge fast i bestemte synspunkter alt for længe, fx politiske overbevisninger. Som om der fandtes synspunkter, der kan opføres til universelle love, gyldige til evig tid i alle situationer. Virkeligheden er alt for kompleks til at sådanne regler kan udarbejdes. At kunne se tingene fra alle mulige forskellige synsvinkler, at kende alle de forskellige aspekter, og konkret i hver situation at vide, hvad der er den rigtige opfattelse af situationen lige netop nu og hér, det forekommer mig at være rigtigt. Spilder man energi på at forsvare faste synspunkter, eller på at belære andre mennesker om sine egne meninger, er man på vildspor, godt ført an af selvhøjtidelighedsdragen.

Har man en tendens til at blive uvenner med alle mennesker, fordi man føler sig personligt forpligtet til at orientere dem om, at de er idioter, og måske oven i købet at gennemgå i detaljer hvordan de opfører sig idiotisk, så er man alvorligt svækket under indflydelse af denne drage. Lever man i sit hoved og i alle de tillærte værdier, i stedet for i sit hjerte, i sin sjæl, i kernen af sit liv og eksistens, har man med garanti endnu ikke slået denne drage ihjel.

Man kan tænke på disse drager som nogle ordentlige krabater, der stikker deres hoveder op i alle livets situationer. Når vi ser et dragehoved, skal vi prøve at hugge det af. Således kan vi systematisk gå på jagt efter dragerne, og når vi en skønne dag efter 3745 dragehoveder har hugget dem alle af, falder dragen tungt til jorden og er definitivt død. Det er lykkedes os at for-

andre os selv. (Ja, vi får prinsessen og det halve kongerige, bare på en lidt anden måde end i eventyrene).

At integrere sit livs begivenheder

Vores fejl er knyttet til en række konkrete begivenheder fra vores barndom. Disse begivenheder har ofte gentaget sig i vores voksenliv, så en alvorlig fejl trækker en hel kæde af problematiske begivenheder efter sig. Psykoterapiens klassiske formål har været at integrere de begivenheder i livet, der har været særlig voldsomme og ubehagelige, og som derfor med Freuds udtryk er blevet fortrængt. Først når en masse følelsesmæssige ladninger er blevet forløst, vil det være muligt for os at se neutralt og objektivt på vores livsforløb og erkende de egentlige, bagvedliggende årsager til det der skete. En fast regel her er, at alle livsbegivenheder har en personlig årsag.

Man kan sige, at underbevidstheden med alle dens mange ubearbejdede indtryk og begivenheder er skurken, der gør, at vi ikke handler optimalt og får den succes med vore forehavender, som vi burde. At vores hovedfejl er, at vi ikke er bevidste og vågent til stede her og nu, men at vores livsenergi og opmærksomhed er indfanget af fortiden.

Når vi fx står over for den pige, vi er forelsket i, opfører vi os pludselig fuldstændig åndssvagt, fordi vi har oplevet tyve smertefulde afvisninger tidligere. Det er disse tidligere begivenheder, der ikke er tilstrækkelig bearbejdet og integreret, der forhindrer os i at etablere det ønskede forhold. Disse tidligere begivenheder kan ofte føres helt tilbage til de billeder af kærligheden, vi fik af vores forældre og andre betydningsfulde voksne i barndommen. Før alle disse begivenheder kommer på plads, er vores forståelse ikke rigtig god, og vi kommer uundgåeligt til at spænde ben for os selv.

Man skal imidlertid ikke lade sig narre til at tro, at årsagen til ens fiasko ligger i fortiden. Nej, nej, fejlene har vi med os her og

SØREN VENTEGODT

nu, og principielt er det, som skal til, at vi ser og retter fejlene. Men en uforløst fortid kan forhindre os i at se klart.

Når livets begivenheder ikke bliver ordentligt integreret, efterlades de i vores sind som usammenhængende fragmenter, der ligesom kan aktiveres og leve deres eget liv og altså påvirke vores oplevelse og adfærd på uheldige og uønskede måder, der gør, at vi ikke har den rigtige kontrol over vores egen tilværelse, hverken rationelt eller følelsesmæssigt.

Denne ide, at manglende integration af ens fortid er et onde, findes i stort set alle kulturer i verden. Mange kulturer har metoder – ofte lige så effektive som de er bestialske – til at få folk til at gennemgå deres livs tidligere, ubearbejdede episoder.

I Østen har det været meget udbredt at finde sig en øde grotte ude i bjergene og sidde der og meditere 5-6-7 år for at rense sindet for misforståelser og illusioner. At man ikke kan forlade grotten, før man har gennemlevet livets begivenheder og fået fuld forståelse for tingene, virker meget motiverende, for hvem har lyst til at tilbringe resten af livet i en øde klippegrotte, alene med sig selv og sine tanker?

Hårdt pres af den type er almindeligt, og typisk også nødvendigt, for det er ikke umiddelbart behageligt at åbne sindet tilstrækkeligt over for fortidens ofte grumme og smertefulde begivenheder, så de kan blive helt nærværende igen for en stund, før de endelig bliver opløst i livets store strøm her og nu, helt og fuldt integreret, med en ny, dybere forståelse af livet som belønning.

I de hinduistiske og buddhistiske traditioner, der stræber efter perfekt integration, er det ikke ualmindeligt, at munke og lamaer også genoplever deres egen fostertilstand og fødsel under meditationen. Mange moderne terapeutiske systemer har også lagt stor vægt på integrationen af tidlige, ofte meget smertefulde begivenheder (fx primalskriget i Janovs primalterapi) eller har ligefrem insisteret på genoplevelsen af fosterperiode og fødsel (Grofs LSD-terapi, mange rebirthingsystemer). Perls' gestaltterapi og transaktionsanalysen er også sådanne systemer,

7. DET INDRE LANDKORT OG MENNESKETS FEJL

der bygger på integration og bevidsthed om de forskellige roller, vi spiller gennem livet og ender med at blive fastlåst i.

Mange mennesker i vesten går i terapi – med store forventninger til et bedre liv. Processen indebærer i praksis dog ofte store vanskeligheder og en stor risiko for vildfarelse. Specielt er det ofte fristende at lægge ansvaret for tilværelsen over på en terapeut, mens man går i terapien, og det gør kun ondt værre.

Den ubehagelige pointe med terapien er, at det ikke er svært at komme til at lide, når man tramper rundt i sit livs mange nederlag, men det er virkelig svært at få løst sit livs problemer og tage mere ansvar for tilværelsen. Det er ikke nok at finde nederlagene frem, for at få selvtillid. Der skal reelle, omfattende sejre til. Og sådanne sejre får man desværre ikke i terapien, kun i livet selv.

Held og uheld – rene tilfældigheder?

Vores indre landkort kan være af god eller dårlig kvalitet, mere eller mindre fejlfyldt. Jeg har tidligere nævnt, at nogle mennesker lever på livets første klasse, andre på anden eller tredje. Det, som gør den store forskel, er for mig at se netop kvaliteten af vores landkort. Hvor mange fejl vi har som mennesker. Men nu er det meget sjældent at vi bliver opmærksomme på, at vi overhovedet har et indre landkort. Oftest opfatter vi bare os selv som heldige eller uheldige.

Tilfældigheder findes selvfølgelig, men de er meget sjældne i menneskenes verden. De mennesker, der forklarer deres livs ulykker som udslag af tilfældigheder, er med stor sandsynlighed dem, der lægger ansvaret fra sig.

De mennesker, der lever det virkelig gode liv, vil somme tider beskrive sig selv som heldige mennesker, for hvem alting lykkes, og som får alle deres ønsker opfyldt. Men ved en nærmere undersøgelse viser det sig altid, at de selv har gjort overordentlig meget for at invitere heldet indenfor, og at de i høje-

SØREN VENTEGODT

ste grad har været i stand til at erkende, hvornår heldet er indtruffet, og har forstået at gribe og udnytte det fuldt ud.

Ved nærmere undersøgelse viser det sig naturligvis også, at mennesker med dårlige landkort objektivt set også er heldige af og til. Men når man ikke har livets egentlige værdier bygget ind i landkortet som drømme om det gode liv – om kærlighed, venskab, det gode arbejde, enhed med naturen eller hvad det nu kan være – så erkender man heller ikke, når man virkelig er heldig og de store muligheder indtræffer. Når man får chancen for at blive klogere, griber man den ikke; når man møder døden, som kan vise én de virkelige værdier, lukker man øjnene; når man bliver arbejdsløs og får det eneste, vi aldrig får nok af, nemlig tid, bander vi vores liv væk og spilder tiden og mulighederne på gulvet.

Den livsuduelige vil altid fortolke sin situation på den måde, at han eller hun er offer for de onde kræfter i den ydre verden. Den livsduelige vil fortolke de samme negative oplevelser som udfordringer, der er gode lejligheder til at blive klogere på sig selv og verden, og dermed få rettet de personlige fejl, der er årsagen til problemerne.

Når man erkender den enorme betydning, kvaliteten af landkortet har for livskvaliteten, bliver det meget svært at blive ved at forsvare sine fejl, når de selvskabte problemer melder sig.

Man kan se livet som et projekt, der handler om at bygge ens drømmeslot, med tårne, spir og det hele. Når man træffer et lille, men rigtigt valg, lægger man en sten til muren og bygger op. Gennem millioner af små gode valg og beslutninger dag og år igennem får man bygget sin tilværelse op, så drømmene til sidst går i opfyldelse.

Hvis man nu i stedet træffer et forkert valg, river man en sten ud af slottet. På lang sigt er det således balancen mellem rigtige og forkerte valg, der betyder, om man river ned eller bygger op. Er du på vej opad, eller er du på vej nedad, måske i en ganske langsom, men sikker proces mod døden? Går det bedre med

7. DET INDRE LANDKORT OG MENNESKETS FEJL

dig år for år, eller går det ned ad bakke, i takt med at du bliver ældre?

For mig at se er det på den måde – ved at påvirke og forme livets millioner af små og store valg – at vores indre landkort bliver vores skæbne. Og at blive bevidst om, at vi kan rette vores fejl og ændre landkortet, er en gave: friheden til selv at forme vores skæbne og livsbane, så vi skaber os det liv, vi allerhelst vil have.



Psykiske lidelser, selvmord, stofmisbrug

I Kapitel 3 og 4 mødte vi nogle af de mange problemer, mennesker kan have. I dette kapitel skal vi se på de svære psykiske problemer.

Et menneske kan have svært ved at holde styr på virkeligheden og kommer da måske ind i det område, man med et gammelt udtryk kalder sindssygdom. Vi kan føle os afmægtige, deprimerede, energiforladte og værdiløse. Vi kan have problemer af den dybeste, eksistentielle art, hvor vi overvejer, om livet når alt kommer til alt er værd at leve. Eller vi kan have svært ved at få vores dagligdag til at hænge sammen uden misbrug af beroligende medicin, alkohol eller euforiserende stoffer.

Flere opfattelser af psykisk sygdom

Omkring hver 10. dansker bliver på et tidspunkt i livet indlagt på en psykiatrisk afdeling. Et par procent af befolkningen er kronisk psykisk syge, og helbredelsesprocenten er lille. Som jeg ser det, er det frygtelig svært at afgrænse sindssyge tilstande fra ikke-sindssyge, men meget dårlige tilstande. Mange læger mener, at der virkelig findes kvalitative spring og skarpe grænser mellem det normale og det sindssyge. Det er jeg ikke over-

8. PSYKISKE LIDELSER, SELVMORD OG STOFMISBRUG

bevist om. Men emnet sindssygdom er svært, og der er lige så mange meninger om det, som der er forskere, patienter og behandlere.

I forlængelse af sidste kapitel om det indre landkort og de menneskelige fejl, er det oplagt for mig at tænke på sindssygdom som en direkte følge af et meget skævt landkort og dermed store personlige fejl. Det er derfor, at de sindssyge gennem livet får det dårligt, med stor tendens til at lægge ansvaret fra sig.

Sådan en hypotese lader sig ikke nemt teste, fordi det, der kendetegner vores menneskelige fejl, jo netop er, at de ofte gemmer sig af vejen, godt nede under overfladen, og kun stikker et dragehoved frem i ny og næ. Og fordi dem, der foregiver at tage ansvar, men ikke gør det, let kan snyde sig selv og andre. Det er derfor ikke et simpelt forskningsprojekt at gennemgå kvaliteten af folks landkort eller niveauet af deres eksistentielle ansvarlighed og se om en lav præstation her hænger sammen med en dårlig psykisk tilstand.

Moderne psykiatriske behandlinger er for det meste baseret på den opfattelse, at de psykiske sygdomme skyldes fejlslagen hjerne kemi. Man forsøger derfor at rette op på fejlene med medicin og andre fysiske indgreb (fx elektrochok, der er meget brugt mod depression). For mig at se er den psykiatriske behandling derfor ofte symptombehandling, som sjældent fører til den gode livskvalitet.

Det er ikke nyt at opfatte sindssygdommene som forårsaget af psykologiske og sociale forhold. Den engelske psykiater R.D. Laing formulerede fx antipsykiatrien som en psykosocial reaktion mod den fremspirende ide i psykiatrien, om at mennesket kunne reduceres til kemi og fysisk. Men antipsykiatrien slog aldrig rigtig igennem i Danmark. Den var i bakspejlet for naiv og romantisk. De svære menneskelige fejl, som jeg mener ligger til grund for sindssygdom, troede man, at man kunne tale væk i terapi. I takt med, at det terapeutiske projekt viste meget små

SØREN VENTEGODT

resultater i forhold til de medicinske behandlinger, tabte anti-psykiatrien terræn.

Jeg tror ikke meget på terapi. Kun det menneske, der virkelig har sit liv kært, kan gennem en hård og langvarig kamp rette sin egen eksistens op. Hvis man vil, kan man hjælpe sig selv ud af de sværeste, psykiske vanskeligheder. Det kræver, at man ikke lægger ansvaret fra sig til en behandler eller terapeut, men bliver ved at kæmpe for det liv, man har kært.

Livskvalitetsundersøgelsen viser, at de psykisk syge statistisk set har det meget dårligt, på trods af lægebehandling. En kur rettet mod de egentlige årsager til de svære psykiske problemer, altså rettet mod vores alvorlige fejl i verdensbilledet, vil have bedre chancer for at give god livskvalitet på lang sigt.

De etablerede teorier for skizofreni og depression

Læser man de store, psykiatriske oversigtsværker, som præsenterer den nye forskning, fx H.Y. Meltzers store *Psychopharmacology: The Third Generation of Progress* fra 1987, kan man se, at grundholdningen til mennesket her ikke adskiller sig fra den øvrige lægevidenskab, der reducerer mennesket til fysik og kemi. Inden for psykiatrien viser dette sig ved, at man opfatter de psykiske sygdomme som principielt forårsaget af dårlige gener, der giver forstyrrelser i hjernens kemi.

Der findes dybt i hjernen nogle grupper af nerveceller, der har den funktion at regulere det, man kunne kalde for hjernens tonus, eller hjernens generelle aktivitetsniveau. En gruppe af celler spreder stoffet dopamin diffust ud i hjernen og aktiverer derved de fleste nerveceller. (Te, kaffe, speed og kokain virker på omtrent samme måde). En anden gruppe af celler udskiller konstant stoffet serotonin, og når produktionen nedsættes, nedreguleres hjernens aktivitetsniveau (alkohol og stesolid har en tilsvarende virkning). Det er bl.a. gennem disse cellegrupper, at hjernen regulerer vores søvn, så vi kan skifte mellem drømmesøvn og drømmeløs søvn.

8. PSYKISKE LIDELSER, SELVMORD OG STOFMISBRUG

Læger har altid forsøgt at behandle sygdomme med alt muligt forskelligt, og gennem sådan en usystematisk afprøvning har det vist sig, at mange af de stoffer, der stimulerer hjernens aktivitet, også virker mod depression (parallelt til at man kan blive opstemt af kokain), og mange af de stoffer, der lægger en dæmper på hjerneaktiviteten, virker afdæmpende på de blomstrende psykoser.

Teorien er groft sagt, at når man er "produktivt psykotisk" – som lægen kalder den sindssyge tilstand med hallucinationer, hvor man fx hører stemmer eller ser syner – er hjernen for aktiv. En behandling, der dæmper denne aktivitet, fjerner samtidig sygdommen, mener man.

På samme måde siger teorien om depression, at hjernen her er for inaktiv, og stoffer, der aktiverer hjernen, kan hjælpe folk ud af depressionen.

Lægevidenskaben har i dag nogle meget simple teorier for de almindelige sindssygdomme som skizofreni og depression, nemlig at de gener, der på en eller anden måde er knyttet til de forskellige kemiske stoffer, der regulerer hjernens generelle aktivitetsniveau, er for dårlige.

Det ville jo passe såre bekvemt i den etablerede tankegang, hvis sindssygdom virkelig var sådan en uforskyldt, medfødt hjernesygdom, som man blev definitivt og uhjælpeligt ramt af ved et rent og skært tilfælde, fordi man havde uheldige gener. Det ville passe nydeligt ind i den traditionelle opfattelse af bevidstheden: at den er udtryk for hjerne kemi, intet andet.

Men trods ihærdig eftersøgning er det uhyre beskedent, hvad man har kunnet finde af dårlige gener knyttet til de psykiske sygdomme. I de tilfælde, hvor man har undersøgt hjernen fysiologisk, ses det at de sindssyges hjerner oftest er helt normale. Der kan være ganske små forskelle i koncentrationen af neurotransmittere og den slags. Dog har kronisk skizofrene, som sidder passivt i en årrække, en klar tendens til at få tab af hjernevæv: hjernen skrumper, som vi også ser det hos demente.

SØREN VENTEGODT

Det er måske ikke så mærkeligt, at hjernen skrumper, når den ikke rigtigt bruges mere.

At tro, at man kan forklare sygdomme som skizofreni og depression på simple måder som uheldige gener og dermed fejlslagen hjerne kemi, er for mig at se naivt. At tro, at bevidstheden og oplevelseslivet kan føres tilbage til simple processer i hjernen, er udtryk for en maskinagtig opfattelse af mennesket, der slet ikke yder livet retfærdighed.

At man kan bedøve hjernen med visse kemiske stoffer og dermed fjerne det overskud, det fx kræver at producere aktive hallucinationer, er én ting – parallelt til at man kan fremkalde sådanne hallucinationer med stimulerende kemiske stoffer (fx LSD, der virker ligesom serotonin). Men at forklare alle de fantastiske processer og organiserede mønstre i den arbejdende hjerne er noget helt andet. Man kan ganske vist slukke et fjernsyn med en hammer, men det fortæller ikke særlig meget om fjernsynets fine indre struktur og funktion.

Tilhængere af de genetiske teorier for sindssygdomme fremfører gerne et sæt videnskabelige forsøg som "bevis" for deres opfattelse. Men forsøg kan altid fortolkes på mange forskellige måder. Et af de forsøg, der har været fremhævet som bevis på genetiske faktorerens betydning ved skizofreni, har været studiet af enæggede tvillinger og skizofreni. Finder man en enægget tvilling, som er skizofren, er der 20-50% sandsynlighed for at den anden tvilling også er det (den såkaldte konkordans). Dette tager tilhængerne af den genetiske teori for skizofreni så til indtægt for deres opfattelse.

Men man kunne lige så godt vende det hele om og sige, at når man kun finder, at begge enæggede tvillinger – trods samme mor og far, trods identiske gener, trods udviklingen i samme livmoder tæt ved hinanden og trods ofte næsten identiske opvækstvilkår med tæt kontakt til hinanden – bliver skizofrene i 20-50% af tilfældene, må dette betyde, at generne spiller en underordnet rolle i forhold til andre faktorer.

8. PSYKISKE LIDELSER, SELVMORD OG STOFMISBRUG

Det forekommer ikke urimeligt at forestille sig at disse andre faktorer er bløde psyko-sociale faktorer, dvs. dem der har med livskvalitet, oplevelse af livet og bevidsthed at gøre. Det at være sindssyg er i høj grad dét at have en forkert forståelse af virkeligheden.

At forstå hallucinationer

På de fleste psykiatriske afdelinger afholdes hver dag en middagskonference, hvor lægerne og deres studenter mødes for at diskutere patienterne. Hvis man her kan komme med en enkelt oplysning om en patient i retning af udsagnet "Hun hører stemmer", så ved lægerne umiddelbart, at denne person er hallucineret og dermed tydeligvis sindssyg (hvis hun da ikke lige er forgiftet). Det er ikke normalt at høre stemmer, der ikke er der. Mange sindssyge hører fx folk, der taler til dem, og ofte bebrejder stemmerne dem alt muligt, de har gjort forkert.

Vist er det alvorligt, når vores klare opfattelse af omverdenen bryder sammen og bliver blandet sammen med vores indre forestillingsverden. Det gør det meget svært at fungere. Men er det så uforståeligt igen? Efter ideen om det indre landkort, som drysses ud over verden og som vi fortolker verden igennem, er det klart, at der ikke skal gå særlig meget galt, før vi begynder at drysse ting, som ikke er der, ud over vores opfattelsesrum.

Det er velkendt, at hvis man ikke får tilstrækkeligt med sansestimuli, så kommer hallucinationerne væltende i løbet af nogle få timer. Man har foretaget forsøg med at nedsænke folk i mørklagte vandtanke med vand af kropstemperatur, og meget hurtigt begynder folk at se og høre alle mulige ting. Drømmene ligger lige under overfladen, kan man sige, og hvis vi ikke får et temmelig kraftigt input udefra, kommer de væltende.

På konferencen på den psykiatriske afdeling vil det almindeligvis blive besluttet at give den sindssyge person antipsykotisk medicin, som virker beroligende og netop dæmper hallucinationer og anden uro. Jeg har mødt mange mennesker, som arbej-

SØREN VENTEGODT

dede i psykiatrien – læger, sygeplejersker og plejere – der mener, at man er nødt til at give antipsykotisk medicin til sindssyge, før man kan tale med dem. De holder fast ved, at man fx ikke kan føre en fornuftig samtale med et menneske, der insisterer på, at hans kone kommer på besøg hver dag, når man helt objektivt ved, at konen er død for 3 måneder siden.

Men i stedet for at afvise, at det kan være meningsfuldt at forholde sig til denne mærkelige dialog, som manden fører med sin afdøde hustru, kunne man jo forsøge at møde det hårdt plagede menneske på hans egne betingelser og hjælpe ham med at rede hans livs komplicerede tråde ud. I takt med at hans forståelse kommer på plads, og han får konfronteret sin barske virkelighed, skal hans spøgelsesmøder med konen nok forsvinde.

Jeg har svært ved at tro, at folk med den holdning, at man ikke kan tale med sindssyge, har gjort et virkeligt forsøg på at forstå de sindssyge og har mødt dem på deres egne præmisser. Jeg mistænker, at de blot reagerer på rygmarven efter det, de har lært, og efter de fordomme om sindssygdom, der i øvrigt findes i vores kultur.

Når jeg selv først har fået tunet mig ind på de sindssyges univers, har jeg aldrig haft større problemer med at tale med patienterne. Men tit er deres univers fyldt med personlig symbolik og sælsomme sammenhænge fra deres personlige historie, der kræver stor imødekommenhed og åbenhed fra den lyttendes side.

Jeg har haft, hvad jeg selv oplevede som lange og gode samtaler med skizofrene og andre blomstrende psykotiske mennesker. Tit har det øvrige personale sagt til mig, at en person var helt forstyrret og talte sort, så det slet ikke var til at forstå et ord af det hele. Hvorefter jeg har haft en fin samtale med vedkommende på en times tid, hvor han eller hun har fortalt mig om sin livshistorie og de problemer, der her og nu var aktuelle.

Kunsten ligger for mig at se i at møde mennesket der, hvor det er, i sin egen forestillingsverden. For mig er en nøgle til for-

ståelsen af disse mennesker den eksistentielle ansvarlighed. Når folk lægger ansvaret fra sig, konstruerer de en fortolkning af virkeligheden, der passer til det ansvarlighedsniveau, de har valgt. Har man svært ved at forstå disse mennesker, handler det måske om villigheden til at se verden fra andre synspunkter og ansvarsniveauer end netop sit eget. Åbner man sit sind for at verden kan betragtes fra mange forskellige vinkler, er der næppe mange mennesker, man ikke kan forstå overhovedet.

Som jeg ser det, er den antipsykotiske medicin rent symptomdæmpende. For hallucinationerne og de andre svære forstyrrelser i oplevelseslivet, som kendetegner sindssygdommen, er symptomer på at mennesket har lagt afstand til omverdenen og sig selv og derfor lader sit skæve indre landkort få en alt for fremtrædende rolle. Det er, om man så må sige, ekstremet af at fare vild i landkortet. Et ravende psykotisk menneske er faret komplet vild i sin egen indre verden.

Mange mennesker fungerer naturligvis mere normalt, når man har dæmpet symptomerne på deres vildfarelser med medicin. Men de bliver ikke grundlæggende viklet ud af vildfarelserne, som jeg mener er nødvendigt, hvis man skal have det gode liv.

Er sindssygdom faktisk en sygdom?

At være sindssyg betragtes i vores samfund som en meget alvorlig og almindeligvis uhelbredelig sygdom. Det er interessant, at man opfatter det at være sindssyg som en *sygdom*, selv om der rent fysiologisk sjældent er noget galt med personen. Det, der er galt, handler om personens egen oplevelse og opfattelse. I det øjeblik vi taler om sygdom, skaber vi en grænse mellem at være sindssyg og være normal, og spørgsmålet er om sådan en grænse nu også findes i virkeligheden, eller om den bare findes som en konstruktion af rent praktiske grunde.

Det er nødvendigt for en læge, der ønsker at behandle den sindssyge, at give ham eller hende en diagnose, for ellers kom-

SØREN VENTEGODT

mer man aldrig i gang med behandlingen. Og det er aldeles bekvemt for den almindelige borger, at man i familien kan være enige om at "Faster Oda er sindssyg". Så er den på plads.

Men det er spørgsmålet, om man reelt kan skelne så firkantet mellem det sindssyge og det normale. Og måske er den virkelige vanskelighed, når man skal blive rask igen efter en periode med sindssygdom, ikke at komme ud af sine vildfarelser, men at få skilt sig af med stemplet som sindssyg. Er der noget vores sorte side virkelig elsker, så er det at holde folk "på plads" i det sociale hierarki. At være sindssyg, det er bunden.

Så mere end en psykisk sygdom er sindssygdom for mig en social sygdom, ofte en definitiv deroute, uden nogen vej tilbage. Skulle du overveje, om denne opfattelse er rigtig, så husk, at der er masser af hykleri omkring det her. "Nej, det er vi da kommet over for længst." "Nej, den periode er hun gudskelov kommet igennem." "Det er da glemt nu, det er jo mange år siden." Men dybt i folks bevidsthed findes en helt anden historie: "Vi ved godt, hvad hun er for en. Hun er skør. Vi husker alt."

Psykiske lidelser og eksistentiel ansvarlighed

I Livskvalitetsundersøgelsen har vi bedt folk svare på, hvordan de selv vurderer deres psykiske helbred (på en skala fra "meget godt" til "meget dårligt"). Dette såkaldte "selvvurderede psykiske helbred" viser sig statistisk at være endog meget tæt forbundet med livskvaliteten.

Det er klart, kunne man sige, at dem, der har et meget dårligt psykisk helbred, også har det dårligt, netop af den grund. Men mon man ikke lige så godt kan vende det om og meget firkantet sige, at det at være sindssyg er at have det rigtig dårligt *permanent*? Dette ville afmystificere de mystiske sindssygdomme og forklare psykisk sygdom som en simpel følge af, at man lever systematisk forkert i alvorlig grad. Fordi ens landkort over virkeligheden er for dårligt.

8. PSYKISKE LIDELSER, SELVMORD OG STOFMISBRUG

Hvis man har det permanent dårligt, tyder det efter min opfattelse på, at man har lagt ansvaret for sin tilværelse fra sig. På den måde kan man skelne mellem to slags "skør": "skør" vil man kalde mange kunstnere og videnskabsfolk og kreative mennesker. Men noget andet er det at være skør i betydningen egentlig sindssyg. Forskellen på den festlige, farverige og "skøre" person og den sindssyge er, at den sidste lægger ansvaret for sit liv fra sig. Det er centralt i sindssygdommen, at man gør dette.

Det irrationelle er i sig selv ikke nok til at havne på den lukkede. Så kunne man jo indlægge alle moderne kunstmalere. Dét, der får én på den lukkede, er i virkeligheden, at man har det *for* dårligt, så dårligt, at man ikke længere kan tage ansvaret for sine egne livsfunktioner. Typisk kan man ikke finde ud af at have en kæreste, en fortrolig ven, noget meningsfuldt at lave og betale husleje til tiden. Meget mere skal der ikke til for at havne på den lukkede.

Man kan godt tage ansvaret for sit eget liv, selv om man er "skør" i betydningen irrationel, ikke bundet til ord og logik. Man kan jo sige, at livet dybest set altid er irrationelt, når det kommer til stykket. Tænk fx på kærligheden, som er totalt "ufornuftig" i sin natur.

På den anden side kan man godt lægge ansvaret for livet fra sig, selv om man tilsyneladende er uhyre fornuftig. Man kan leve med klare, veldefinerede holdninger og stor konsekvens, men hvis det, man grundlæggende tror om livet og verden, er i modstrid med livet, vil man have alvorlige eksistentielle problemer (i psykiatrien kaldes den slags folk ofte neurotikere). Det er de mennesker, der lever i modstrid med livets dybe love, der fortjener betegnelsen sindssyg efter min mening. Det er bogstavelig talt de mennesker, hvis sind er sygt.

Der er noget absurd i, at mennesker ofte bryder psykisk sammen, når de får problemer med deres nærmeste, men at det menneske, der fungerer godt med sin familie og venner, udmærket kan leve som general eller diktator med ansvar for tu-

SØREN VENTEGODT

sinder af menneskers lidelser. Er alle verdens miljøsvin, tankeløse finansfyrster og magtsyge politikere sindssyge? Både ja og nej. Deres liv hænger tydeligvis sammen på overfladen, og jeg tror såmænd heller ikke, at de oplever, at de skulle have alvorlige eksistentielle problemer, men det er alligevel min overbevisning, at disse mennesker har det dårligt indeni. At de mangler en vigtig dimension af mening i livet. Men vi mennesker ser med forbavsende sindsro på at verden omkring os bliver ødelagt.

At komme ud af offerrollen

Gale mennesker råber ofte op om alle de uretfærdigheder, der er overgået dem. Offerrollen sidder helt uden på tøjet. Netop offerrollen er jo en af de mest effektive måder, hvorpå man kan lægge ansvaret fra sig. Selvfølgelig *er* vi faktisk ofre, når vi lever den rolle. Og der vil altid være masser af forbrydere, som spejler vores offerrolle. Masser af folk, vi selv presser ind i rollen som forbryder over for os. Masser af læger og portører på galeanstalterne der kan lægge os i bælte og give os beroligende medicin mod vores vilje osv.

Men den eneste vej ud af suppedasen er at tage ansvar for sit eget liv. Igen drejer det sig om at løfte sig selv op ved håret. Det kan man ikke – specielt ikke, hvis man er sindssyg – vil mange indvende. Men efter min opfattelse kommer der virkelig ikke nogen og hjælper os med de dybeste, eksistentielle problemer. Dem er vi nødt til selv at klare. Og livet er fuldt af fælder, man kan gå i: gode råd vi kan komme til at betale en dyr pris for at følge, tilsyneladende venskaber med andre sindssyge, der vil modarbejde ens bedring, når det kommer til stykket osv.

At erkende, at man er nødt til at revidere, hvad man i bund og grund mener om livet, om sig selv og om omverdenen og andre mennesker, er den eneste vej frem. Og midlet er en skånselsløs gennemgang af livets begivenheder, og en systematisk omfortolkning af hver begivenhed, således at man ender med

at mene, hvad man *må* mene om det hele, når man virkelig har sit liv kært.

Det er en udbredt opfattelse, at mennesket ikke har de ressourcer, der skal til at gennemføre sådan en gennemgribende oprydningsproces. Jeg er helt uenig. Det handler om at ville.

En casestory

Mange psykiatriske behandlinger ser ud til at være designet til at berolige folk, der ofte og med god grund er oprevne og dybt foruroligede over at havne på psykiatrisk afdeling. Der er en udpræget tendens til at skjule den barske virkelighed om den fremtid, der venter disse mennesker, med social deroute etc., hvis de fortsætter den kurs, de er kommet ind på, og ender med at acceptere rollen som psykiatrisk patient.

En del patienter kommer i terapi. Min erfaring med terapi har været negativ. Jeg har mødt masser af mennesker, der har været i terapi i årevis, men som ikke ender som stærke, frie mennesker af den grund (næsten tværtimod). Uden en virkelig indre motivation hos mennesket, der gør, at det selv kæmper sin ensomme kamp – uden viljen til at blive rask, motiveret af dødens hårde pres – tror jeg ikke meget på fremskridt af betydning, uanset hvor mange velmenende terapeuter, der går i aktion.

Havner man på psykiatrisk afdeling er der god grund til at være alt andet end rolig. Behandlingerne – både medicinen og samtalerne – sigter ofte mod at hjælpe folk til at tilpasse sig livet som sindssyg. I stedet kunne man hjælpe folk til at åbne øjnene og lade den undergang, der reelt truer deres eksistens, motivere dem til at arbejde ihærdigt på deres egen selvhelbredelse.

Ideen om, at man kan helbrede sig selv, er temmelig fremmed for vores kultur. Jeg skal give et eksempel på sådan en selvhelbredelse, som var med til at overbevise mig om, at det virkelig er muligt at hjælpe sig selv til at blive rask igen.

SØREN VENTEGODT

For nogle år siden oplevede jeg, at en psykotisk pige, der arbejdede intenst med sig selv, fik viklet sig ud af sin sindssygdom på en enkelt nat. Jeg havde nattevagt på en psykiatrisk afdeling, hvor en ung mor var blevet indlagt med hvad lægerne kaldte en blomstrende psykose. De foreløbige undersøgelser tydede på, at hun var skizofren. Hendes beskrivelse af verden var virkelig "skør", og hendes ansvarsniveau så lavt, at hun ikke kunne tage sig af barnet.

Hendes held var, at hun elskede det barn. Hun havde fået at vide, at hun nok ville blive skilt fra sit barn dagen efter. Hun skulle indlægges, og barnet skulle på institution. Hun var klar over, at den var helt gal. Skilles fra barnet ville hun ikke. Så her var en virkelig motiveret pige, der havde én nat til at rede trådene ud.

Jeg var hos hende hele natten. Vi talte om hendes liv, hendes opfattelse af sig selv, hendes temmelig besynderlige sjælelige oplevelser, der inkluderede besøg af åndelige vejledere fra andre planeter. Disse vejledere var hun i daglig kontakt med, og de bød hende at gøre alskens mærkelige gerninger, hvilket hun så gjorde uden smålig skelen til, om det var fornuftigt eller ej. Hun var ligeglad med, hvad omverdenen tænkte om hende: nemlig at hun var plimskør og hørte hjemme på den lukkede, hvor hun da også var havnet.

Hun forstod virkelig situationens alvor. Ikke alene ville hun blive skilt fra sit barn, hun ville også med stor sandsynlighed miste sin kæreste og sine få gode venner, sit arbejde og alt, hvad der havde betydning og værdi i livet. Døden i form af tilværelsens undergang stod tydelig og klar for hende. Hun ville leve. Hun ville have tingene til at hænge sammen.

Hun gik i denne nat i gang med at revidere alt det, hun mente og troede på. De åndelige vejledere, som kommanderede hende rundt, blev til en intuition, der skulle tilpasses hendes fornuft. Den fuldstændig ureflekterede adfærd, der gjorde, at alle betragtede hende som skør, blev korrigeret, i takt med at hun brød med de åndelige vejlederes magt over hende. Hendes

mangel på ansvar blev kulegravet, og alle de grundlæggende værdier gennemgået og rystet på plads i forhold til hinanden. Selvfølgelig var de åndelige ting vigtige. Men der var også en almindelig virkelighed i den borgerlige verden, der skulle fungere.

Næste dag var hun væsentligt mindre skør, ja, hun opførte sig faktisk temmelig normalt. Hun fik lov at beholde barnet hos sig, og efter en uges observation blev hun udskrevet. Jeg kontaktede hende igen et halvt år efter, hvor hun havde det fint og stabilt og forstod at holde balancen og undgå genindlæggelser. Det kan selvfølgelig godt være, at det, jeg her observerede, blot var et spontant anfald af sindssygdom og en lige så spontan helbredelse. Helbredelsen kom ikke fra mig, jeg indtog blot rollen som hendes ven, ønskede hende det bedste og stillede hende de spørgsmål, hun selv havde svært ved at formulere.

Jeg mener selv, at jeg overværede en sindssyg pige, der på en nat helbredte sig selv, under det yderste pres fra tilværelsens undergang. Måske skal jeg tilføje, at det anslås, at ca. 15% af de ungdomsskizofrene spontant bliver raske igen. Så det jeg oplevede her er næppe helt ualmindeligt, selv om jeg kun kender få konkrete beretninger.

Depression

Depression er en anden af de store psykiske sygdomme. Den er kendetegnet ved en drastisk nedsat grundstemning (et konstant, meget dårligt humør), og ved at man samtidig oplever en voldsomt forringet selvopfattelse. Man bevæger sig typisk langsomt og trægt, når man er rigtig deprimeret. Man er voldsomt nedtrykt, og man mener, at man er et værdiløst menneske, en fiasko, ikke til glæde for nogen etc.

I psykiatrien skelnes mellem de depressioner, der har en forståelig ydre årsag (de "reaktive"): afskedigelse, skilsmisse, et barns fødsel eller død osv., og dem, der ikke har, som kaldes "endogene", skabt af det indre. Det interessante spørgsmål er,

SØREN VENTEGODT

om man overhovedet kan blive deprimeret, hvis man ikke har et hul i det indre landkort, man kan falde i: at man er i stand til at se sig selv og tilværelsen som værdiløs. Uanset om det er ydre eller indre ting, der gør en deprimeret, er den egentlige kerne i depressionen, så vidt jeg kan se, den dårlige opfattelse af sig selv og verden. Med andre ord, depression kan forstås som en simpel følge af det at have et meget mangelfuldt indre landkort.

Det er selvfølgelig besynderligt, at man kan skifte mellem at være deprimeret og have det godt. Mange mennesker svinger ligefrem mellem at synes for godt om sig selv og for dårligt om sig selv, i takt med svingene mellem det maniske og det depressive.

Det er tydeligt, at man ikke kan være maniodepressiv, hvis man har en stabil og realistisk selvopfattelse. Men det er et af de store problemer med vores indre landkort, at det sagtens kan rumme selvmodsigelser. I det ene store område af landkortet er man supermand, i et andet område af kortet er man helt til rotterne. Personlig udvikling handler netop ofte om at få udryddet alle de mange selvmodsigelser og få landkortet bedre matchet op mod virkeligheden. Dette er et første nødvendigt skridt på vejen mod udryddelse af depressionen.

At være flad, at mangle energi

En mildere form for depression er at være "nede" eller "flad". Man har ikke energi eller overskud nok til at opretholde en vel-fungerende og munter fortolkning af livet og virkeligheden.

Man kan generelt sige om mennesker, der har svært ved at forstå livet, at de ofte befinder sig i en tilstand, hvor de ikke har energi nok til at konfrontere virkeligheden. Dette er nemlig nødvendigt for at se en masse skjulte aspekter og sammenhænge. Først når man har overskud til at møde virkeligheden i hele dens overvældende kompleksitet, kan man virkelig begribe, hvad der foregår.

8. PSYKISKE LIDELSER, SELVMORD OG STOFMISBRUG

Det er let at havne i en ond cirkel, hvor man ikke har overskud til at løse livets problemer efterhånden som de opstår. Det kan ende med, at man flygter fra den ene problematiske situation efter den anden gennem livet, og bag sig efterlader man et tykt sneglespor af livsløgne og spildt energi.

Livsenergien kan man opfatte som en indre orden, der kan udføre et arbejde og have en virkning på omgivelserne. Man kan bruge sin energi ved at omsætte den indre orden til ydre orden. Men har man ikke styr på sig selv, kan man sætte denne energi over styr ved at skubbe og trække på alle mulige lige-gyldige, forkerte og irrelevante måder. Fortiden spøger, og man gentager ubevidst en masse tidligere situationer, med det resultat, at man egentlig ikke får udrettet noget her og nu.

Man får skubbet lidt til folk og skabt forskellige situationer, men skubbene har ingen retning. Der er ingen bagvedliggende hensigt, ingen koordination, ingen stram strategi. Man ender med at skubbe og puffe uden andet resultat end at genere de mennesker, der omgiver én.

Efter en lang dag er man træt og udmattet og må trække sig tilbage for at lade op. Man må hjem og hvile, hjem og restituere sig. Måske trænger man ligefrem til rekreation. Måske drømmer man mest af alt om ferie langt væk fra alle mennesker og hele den verden, man hver dag går og slås med, uden at ville det, men fordi man simpelthen ikke kan lade være.

Vores personlige fejl er ligesom drager med tusindvis af hoveder, der blander sig i alle livets forhold og dagen igennem får os til at handle forkert og spille vores dyrebare livsenergi. Når vi så virkelig har brug for overskud til at forstå noget nyt, forandre noget eller løse et problem, så går det galt. Så mangler vi den energi, der skal til, og vi ender med at lide nederlag.

Disse nederlag tærer alvorligt på vores selvtillid. Vores selvopfattelse nedreguleres i overensstemmelse med, at vi affinder os med de beskedne evner, vi oplever vi har. At mod og vilje til at se egne fejl i øjnene er den eneste vej til radikalt at forbedre

SØREN VENTEGODT

livet og forøge vores personlige energi, går ofte op for os alt for sent.

Emnet personlig energi er så vigtigt, at det skal behandles igen i Kapitel 10.

Selv mord og problemer med livets mening

Omkring 1300 danskere begår selvmord hvert år. Mange mennesker tror, at det er folk på samfundets bund der tager sig af dage: bistandsklienter, kræftpatienter, sindssyge, narkoprostituerede, osv.

Men selvmord findes udbredt i alle samfundslag. Det kan være overlægen, der begår selvmord. Lægegerningen er et af de fag, der har en meget høj selvmordshyppighed. Denne pæne mand, der udfører sit arbejde ordentligt, møder til tiden hver morgen, hilser pænt på kollegerne, virker rimelig tilfreds med livet når han siger "Godmorgen" og "Det går udmærket" til sine kolleger, har en præsentabel kone og to døtre, der begge læser medicin på universitetet. Så pludselig en dag er han død. På en lille ussel lap finder man ordene: "Tilgiv mig. Jeg kan ikke holde det ud mere."

Hvorfor? Det er ofte dybt gådefuldt for kolleger, venner og pårørende. Hvorfor var livet så forfærdeligt, at han ikke kunne holde det ud mere, og hvorfor var der ingen anden løsning? Hvorfor bad han ikke om hjælp – vi ville jo alle sammen gerne hjælpe?

Meget ofte er et liv, der på alle måder lever op til samfundets normer udadtil, alligevel ikke noget godt liv indadtil. Dybt indeni kan livet føles tomt og meningsløst. Som om man har opnået alle de fine ting i livet på bekostning af sig selv. Som om tilpasningen til omverdenen udadtil er sket på bekostning af tilpasningen til livet indadtil. Og det er ofte netop situationen. For at opnå tilpasningen udadtil måtte man pantsætte sin egen sjæl, sælge sit eget hjerte.

8. PSYKISKE LIDELSER, SELVMORD OG STOFMISBRUG

At svigte sig selv for at gøre andre tilpas – typisk far og mor, skolelærerne eller lærerne på universitetet eller hvor man nu blev uddannet – er et fast tema for mennesket i vores del af verden. Vi vokser ofte op med betinget kærlighed, dvs. kærlighed som forældrene kun giver på betingelse af, at visse krav opfyldes, i stedet for ubetinget kærlighed: at uanset hvordan vi er, og hvad vi gør, bliver vi elsket fuldt og helt.

De krav, som børn skal opfylde for at få deres forældres betingede kærlighed, er ofte store og virker langt mere voldsomt på børnene, end man forestiller sig som forældre. Da børn ikke kan leve uden vores kærlighed, vil de altid forsøge at leve op til vores krav, også selv om de må gøre vold på sig selv. Når vi vokser op med den betingede kærlighed, mister vi en fin fornemmelse af indre balance. Vi kommer derfor ofte gennem livet til at svigte os selv. Vi kommer let til at stille andres ønsker og forventninger til vores liv i første række, før vores egne dybe ønsker og forventninger til livet.

Forældres krav er ofte vældig godt camouflerede, fx som ambitioner på børnenes vegne. Sådanne ambitioner kommer derfor til at virke som en stærk kraft, der driver børnene fremad mod det liv, vi som forældre selv betragter som værdifuldt. Prisen for dette er, kan man sige, børnenes sjæl, deres egen oplevelse af hvilke værdier, der skal lægges til grund for deres liv, dvs. deres oplevelse af, hvad de dybest set selv vil og hvad de finder rigtig og forkert, passende og værdifuldt.

Hvis man sælger sin sjæl for at opnå en pæn borgerlig (eller kunstnerisk eller anden) tilværelse, vil det således være klart, at man får, hvad man kan kalde et hult og overfladisk liv, levet på anden hånd, ud fra tillærte værdier.

At et sådant liv dybest set kan føles tomt og meningsløst, kan næppe komme som en overraskelse. Men hvor tit ser vi dybt i hinandens sjæle? Hvor tit ser vi egentlig dybt ind i vores eget liv? Hvor tit tænker vi over, hvad det er, vi dybest set vil, og hvad det er, som giver vores eget personlige liv værdi og mening?

SØREN VENTEGODT

Det, der får folk til at begå selvmord, er dette tab af selve livets mening. Det er ikke nok at være ulykkelig, utilfreds eller at have det meget dårligt. Så længe der er mening med livet, begår folk ikke selvmord, uanset hvor skidt de ellers har det. Men når først meningen er forsvundet, er der ingen ting i det ydre univers, der kan holde livet oppe.

I psykiatrien er det en begrundelse for anvendelse af tvang, at folk er truet af selvmord. Jeg mener, at det må stå ethvert menneske frit for at tage sit eget liv. Det er i mit univers en ukrænkelig ret, der er fuldstændig forbundet med den personlige frihed. Når man står over for dybe sjælelige problemer, er døden livets eneste alternativ: Vil jeg leve, eller vil jeg dø?

Mange unge mennesker har dybe overvejelser om livets mening. Det kan være meget problematisk at fortælle forældre eller søskende om dem. Jeg har selv overværet, hvordan selvmordstanker hos et ungt menneske førte til, hvad jeg oplevede som frygtelige overgreb på mennesket, i form af tvangssindlægelse og tvangsmedicinering. Som om man kan give et menneske ny mening i livet ved at fylde det med beroligende medicin mod dets vilje eller tilpasse det til livet på en psykiatrisk afdeling. I min verden krænker den slags tvang altid sjælen og sætter dybe spor. Det tillidsbrud, som mange unge mennesker oplever i sådan en situation, koster måske for altid det gode forhold til forældrene.

Ønsker man at hjælpe et menneske, der overvejer at begå selvmord, er det eneste rigtige at optræde som dén bedste ven, det helt åbenbart står og mangler. Kan du virkelig lide dette menneske, kan du måske give hjælp til selvhjælp. Kan du ikke, bør du bakke ud af situationen hurtigst muligt, for så kan du kun gøre ondt værre.

For at kunne hjælpe personen må du kunne ønske det bedste for ham eller hende, ud fra vedkommendes egen opfattelse. Det er derfor afgørende vigtigt at have styr på sine egne personlige interesser. Som forældre kan man ønske et normalt, ukompliceret og eksemplarisk barn. Som partner kan man ønske at be-

8. PSYKISKE LIDELSER, SELVMORD OG STOFMISBRUG

holde personen i live. Som læge eller sygeplejerske kan man ønske behandlingssucces, med selvmordet som den ultimative fiasko.

At hjælpe personen betyder i denne forbindelse at spejle ham eller hende. Man kan stille spørgsmål til vedkommende helt åbent: Hvad er det, du dybest set vil? Hvad er det, du drømmer om? Hvad er det for problemer, du oplever du har? Hvad er meningen med dit liv? Hvad har dybest set værdi? Hvad er dine muligheder, og hvad kan ikke lade sig gøre og hvorfor? Hvad er det rigtige at gøre for dig?

Alle disse mange spørgsmål om drømmene, mulighederne og problemerne med at få virkeliggjort drømmene kan hjælpe mennesket til at få en klarere opfattelse af sit eget liv. Alle mennesker, der overvejer selvmord, ønsker selvfølgelig at finde den mening i livet, der gør det muligt at fortsætte.

Min erfaring er, at hvis man kan fjerne enhver form for moraliserende holdning – hvilket betyder, at man giver mennesket total frihed til at gøre, hvad det selv synes er rigtigt, inklusive det at tage sit eget liv (og man skal virkelig mene det; alle projekter med at foregive og spille skuespil i denne situation er virkelig nyttesløse, for vi mennesker mærker uendelig fint, hvad der rører sig inden i folk omkring os) – så kan man faktisk vise et andet menneske, at der dybt i livet findes en uhyre værdi, som kan efterspores, afdækkes og erobres.

Den frygtelige konflikt for den, der overvejer selvmord, består ofte i, at man føler, at man er fuldstændig værdiløs, hvis man ikke lever op til ydre forventninger. Og det er netop disse forventninger, der gør livet værdiløst, når man mærker ind i sig selv.

Tænker man selv på at tage sit eget liv, så er der god grund til at granske over, hvad det egentlig er, der så effektivt spærrer for glæden ved at være i live. Min påstand er, at livets mening kan tilbageerobres. Hvis man virkelig vil, er det muligt at finde ud af, hvad man selv dybest set står for. Man skal bare ikke

SØREN VENTEGODT

forvente, at livets overfladiske orden forbliver uforstyrret af sådan en eksistentiel kulegravning.

Det menneske, der ikke vil satse sit livs orden på at finde livets mening, er fortabt. Uden en indsats, der netop kræver modet til at miste fodfæstet, er der intet håb. Men dét at stole på, at der engang kommer et liv ud af det igen, er jo også en vanskelig sag. Det kræver al den selvtillid, man jo netop ikke har til at starte med.

Igen står vi tilbage ved Münchhausen: løft dig selv op ved håret. Det er den eneste vej. Find din vilje til livet og løft dig selv ud af din egen suppedas. Ingen andre mennesker kan dybest set hjælpe dig. Kun dig selv, hvis du vil. Søren Kierkegaard sagde om sådanne situationer: "At vove er at miste fodfæste for en stund. Ikke at vove er at miste livet."

Stofmisbrug og alkoholisme

Mange mennesker er afhængige af et eller andet stof. Det kan være ret uskyldigt, som kaffe, eller mere alvorligt, som tobak, alkohol eller beroligende medicin. Eller det kan være dødbringende som morfin eller heroin. Faktisk er tobak og alkohol ofte lige så dødbringende farligt som heroin, vi har bare en (højt mærkelig) tradition for at acceptere de to første stoffer i vores kultur. For muslimer er alkohol forbudt, mens opiumsrygning ofte er tilladt pr. tradition.

Afhængigheden af stofferne har to sider: den fysiske og den psykiske afhængighed. Den første, fysiske afhængighed skyldes, at kroppen vænner sig til stoffets virkning og kompenserer rent fysiologisk, således at kroppen kommer til at mangle stoffets virkning, hvis det ikke indtages. Dette opleves som abstinenser. Man tager stoffet for at opnå en eller anden virkning, fx beroligelse med alkohol, nydelse med heroin, og abstinenserne giver én den stik modsatte oplevelse af stoffet. Man bliver speedet, hvis man under delirium ikke får alkoholens beroli-

8. PSYKISKE LIDELSER, SELVMORD OG STOFMISBRUG

gende virkning, eller man får "nedtur" uden heroinens euforiserende virkning.

Den fysiske afhængighed er dog ikke det virkelige problem. Det er relativt let at slippe af med den, når man for alvor er indstillet på at slippe ud af stofmisbruget og er indstillet på at tåle den lidelse, der følger med en nedtrapning eller en "kold tyrker". En "kold tyrker" er slang for at stoppe med et heroinmisbrug fra den ene dag til den anden, og den fysiologiske reaktion svarer omtrent til en alvorlig influenza.

Det virkelige problem er den psykiske afhængighed. Det er den, der gør, at en afvænning som regel kun er midlertidig. Der er jo en grund til, at man tager disse stoffer. Ligesom man med alkohol eller beroligende medicin forsøger at slippe for angst og hæmninger, forsøger man at fylde en smule sødme og lykke i sit liv med heroinen.

Den fineste sødme, man kan opleve i sit liv, er selve livets mening. De mennesker, som har mening i livet, har det dybest set altid godt, mens de mennesker, der ikke kan finde mening med deres eget liv, dybest set altid er i pine. Hvis mennesket ikke er etableret i den dimension af livskvalitet, der hedder livsmening, er det frygtelig let at blive afhængig af stoffer, der kemisk giver den nydelse, som disse menneskers eksistens savner. Når heroinen er så farlig, skyldes det altså, at de mennesker, der i bund og grund mangler sødme eller nydelse dybt i deres liv, kan opleve lidt af denne sødme i heroinrusen.

For at komme ud af stofmisbrugets psykiske side, er den eneste vej, som jeg ser det, altså at erobre eller generobre livets mening. Intet mindre kan gøre det, for intet mindre kan få mennesket til at slippe stoffet og den kemiske nydelse og tåle en periode med nedtur, stærkt ubehag og ulykke.

Der er i vores samfund, og ikke mindst blandt behandlerne, en meget lille forståelse for sådanne forhold. Ofte har man en overdreven respekt for de euforiserende stoffer, i form af en overbevisning om at hvem som helst kunne falde i klørne på dem, og at det er omtrent umuligt at finde større lykke på Jor-

SØREN VENTEGODT

den. Dette skyldes, at man sjældent er bevidst om livet helt ned i de dybeste dimensioner af livskvaliteten, der handler om lykke og livsmening.

Den almindelige behandling fokuserer derfor også hovedsageligt på den fysiske afhængighed. Det er i dag standard, at man kommer narkomanernes abstinenser i møde ved at nedtrappe på metadon. Dette kan gøres uden det store ubehag i løbet af en uges tid. Men det er klart, at denne strategi er dømt til fiasko.

For hvad nu? Der er jo en grund til at disse mennesker blev narkomaner, nemlig at de savnede glæde, lykke og mening i tilværelsen. Denne livsmening kan man ikke hælde på dem udefra, på samme måde som man kan give dem metadon. Og når der ikke bliver samlet op på de dybe eksistentielle problemer, der ligger bag stofmisbruget, er det så sikkert som amen i kirken, at de før eller senere havner i stofmisbruget igen.

Det er da også det triste resultat, vi almindeligvis iagttager. I de sjældne tilfælde, hvor det lykkes at afvænne en narkoman, er tilbagefaldet inden for en 10-årsperiode næsten obligatorisk. Samfundets behandling af narkomaner er et godt eksempel på, at vores behandlinger har spillet fallit, fordi vi giver selve det "frygtelige euforiserende stof" skylden for problemerne og ikke har forstået, at heroin kun er en uimodståelig fristelse for folk med et elendigt liv i forvejen, og at det kun er mennesket selv, der kan forbedre sit liv, når det kommer til stykket.

Afhængighed af alkohol eller stesolid har på samme måde en fysisk og en psykisk komponent. Den psykiske er langt den alvorligste. Uden alkoholen føler alkoholikeren sig ofte temmelig magtesløs over for tilværelsen. Problemet er, at den oplevelse af livets elendighed, man har uden alkoholen eller stesoliden, ofte er dybt realistisk. Man lever virkelig en elendig tilværelse, og man *er* måske ved at gå til grunde. Igen er betingelsen for at slippe af med den psykiske afhængighed en grundlæggende villighed til at revidere tilværelsen og kæmpe den hårde kamp for at komme på fode igen.

En kommentar til samfundets narkopolitik

Det er kun ved egen kraft, at man kan komme permanent ud af stofmisbruget, fordi det kun er én selv, der kan kæmpe den brutale kamp, der skal til for at generobre og fastholde livets mening.

Mange narkomaner, specielt de narkoprostituerede unge piger, føler på et tidspunkt, når de er kommet meget langt ud, at nu går de i hundene. Hårdt presset af døden lader de sig behandle og afvænne for en lille stund, men så snart de føler sig nogenlunde ovenpå igen, vender de tilbage til stofferne og prostitutionen. De fandt nemlig aldrig en større mening med livet end nydelsen fra stofferne – som er uendeligt meget større end ubehaget ved prostitutionen, inklusive masser af episoder med vold, voldtægt og andre ydmygelser og fornedrelser.

Danmark har i dag over 10.000 narkomaner. De hårde stoffer vil altid være lettilgængelige for de unge, så længe der er penge i det. Kriminaliseringen af de hårde stoffer sammen med en enorm efterspørgsel har fået prisen voldsomt i vejret. Det koster ofte 1000-3000 kr. for en dags forbrug. Dette fører hvert år talrige unge ud i prostitution og berigelseskriminalitet. Samtidig bliver narkoforhandlere og deres bagmænd styrtende rige; de tjener milliarder hvert år alene i Danmark.

Prostitution og kriminalitet er, groft sagt, noget samfundet presser narkomanerne ud i, fordi de ansvarlige politikere temmelig naivt mener, at stofferne i sig selv er årsagen til miseren. Som jeg ser det, er det manglen på livsmening, der er årsagen.

Intet tyder på, at samfundet med et forbud mod hårde stoffer kan forhindre nogen mennesker i at blive narkomaner. Enhver kan købe stofferne på gaden, ofte farligt forurenede og med livsfarlig variation i koncentrationen.

Fra talrige fejlslagne behandlingsforsøg med narkomaner ved vi i dag, at man kun kan afvænne narkomaner, der selv vil. Og når de vil, er det almindeligvis kun fordi de har fundet en ny, dybere mening med tilværelsen. Det er typisk så store ting

SØREN VENTEGODT

som en religiøs vækkelse eller en alvorlig forelskelse, der skal til for at føre til stoffrihed.

Det er en utrolig naiv narkotikapolitik, man fører i dag, og som man har ført i mange år. Der vil tydeligvis altid være stoffer på gademarkedet, så længe der er penge i det. Man må alvorligt overveje, om det ikke er rigtigt og på høje tid at legalisere de hårde stoffer. Narkomanerne ville givetvis være bedre tjent med at købe rent og billigt stof i pålidelig koncentration på apoteket. Og de ville undgå kriminalitet og prostitution.

Samfundet kunne spare milliarder af kroner hvert år, de penge der nu tilflyder den kriminelle underverden. I København anslås det fx, at omkring 2/3 af alle indbrud begås af narkomaner. Tænk hvad vi kunne spare af personlige fornedrelser, indbrud, HIV og anden elendighed.

Men politikerne udviser en kolossal frygt for at tage fat på de virkelige problemer. Hvor ville det hele også ende, hvis vi for alvor begyndte at analysere de helt grundlæggende værdier i livet og samfundet og skifte fokus fra de overfladiske normer og værdier, livsstil og den slags, til at fokusere på de dybe, eksistentielle eller måske ligefrem spirituelle problemer?

Så var der nok ganske mange ting i samfundet, der skulle ændres, fra uddannelsessystemet til kulturen på arbejdspladserne og samfundets forhold til borgeren. Radikal nytænkning er frygtelig besværlig og særlig svær at sælge til vælgerne.

En afsluttende bemærkning

Selv om det måske ikke er så svært at forstå folk med svære psykiske problemer eller regulært sindssyge, hvordan kan vi så helbrede dem?

Det kan vi generelt set *ikke*, efter min mening. Dybest set er det er kun den sindssyge, der kan helbrede sig selv. Kun mennesket selv kan løse dets egne problemer. Den eneste vej frem er, at ens nuværende uholdbare beskrivelse af livet og verden tages op til revision og ændres systematisk.

8. PSYKISKE LIDELSER, SELVMORD OG STOFMISBRUG

Jagten på livets mening er for mig at se dét, der heler. Det menneske, der er på jagt efter denne grundlæggende mening i livet, er det menneske, der frelser sig selv. Det skøre menneske er ikke mere fortabt end alkoholikeren eller den socialt isolerede og ensomme. Der er mange måder at lægge ansvaret fra sig på. Der er lige så mange måder, man kan gå til grunde på.

En bedre forståelse af den rolle, vores eget ansvar for tilværelsen spiller for vores psykiske tilstand, vil kunne føre til store fremskridt, også inden for psykiatrien. Der behøves et skift i livsanskuelsen til en langt større tro på det enkelte menneskes muligheder for at hjælpe sig selv, også ud af livets største vanskeligheder.

Det store problem med livsanskuelser er, at de er så frygtelig selvbekræftende. Det gælder i vores personlige liv, men så sandelig også i videnskaben og i klinikken hos lægen eller psykiateren. En psykiatri, som baserer sig på én livsanskuelse, vil konstant få denne anskuelse bekræftet. Hvis man ikke tror, at mennesket kan hjælpe sig selv, vil man gøre alt, hvad man kan, for at frelse mennesket udefra. Herved berøver man måske i virkeligheden mennesket dets sidste chance for at hjælpe sig selv. Måske kræver selvhelbredelse netop fred og ro: at der ikke bliver grebet ind. På den måde griber man – uden at ville det – dybt ind i dét, man ønsker at undersøge, og ender med at konkludere, at sindssyge ikke kan hjælpe sig selv, men må behandles for bare at få det lidt bedre.

Måske kommer vi i vores samfund til at skade mange mennesker i vore velmente forsøg på at hjælpe. Måske kan vi i bund og grund slet ikke hjælpe eller frelse andre mennesker. Måske kan vi kun hjælpe os selv, og give andre hjælp til selvhjælp. Det sidste måske oven i købet først, når vi har hjulpet os selv og gjort vore egne hjerter rene.

Fysiske sygdomme: Hvorfor opstår de?

Fysiske sygdomme og helbredsgener er uhyre udbredte. Livskvalitetsundersøgelsen viste, at 4 ud af 5 danskere lider meget af en eller anden helbredsgene, og halvdelen af befolkningen ser ud til at have en egentlig sygdom, som ofte er kronisk. Der er en stor sammenhæng mellem livskvaliteten og det selvvaluerede helbred, der i mange undersøgelser har vist sig at være den helbredsparameter, der bedst forudsiger, hvor mange år et menneske har tilbage.

Læser man en af de store internationale lærebøger i medicin, fx den legendariske *Harrison's Principles of Internal Medicine*, kan man gang på gang se verdens førende eksperter i de forskellige sygdomme erklære, at de ikke kender årsagerne til den sygdom, de forsker i. Det er som om lægevidenskaben trods enorme fremskridt på papiret ikke gør reelle fremskridt i virkeligheden.

Der er tydeligvis brug for radikal nytænkning, men ingen ved rigtig hvilken vej, den ny udvikling skal tage. Jeg tror, at fremtidens lægevidenskab kommer til at interessere sig langt mere for menneskets egne oplevelser, og hvad mennesker selv kan gøre for at holde sig raske. Jeg tror, at fremtidens lægevi-

9. FYSISKE SYGDOMME: HVORDAN OPSTÅR DE?

denskab vil rumme en langt bedre forståelse af sammenhængen mellem livskvalitet og udvikling af sygdom end vi ser nu.

I dette og næste kapitel skal trådene fra de tidligere kapitler samles. Vi skal se på sammenhængen mellem de fysiske sygdomme og livskvaliteten, biologien og cellerne, opskriften på mennesket dybt i eksistensen, landkortet i hovedet, vores fejl som mennesker, og alle de andre sammenhænge indadtil og udadtil, som skaber mennesket og giver dets liv mening. Vi skal se, at det måske ikke er så svært at forstå de fysiske sygdomme, når det kommer til stykket, og at det måske heller ikke er uden for menneskets rækkevidde at forebygge de fleste sygdomme og alderdomsskavanker. Måske kan man ligefrem fungere som sin egen læge, hvis man er blevet syg. Men dette kræver alvorlige anstrengelser i retning af at erobre livets mening.

Sammenhængen mellem psyke og sygdom

Der er mange, der har foreslået, at de fysiske sygdomme skulle have psykiske årsager. Det er kendt også fra det traditionelle lægearbejde, at placeboeffekten ofte tegner sig for halvdelen af den gavnlige virkning af den medicin, man giver. Det skyldes, at vi hænger vores egen overbevisning om, at vi bliver bedre, op på den konkrete begivenhed, at vi spiser en pille.

Placeboeffekten (*placebo*, latin: "jeg vil behage") viser sig ved de såkaldte dobbeltblindede forsøg, hvor hverken lægen eller patienten ved, om patienten får aktiv medicin eller en kalkpille uden virkning. Ved medicin mod smerter har det vist sig, at placeboeffekten ofte har været vigtigere end selve stoffets virkning, idet smerterne blev stillet næsten lige så godt med saltvand som med morfin, så længe patienterne troede, at det var morfin, de fik. Ved antidepressiv medicin kommer man typisk frem til, at placeboeffekten står for omkring halvdelen af virkningen – de aktive piller er dobbelt så gode som de ikke-aktive kalkpiller.

SØREN VENTEGODT

Imidlertid kan patienterne (eller deres organismer) ret tydeligt mærke, om de får en kalkpille eller en pille, der påvirker nervesystemet aktivt. De aktive piller får derved et ekstra "placebo-boost", fordi tvivlen om, hvorvidt man har fået en kalkpille eller rigtig medicin, forsvinder. I praksis er det derfor overordentlig svært at få sikker viden om et stofs rent farmakologiske effekt. I klinikken, hvor folk ikke er i tvivl om at de får rigtig medicin, må placebovirkningen tænkes at være væsentligt større end i dobbeltblindede forsøg.

Placeboeffekten kan sagtens vise sig at være den dominerende del af al behandling. Det har også vist sig, at når der kom et nyt præparat, som lægen troede mere på end det gamle, virkede det nye meget bedre end gamle – også selv om det senere har vist sig, at det nye ikke var bedre. Bevidstheden har dybder, vi ikke har styr på, og det snyder os ustandseligt, i videnskaben som i dagligdagen.

Selv om placeboeffekten tydeligt viser, at der er en stor sammenhæng mellem psyke og sygdom, er denne sammenhæng alt andet end simpel. Der har været mange studier af sammenhængen mellem folks personlighed og deres tendens til at udvikle sygdom, men de fundne sammenhænge har været små og tvivlsomme. Man har undersøgt, hvor tit skizofrene får kræft sammenlignet med ikke-skizofrene, og fundet, at der næsten ikke er nogen forskel.

Hvis de sindssyge ikke hyppigere end andre bliver fysisk syge, hvad er det så for en dimension af psyken, der er knyttet til sygdom? Det, der kendetegner skizofreni er et ændret følelsesliv (typisk autisme: dårlig kontakt), et ændret tankeliv (ofte med vrangforestillinger), og hallucinationer. Jeg forestiller mig, at et meget bredt spektrum af personer kan få diagnosen skizofreni, fordi diagnosen fortæller mere om en overfladisk uorden end om problemer i de dybe, eksistentielle dimensioner som fx den eksistentielle ansvarlighed.

De mennesker, der dybest set lægger ansvaret for livet fra sig, er dem, der falder fra hinanden og dør. De mennesker, der

9. FYSISKE SYGDOMME: HVORDAN OPSTÅR DE?

ikke bærer deres egen eksistens – som ikke har en dyb kærlighed til livet – er dem, der går under. Og den slags ansvarlighed har desværre meget lidt med den overfladiske psykiske orden at gøre.

Man kan arbejde med sit sind i årevis og blive meget klogere på livet på en intellektuel måde. Man kan blive meget mere sammenhængende og overbevisende i sine argumenter. Men den eksistentielle ansvarlighed handler om noget helt andet, nemlig om hvorvidt man bruger den dybe viden, som bor i vores hjerter og sjæle, til noget i vores liv. Om hvorvidt man lever vist og rigtig.

Så det vigtige er ikke, hvad man ved i sit hoved, eller hvilken kultur man er en del af. Den konkrete strategi, man i sin personlighed har valgt at benytte sig af over for verden og andre mennesker – om man fx er melankolsk eller flegmatisk, en spøgefuld eller en stivstikker – er heller ikke vigtigt. Livsstilen – motion, kost og den slags – spiller kun en begrænset rolle. De fleste psykiske forhold af den type har meget lidt med sygdom at gøre.

For at forstå sammenhængen mellem livskvalitet og sygdom, må man trænge ned under overfladen. Dybt ind i menneskets eksistens, inde omkring oplevelsen af livets mening, finder vi det, det drejer sig om. Kun når livet hænger godt sammen indadtil og udadtil, kan opskriften på mennesket i livets dyb blive virkeliggjort. Sundhed handler om at manifestere denne opskrift. Det sunde menneske elsker livet og udfolder det fuldt af energi og livsglæde.

Sundhed og livsglæde

Selve cellernes fornøjelse ved at være i live er også selve livsglædens kilde. Cellerne vil leve. Det bliver nok ved med at være et mysterium for vores rationelle fornuft, at livet bærer værdi i sig selv. Den værdi, livet bærer med sig, er oplevelsen af betydning, af udvikling, af glæde, af mening.

SØREN VENTEGODT

Selv om cellerne kan leve alene og hver for sig har fornøjelse ved at være til, er cellerne ligesom de større levende organismer sociale væsener, der er glade for at være sammen. I sådanne store kolonier, hvor cellerne kommunikerer harmonisk med hinanden – som et stort orkester, der kan finde ud af samspillets svære kunst – dér manifesterer hver eneste celle sin livsglæde sammen med alle dens milliarder og atter milliarder af brødre og søstre. Hele organismen trives. Mennesket oplever den grundlæggende glæde ved livet. Tænk på hvor glade små børn kan være! Måske kan du selv huske sådan en overvældende livsglæde fra da du var barn.

Oplevelsen af livsglæde og livsmening har selve livet som sin kilde. Det er denne kilde, der gør det sødt for mennesket at vokse, udvikle sig og gøre en engageret indsats. Man kan sige, at den symfoni, cellerne spiller, netop drejer sig om menneskets udvikling, udfoldelse og vækst gennem livet.

Når cellerne kommunikerer uhindret med hinanden, smelter de i kraft af denne symfoni sammen til en dynamisk helhed. Vi kender denne helhed ikke bare som os selv, men også som den lykkelige udgave af os – eller mere præcist som den udgave af os selv, der kæmper kampen for at få livet til at lykkes på trods af alle ydre barrierer.

Når cellerne kommunikerer sammen som de skal, ved de alle sammen hver især, hvad de skal lave hvor og hvornår. Så fungerer alle organer fejlfrit, og vi bliver ikke syge og svækkede. Vi degenererer heller ikke eller bliver gamle på den kedelige måde, at døden gradvist indhenter os over 20-30 år med systematisk forfald.

At undgå alderdommens forfald

Det, der gør os syge, er tæt beslægtet med det, som får os til at forfalde, når vi bliver gamle. Det forfald, der hos mange mennesker kendetegner alderdommen, indtræder næppe med nogen nødvendighed. Selvfølgelig kan alderen ses på os. Der er ingen

9. FYSISKE SYGDOMME: HVORDAN OPSTÅR DE?

måde, hvorpå vi virkelig kan undgå rynker og andre tegn på at vi bliver ældre. Men det er ikke det samme som at vi biologisk bliver usunde og svage.

Hele dette forfald – skrøbeligheden, den senile demens, ensomheden og den sociale deroute osv. – er ikke fysiologisk bundet til det at blive gammel. I visse indianerkulturer bliver folk traditionelt stærkere og stærkere til de fylder 60. Derefter går det en smule tilbage, men så vokser de til gengæld åndeligt. Men de fleste af os vesterlændinge oplever som ældre, at familien kommer mindre hyppigt, man får sværere ved at kommunikere med sine venner, arbejdet bliver mindre givende og mere pligt, og det bliver sværere at følge med tiden.

Hvis vi kunne få styr på de fejl, vi begår, og på alt det, vi systematisk gør forkert i vores liv, behøvede vi ikke at sætte vores livs fine indre og ydre orden over styr og gå gradvist i hundene gennem livets sidste 20-30-40 år. At vi skal dø er ikke til at komme udenom. Cellekolonien er datomærket. Udløbsdatoen giver os ca. 90 år. Men det er bestemt ikke på samme måde givet af vores natur, at vi skal gå gradvist i opløsning gennem den sidste halvdel af livet. Den senile demens, leddegigten, kræften og hjerte-kar-sygdommene kan forebygges, hvis vi kan komme til bunds i deres årsager.

At forstå årsagen til sygdommene

Et overfladisk liv fører til, at vi overhører en masse signaler fra vores dybe eksistens. Vi kommer på den måde til at leve systematisk forkert i forhold til vores dybe selv. Vi træffer alle livets millioner af valg lidt forkert, og derved sætter vi gradvist vores livs dybe orden over styr. Vi sætter også livets orden over styr udadtil i vores relationer til andre mennesker og omverdenen. Indadtil, i vores sjæls kerne, går livsmeningen tabt i kraft af en række resignationer over for det, som livet virkelig drejer sig om.

SØREN VENTEGODT

Vi kan forstå livet fra to forskellige vinkler: Oppefra, fra oplevelsen af det gode eller dårlige liv, dvs. fra et overordnet niveau af oplevelse og bevidsthed. Eller vi kan se på livet nedefra: fra cellernes verden med deres orden og uorden og livets mærkelige, sammenknyttende kræfter.

Kigger vi på livet oppefra, kommer det til at dreje sig om erkendelsen af de kræfter, der skaber og ødelægger oplevelsen af livskvalitet og et godt helbred. Nærmer vi os nedefra, bliver fokus på biologisk orden og de kræfter, der opretholder eller forstyrrer denne orden. Den forstyrrede biologiske orden kender vi som sygdom, alderdom og død, mens den gode biologiske orden genkendes som den stærke, sunde krop og den velfungerende organisme, altså sundhed i den brede betydning.

De to vinkler, oplevelsen af livet og selve tilstanden i den biologiske orden, mødes somme tider. Fx hos kræftpatienten, der har modtaget sin dødsdom, og som manifesterer sin vilje i forsøget på at vinde tid fra døden. Mennesker, der virkelig vil leve, kan også overvinde selv de frygteligste ting, mens mennesker, der ikke vil leve længere, fx efter en partners død, trods et helt sundt og raskt udgangspunkt kan være døde i løbet af tre måneder.

Læger kender masser af den slags historier. Nogle læger tager dem alvorligt, andre mener, der er tale om røverhistorier. Alligevel er de fleste læger i dag enige om, at de eksistentielle omstændigheder, fx ensomhed, er afgørende vigtige for det fremtidige helbred. I store undersøgelser har enlige fx vist sig at have dobbelt så stor kræft risiko som folk, der ikke er enlige (dette kan dog handle om bagvedliggende faktorer snarere end selve det at være alene, se nedenfor).

Lad os i dette kapitel se på sygdomme som biologisk uorden. Vi vil prøve at forklare en række af de kendte sygdomme som udtryk for forstyrrelser i den biologiske kommunikation, altså i cellernes samtale med hinanden. Vi skal også se på de degenerative lidelser, som typisk ses i alderdommen, der også kan forstås ud fra ideen om cellulær kommunikation. Efter at have set

9. FYSISKE SYGDOMME: HVORDAN OPSTÅR DE?

på den biologiske side tager vi fat på den psykologiske eller rettere: den eksistentielle side af sygdom, nemlig betydningen af selve oplevelsen af livet i forhold til sygdom og sundhed.

Videnskab og sundhed

Helbredet er i særlig grad forudsætningen for, at vores drømme om det gode liv kan gå i opfyldelse. Når man spørger, hvad der er vigtigt for det gode liv, er det første, mange mennesker tænker på, et godt helbred.

I gamle dage mente mange, at sygdom var hver mands herre. I dag er der en voksende forståelse for det enkelte menneskes eget ansvar for sit eget helbred.

Noget klodset ser vi denne ide præsenteret i de talrige oplysningskampagner (jeg ser dem som skrækkampagner) mod rygning, alkohol, fed mad og det stillesiddende liv.

Set med mine øjne er forskning i sammenhængen mellem sådanne livsstilsfaktorer og sundhed meget kompliceret, og der er god grund til at fortolke resultaterne forsigtigt. Der er fx nogle undersøgelser, der knytter en forbindelse mellem kolesterolindholdet i blodet og udviklingen af hjerte-kar-sygdomme.

Men andre studier viser, at kolesterolnedsættende behandlinger ikke har forlænget patienternes levetid i forhold til en tilsvarende ubehandlet gruppe. Hvad man ender med at tro om kolesterolindholdet i blodet er mere et spørgsmål om forkærlighed og fordomme, end om videnskabelige sandheder. Og sådan er det med mange ting.

Når man følger mange tusinde mennesker og noterer sig deres kost og senere sammenholder det med sygelighed og dødelighed, kan man vise, at der er en lille tendens til at dem, der spiser fedt og ikke varierer deres kost, bliver mere syge og har større dødelighed end dem, der spiser magert og varieret. Men at tage dette som et sikkert udtryk for at mager og varieret kost er sundt, er at tage munden for fuld (om jeg så må sige).

SØREN VENTEGODT

For det kan sagtens forholde sig sådan, at folk, der har en dårlig holdning til livet (en lav livskvalitet), også vil leve dovent og slapt på kostområdet. Dette kan fx komme til udtryk ved at man spiser fedt, da fedt mætter effektivt på en nem måde, og kun lidet varieret, fordi det er nemmere at spise det samme hele tiden. Flæskesteg og pølse er billig mad, nemt at tygge, smager velkendt og godt og glider nemt ned. Det ristede protein sikrer den gode, kraftige kødsmag. Fedtet gør, at man hurtigt bliver rigtig mæt. Alt i alt får vi bekvemme måltider, som hverken hænder, mund eller tænder har særlig meget besvær med. Sådan kan man fristes til at spise hver dag.

Et andet udtryk for en slap holding til mad er trøstespisning, der forsøger at udfylde et eller andet tomrum i livet.

Med andre ord: Årsagen til sammenhængen mellem mager, varieret mad og sundhed kan meget vel være en bagvedliggende faktor: livskvaliteten. Efter denne hypotese har mennesker med høj livskvalitet overskud til at spise varieret, og de er mindre syge. Sammenhængen mellem varieret kost og sundhed er altså ikke nødvendigvis, at det første forårsager det andet – men at begge dele skyldes den høje livskvalitet.

Det er ganske svært at få sikker videnskabelig viden om forholdet mellem kost og helbred. I et forsøg, som opfylder de almindelige videnskabelige minimumskrav, skal man have en stor gruppe mennesker, fx 10.000 personer, og dele dem i to grupper ved lodtrækning. Den ene gruppe skal så spise mager, varieret mad og den anden gruppe fed, ensformig mad.

Forsøget må ikke ændre andet end spisevanerne, og man må fx ikke fortælle den ene gruppe, at de spiser usundt og kan forvente større sygelighed, da sådanne forventninger i sig selv kan have stor effekt (negativ placeboeffekt). Efter en passende årække kan man så se, om der blev forskellig sygelighed og dødelighed i de to grupper. Først da, når man således – og med en række andre kontrolforanstaltninger – har udelukket alle andre faktorer end kosten, kan man finde ud af, om kosten i sig selv spiller nogen særlig rolle for sundheden.

9. FYSISKE SYGDOMME: HVORDAN OPSTÅR DE?

På samme måde med motion, rygning etc. Det er meget svært at få gode videnskabelige undersøgelser af denne type på mennesker, fordi forskere, bl.a. af indlysende etiske grunde, har meget beskedne muligheder for at eksperimentere med menneskers liv. Menneskelivet er kompliceret, og der vil næsten altid være bagvedliggende faktorer, forskerne ikke har styr på.

I de sidste år har flere og flere undersøgelser vist, at et par genstande om dagen tilsyneladende er godt for hjertet. Disse undersøgelser er lavet på samme måde som almindelige kostundersøgelser: Man har set på de mennesker, der ikke drikker, drikker lidt eller drikker meget. Derefter har man fulgt dem i årevis og sammenlignet deres dødelighed af hjertesygdomme. Det viser sig, at blandt dem, der drikker lidt, men ikke meget, er der færre dødsfald af hjerte-kar-sygdomme end blandt de afholdende. Forskerne har på baggrund af disse resultater anbefalet et par genstande om dagen som forebyggelse af hjertesygdomme.

I Livskvalitetsundersøgelsen er vi kommet på sporet af en anden forklaring på denne sammenhæng mellem moderat alkoholforbrug og sundhed. For det første finder vi, at livskvalitet og sundhed er nøje forbundet, idet vi finder en stor sammenhæng mellem livskvalitet og "selvvurderet helbred", en størrelse som andre undersøgelser, som nævnt, har vist forudsiger ens livslængde bedre end fx en læges vurdering.

For det andet finder vi, at dem, der drikker moderat, har bedre livskvalitet end både dem, der ikke drikker overhovedet, og dem, der drikker meget. Ud fra disse fund er det fristende at konkludere, at grunden til de færre sygdomme hos dem, der drikker lidt, skyldes den bedre livskvalitet hos denne gruppe.

Denne fortolkning understøttes yderligere af det forhold i vores undersøgelse, at folk, der har mange værdier, dvs. folk som er rummelige og gerne vil prøve lidt af hvert (fx en lille én til kaffen i godt selskab), har en højere livskvalitet end personer med få værdier. Det kan sagtens være det gode selskab, og ikke genstanden, der forbedrer livskvaliteten, når det kommer til

SØREN VENTEGODT

stykket. I alle kulturer mødes man til hyggelige små sammenkomster, men det er meget forskelligt, hvad man gør, når man er sammen. I Danmark har vi tradition for at servere alkohol og blive lidt berusede.

Egentlig videnskabelige holdepunkter for den skadelige effekt af alkohol og for den sags skyld også rygning kommer først den dag, hvor man, som ovenfor i eksemplet med kosten, lader 10.000 personer ved lodtrækning opdele i alkoholforbrugere og afholdsfolk, eller i rygere og ikke-rygere.

Overdreven alkoholforbrug og rygning er der dog næppe større tvivl om skadeligheden af. Tobakstjære fremprovokerer ret effektivt kræft hos mus, der på celleviveau minder meget om mennesker. Og rygere får bestemte typer af lungekræft, der er meget sjældne hos ikke-rygere (og dertil flere kredsløbssygdomme osv.). Tilsvarende virker alkohol og tobak i høj grad skadeligt på fostres udvikling – så alle gravide bør undlade at drikke og ryge efter min mening. Og vi kan ligefrem påvise i vores undersøgelser, at børn af mødre, der har røget meget under graviditeten, har en lidt dårligere livskvalitet som voksne. Så medmindre her også er skjulte sammenhænge, bør gravide også efter disse resultater undlade at ryge.

Men stadigvæk er det kun omkring hver 7. storryger – efter ca. 1 gram stærkt kræftfremkaldende tjære i lungerne hver dag i måske 40 år – der får lungekræft. Den menneskelige organisme må siges at være overordentlig robust over for ydre påvirkninger. Det er min overbevisning, at den gruppe personer, der udvikler lungekræften, også er dem, der har den dårligste livskvalitet i øvrigt, som det skal diskuteres nedenfor. Dette og andre spørgsmål ang. sammenhængen mellem livskvaliteten og udviklingen af de forskellige sygdomme er emnet for fremtidige undersøgelser på Forskningscenter for Livskvalitet.

Skyldes sygdom skæve molekyler og ydre belastninger?

Hvorfor bliver vi syge? Lægevidenskabens klassiske svar er: På grund af en uheldig kombination af indre svagheder på det molekylære plan og ydre belastninger. Altså: På det indre plan har vi særlige dispositioner i form af genetiske fejl, der giver skæve molekyler, som igen gør det svært for cellerne at danne de væv, de forskellige organer består af. Og på det ydre plan udsættes vi for belastende faktorer fra verden udenfor, fx bakterier, poliovirus, malariamyg, hasarderede bilister, organiske opløsningsmidler, røg, belastende arbejdsstillinger, farvestoffer i maden osv.

Med kombinationen af disse indre svagheder og de ofte vanskeligt gennemskuelige ydre faktorer forsøger man så at forklare diverse udsatte gruppers høje statistiske tendens til senil demens, skizofreni, brystkræft, nervøs tyktarm, åreforkalkning, eksem, knogleskørhed osv.

Da det ofte har været svært at påvise andet end en meget svag arvegang for mange sygdomme (sygdommene kunne fx lige så vel skyldes, at man overtager forældrenes dårlige livsstil som forældrene dårlige gener), er det oplagt at fokusere på de ydre faktorer. Når vi bliver belastet lige præcis der, hvor vi fra naturens hånd ikke er så stærke, bryder vores organisme sammen, og vi får sygdommen.

Ifølge denne model skyldes slidgigt, at vi har overbelastet vores skrøbelige legeme med hårdt, ensformigt arbejde livet igennem. Rygskader skyldes forkert brug af ryggen gennem for hårdt fysisk arbejde i årevis. Eksem kan fx skyldes, at man har hænderne for tit i sulfvand. Tyktarmskræft at man har levet af en kost uden de kostfibre, tarmen behøver for at blive masseret og holdt ren i mange år i træk. Senil demens at man ikke er aktiv nok med sin hjerne. Og så fremdeles.

Hvor indlysende sådanne sammenhænge kan synes, er de dog temmelig tvivlsomme, når det kommer til stykket. Forkla-

SØREN VENTEGODT

ringen holder nemlig sjældent for en dybere analyse. Vi er nemlig ikke bare sådanne apparater med lokale, indre svagheder, der bryder sammen under bestemte ydre påvirkninger. Vi er langt mere avancerede, levende organismer.

Det menes i dag, at slidgigt nok ingenting overhovedet har at gøre med slitage. Oven i købet viser røntgenbilleder af og til, at brusken ligefrem kan regenerere, uden at vi ved hvorfor. Tyktarmskræft findes omtrent lige så ofte hos mennesker, der har spist masser af fibre. Rygskader findes ofte hos folk, der aldrig bruger kroppen til hårdt fysisk arbejde eller udsætter den for overbelastning, og nogle gange slet ikke hos folk, der arbejder ganske ekstremt hårdt fysisk. Senil demens udvikles i mange undersøgelser tilsyneladende uafhængigt af, hvor aktivt hjernen bruges (en ny undersøgelse bekræfter dog denne sammenhæng). Selv om der kun skulle være tale om dispositioner, ser de ydre belastende faktorer i almindelighed ud til at spille en meget beskednen rolle.

Det er givet, at der faktisk findes skæve molekyler og dårlige gener, oven i købet så skæve, at alle mennesker, der har dem, bliver syge. Og vel er der ydre påvirkninger, der med stor sandsynlighed gør folk syge. Vi tåler ikke at indånde store mængder asbest eller at blive kørt over af lastbiler.

Men når det gælder det store flertal af sygdomme, er virkeligheden kompliceret. Når det som sagt kun er omkring hver 7. storryger, der udvikler lungekræft, og det først efter mange års konstant tobaksmisbrug, så er det jo trods alt langt de fleste storrygere, hvis lungevæv modstår denne meget koncentrerede udsættelse for den giftige og kræftfremkaldende tobakstjære.

Hvad er da det for en svaghed i livet, der gør at nogle storrygere udvikler lungekræft og andre ikke? Mon det skulle være sådan, at svagheden snarere skyldes mangel på kærlighed til livet end skæve molekyler? Desværre er der udført så lidt forskning i livskvalitet, at vi stadig ikke ved noget videnskabeligt om sammenhængen. Personligt er jeg dog overbevist om, at

9. FYSISKE SYGDOMME: HVORDAN OPSTÅR DE?

de rygere, der har det dårligst med sig selv, også dårligst tåler tobakken.

Vores molekyler er gamle og meget stabile

At forklare sygdommene med skæve molekyler forekommer mig heller ikke rigtig troværdigt i de fleste tilfælde. Molekyler er faktisk en hårdt prøvet opfindelse. De første par milliarder år, livet havde her på Jorden, gik med at udvikle livets molekyler til noget nær perfektion.

Når vi i dag sammenligner vores receptorer (særlige genkendelsesmolekyler) og signalstoffer med dem, der findes hos encellede dyr, der skilte sig ud fra vores udviklingslinie for ca. 1 milliard år siden, har vi stadig mange molekyler til fælles.

Der er i virkeligheden ikke sket det helt store inden for molekyler de sidste millioner år. Det er fordi udviklingen nu sker på de højere niveauer, hvor celler taler sammen og danner komplicerede kolonier i fællesskab. Man taler om mikroevolutionen og makroevolutionen.

Mennesket er ikke særlig gammelt og er som sådan et godt eksempel på, at udviklingen nu er på højniveau, altså makroevolution. Når vi sammenligner os med andre hvirveldyr: fugle, fisk, padder og pattedyr, er det stort set samme molekyler, vi bruger i kroppen. Men ikke blot det: De celler, der laver kroppens forskellige organer, er også stort set ens. Ligesådan med organerne: Vores muskler, tarme, sener, knogler, nerver og hjernestrukturer osv. er stort set ens, hvad angår den overordnede bygningsplan.

Det er bare et spørgsmål om størrelse, form og funktion, der gør, at den ene er kylling, den anden frø og den tredje menneske. Prøv en dag, hvor du alligevel sidder længe over kyllingen, at genfinde alle din krops knogler dér på tallerkenen. Kravebenet, over- og underarme, rygsøjle, brystben... det er ganske flot, ikke?

SØREN VENTEGODT

Dette tyder på, at der foregår meget mere i mennesket end vi kan udlede af molekylerne. Det, der giver organismen sin form, er evolutionært lagret, biologisk information. Det er næppe bestemte kyllinge- eller menneskemolekyler. Selvom mange mener, at den information, der bestemmer om fosteret skal blive til kylling eller menneske, skal findes på det molekylære niveau, er der talrige forsøg, som peger i den modsatte retning. Hertil kommer at menneskets DNA, der rummer molekyleopskrifterne, kun adskiller sig ganske lidt fra andre arters DNA, fx ca. 2% fra chimpansens.

Spørgsmålet er nu, om man bliver syg på grund af skæve molekyler, eller på grund af forkerte måder at leve på. Sagt lidt mere teknisk er spørgsmålet, om det er på det molekylære niveau, det vælter, når vi bliver syge, eller om det er det højere niveau, der er relevant, dér hvor cellerne udveksler information og indgår i en større sammenhæng for i fællesskab at skabe mennesket. Er det forstyrrelserne på dette niveau, der udgør årsagen til de fleste sygdomme? Jeg er stærk tilhænger af den sidste opfattelse. Lad mig illustrere denne forklaringsmodel med nogle af de store sygdomme.

Kræft

Der er kræftpatienter, hvis celler i dag vejer mange tons, fordi forskellige forskere har dyrket cellerne i laboratoriet og har delt disse evigtlevende celler ud til stadig flere kolleger. Men patienterne selv er døde for længst, fordi et menneske netop er den særlige orden i kolonien, der gør at vi kan fungere som sådan. Det, der kendetegner kræft, er en uhæmmet celledeling. Cellerne holder op med at opføre sig som en social del af den større helhed, som organismen er.

Under kræftangreb begynder de celler, der senere danner kræftsvulster, at leve deres eget liv. De er ikke længere underordnet den helhed, som organismen er. I gamle dage mente man, at kræft skyldtes mutationer, der fik den enkelte celle til

9. FYSISKE SYGDOMME: HVORDAN OPSTÅR DE?

at gå amok og dele sig fuldstændig uhæmmet. Siden har det vist sig, at kræft sædvanligvis opstår meget langsomt, ofte over 10-15 år, og at hele vævsområder med tusindvis af celler bliver forstyrret gennem en lang række af grader fra det helt sunde og normale til det helt kaotiske og syge, hvor cellerne tilsyneladende aldeles er holdt op med at kommunikere med den organisme, de lever i.

Et af de steder, man har kunnet holde øje med disse forandringer, er på slimhinden på livmoderhalsen. Det viser sig, at langt de fleste af de mellemtilstande mellem det helt sunde og den rigtige kræft, vi kalder for celleforandringer, går i sig selv igen og aldrig bliver til kræft. Det drejer sig om mindst 98% (nogle kræftforskere siger 99,5%), der går i sig selv igen. Alligevel opererer vi i Danmark alle kvinder, vi finder med sådanne celleforandringer. Fordi vi ikke ved hvem, der får kræft og hvem, der ikke gør. Det er nemlig ikke helt let at gennemskue.

Vi ser, at mange mennesker, der selv mener, at de har det godt, får kræft, og mange, der mener de har det skidt, får det ikke. Mange, hvis mødre fik det, får det aldrig, mens mange, hvis mødre aldrig fik det, får det. Manglen på et iøjnefaldende mønster har frustreret mange læger.

Måske skyldes dette manglende mønster, at der ikke er noget mønster: Sygdomme rammer helt i flæng, de er hver mands herre. Men at vi savner et mønster kan også skyldes, at vi ikke har kigget dybt nok ned i livet. Måske er det ikke nok at mene, at man har det godt. Måske skal man også virkelig have det godt dybt inde i sjælen for ikke at få kræft. Og hvis man lyver om sit liv og mener, at man har det vældig godt, men dybest set ikke har mening i livet, ja, så er det måske, man får sin kræft, sin gigt, sin blodprop... Fordi der måske slet ikke er så langt mellem det ikke at trives indeni, dvs. at være forstyrret i sin organismes indre orden, og så det at udvikle fx kræft.

Når jeg senere har regnet efter, har disse overgreb fundet sted ca. hver tredje måned årene gennem fra jeg var fem til 13 år. Dog var det knap

SØREN VENTEGODT

så hyppigt det sidste halvandet år, hvor jeg fik mit eget værelse, jeg kunne låse.

I en periode fra jeg var syv og halvandet år frem led jeg frygteligt af hikke. Jeg var hos diverse læger og blev undersøgt på kryds og tværs. Ingen kunne finde ud af hvorfor jeg havde hikke, og at det fortrinsvis kom når jeg var hjemme. Jeg fik forskellig slags medicin, men intet hjælp. Jeg selv vidste godt hvorfor. Jeg var et meget nervøst barn, altid bange og angst for, hvornår han forgreb sig på mig igen. Jeg mener med stor sikkerhed at min hikke var fremprovokeret af denne angst.

Jeg var ofte syg, både af lettere ting, men også sværere. Jeg var en meget uheldig pige. Det var ligesom om jeg tiltrak uheldet. Og større uheld, såsom jeg fik en hjernerystelse, var ofte efterfulgt af depression. Siden jeg var ganske ung har jeg fået konstateret celleforandringer i min livmoder. Jeg fortsatte med at have det, og senere ændrede det sig til det værre. Da jeg i sin tid startede på behandlingen på det psykiatriske ambulatorium havde jeg fået konstateret kræft i den nederste del af livmoderen. Jeg startede en længere behandling.

Da jeg var 24 år blev jeg gravid – på trods af at lægerne ikke mente at jeg kunne få børn – efter en kræftbehandling. Jeg skulle i hvert tilfælde ikke kunne holde på det, eller gøre mig nogen forhåbninger om det. Jeg troede ikke på dem, jeg mente helt sikkert, at det barn jeg bar på, det skulle også blive født, der var så meget jeg skulle fortælle det engang.

Kræften var der stadig og jeg gik til løbende behandlinger i min graviditet. Da lægerne så, at jeg alligevel kunne holde på mit barn, indstillede de behandlingerne en måned før min forventede fødsel. Jeg fik derefter en indkaldelse til fjernelse af hele livmodermunden og væv omkring. Jeg fik at vide, at det højst sandsynligt ikke var tilstrækkeligt, men de ville gøre et forsøg, og at jeg sandsynligvis ikke ville kunne få flere børn.

Jeg fødte et velskabt barn og jeg var verdens lykkeligste menneske. For første gang i mit liv vidste jeg, hvad det ville sige at svæve på en lyserød sky. Jeg vidste, at livet jeg engang havde fået, var værd at leve. Jeg ville altid kunne klare det. Det, som jeg havde fået i gave, var

9. FYSISKE SYGDOMME: HVORDAN OPSTÅR DE?

min vilje og stædighed til først at overleve, og dernæst til at leve, og leve rigtigt hver dag.

Tre måneder efter fødslen skulle jeg have taget nogle prøver før behandlingen, fjernelsen af kræften, skulle finde sted. Lægerne kunne ikke finde noget. Yderligere prøver blev taget, men al kræften var væk. Jeg vidste godt med mig selv at jeg ikke længere var syg, men det var dejligt at få det dokumenteret af de professionelle.

I de næste par år gik jeg til hyppig kontrol på sygehuset. Jeg var ikke bekymret længere, jeg havde fået det godt med mig selv, jeg vidste at jeg ikke længere var kronisk uheldig, og jeg vidste jeg ikke mere var syg. Samtlige prøver siden har været negative.

– Fra Veronicas historie

Hvis man dybest set har det skidt, taler cellerne næppe godt sammen, og så er det oplagt, at vi får sygdomme netop af typen kræft, hvor cellerne lever, som om de ikke stod i forhold til hinanden, ikke kommunikerede indbyrdes, og ikke modtager den information, de skal bruge for at finde ud af, hvad de skal lave, hvor og hvornår.

Der er mange forskere, der mener, at hver type kræft er sin helt egen, specielle sygdom. Hver kræfttype har da også et meget karakteristisk forløb med spredning til bestemte organer, en bestemt prognose, bestemte cellulære kendetegn osv. Og alligevel er kræft let at erkende ved et enkelt, trænet blik i mikroskopet.

Den klassiske forklaring med, at en tilfældig mutation får en celle til at gå amok og fungere som modercelle til millioner af andre kræftceller, holder næppe. Sådanne celler skulle iflg. denne teori opstå naturligt en gang imellem, og det velfungerende immunforsvar skulle derefter effektivt bekæmpe den løbske celle. Kræft skulle så kun opstå i stor stil i de tilfælde, hvor immunforsvaret ikke kunne holde den løbske celle nede.

Denne teori om kræft er imidlertid stort set forladt, fordi den ikke har kunnet eftervises. Dels løber cellerne tilsyneladende ikke løbsk enkeltvis, men i flok. Dels har det oven i købet været

SØREN VENTEGODT

ganske svært at vise, at immunsystemet overhovedet havde noget med kræft at gøre. Immunsystemet behøver nemlig nogle bestemte karakteristiske molekyler uden på cellerne for at kunne identificere cellerne og slå dem ihjel. Men de fleste kræftceller ligner de almindelige celler på en prik udenpå.

Den molekylære opfattelse af kræft er derfor efter min opfattelse i store vanskeligheder. (Jeg skal tilføje, at kun de færreste kræftforskere deler denne opfattelse).

Det er bemærkelsesværdigt, at ved kræft bryder ordenen i organismen sammen på praktisk taget alle niveauer på samme tid. Det højeste niveau, hvor samtalen mellem alle organismens celler er forstyrret, kan man naturligvis ikke se i mikroskopet. Menneskets helhed er kun tilgængelig for direkte oplevelse. Men når vi kommer ned i vævet, ser vi, at kræftcellerne ikke respekterer organets opbygning, men vandrer kaotisk rundt mellem celler fra andre væv. Vi ser også, at det væv, der leverer kræftcellerne til at begynde med, ganske gradvist bryder sammen. Udviklingen af kræften starter således som svage forstyrrelser i vævets opbygning, hvor cellerne ligesom ikke er helt skarpe omkring deres placering og funktion.

Senere bryder ordenen i vævet mere og mere sammen, og det går gradvist mod det endelige totale sammenbrud af orden, hvor cellerne forlader det væv, de oprindeligt tilhørte, og trænger ind i (invaderer) de omgivende væv. Det er først dette stadium, vi kalder rigtig kræft; men før denne invasion taler vi om "kræft på stedet", "carcinoma in situ". De tidligere stadier kaldes "dysplasi", som betyder misvækst.

Ser vi på den enkelte celle i mikroskopet, er det tydeligt at den indre orden, der normalt er i cellen, bryder sammen fuldstændig parallelt til sammenbruddet af den ydre orden mellem cellerne i vævet. Samtidig ved vi, at på det helt molekylære plan bliver cellerne også mere og mere besynderlige. Rigtige kræftceller deler sig typisk skævt, så de får et helt forkert antal kromosomer etc. Og der kommer mutationer af alle mulige typer i DNA'et.

9. FYSISKE SYGDOMME: HVORDAN OPSTÅR DE?

Vi ser altså også her, at livets niveauer er intimt koblet sammen, i den forstand at ordenen bryder sammen ganske gradvist på det enkelte niveau, og næsten altid på alle niveauer på samme tid. Som om niveauerne i virkeligheden ikke har nogen frihed i forhold til hinanden.

En hypotese om kræft som forårsaget af forstyrrelse på det højeste niveau i selve helheden, det niveau, hvor cellerne taler sammen for at skabe hele mennesket, og hvor vi også kan skubbe og forstyrre helheden ved at håndtere vores tilværelse forkert, forudsætter netop sådan en sammenhæng mellem niveauer: de skal følges ad.

Ved iagttagelse viser det sig, at niveauerne følges ad, ganske tydeligt, og det gælder alle de niveauer i det levende, vi kan observere. Det gælder også det sociale niveau, der jo kan betragtes som et niveau højere end det enkelte menneske: mennesker, hvis sociale liv bryder sammen, har en forøget kræftrisiko. Vi kan følge en forstyrrelse helt ude fra det sociale niveau og helt ind til celleniveauet og dybere ind endnu. Det er tankevækkende, at man indtil videre har haft så svært ved at sætte fingeren konkret på de "snøre" de højere niveauer trækker i, når de påvirker de lavere, og omvendt.

Er den opfattelse, som præsenteres her, rigtig, er det klart, at man aldrig vil få nogen særlig god forståelse af kræftens årsager gennem den traditionelle forskning, der – groft men alligevel meget præcist sagt – beskæftiger sig med at skære patienter i terninger og hælde kemikalier på. Kun ved at tale med patienterne, kun ved at studere, hvad der sker i hele mennesket og i menneskets hele liv, vil det blive muligt virkelig at klarlægge, hvad der forårsager kræft, og dermed også finde ud af, hvad der skal til for at blive rask igen.

Det er selvfølgelig følsomt at tale med kræftpatienter om eventuelle eksistentielle problemer som årsag til kræft. Jeg spurgte direkte en gruppe kræftpatienter, der havde inviteret mig ud at tale for dem om mine tanker, om de mente, at min

SØREN VENTEGODT

opfattelse var rigtig: At kræft dybest set skyldes mangel på mening i livet.

En kvinde med brystkræft følte sig tydeligvis provokeret og erklærede sig ganske uenig: "Jeg har et godt liv," sagde hun. Derpå var hun tavs et øjeblik. Så tilføjede hun: "Men hvis jeg dør i morgen, vil det ikke gøre nogen forskel for nogen." "Er der ingen mennesker, du betyder noget for, som vil savne dig, hvis du dør?" spurgte jeg. "Nej, ikke rigtigt" sagde hun.

Det er det, jeg mener med livets mening: Oplevelsen af sammenhæng under livets overflade, ikke hvordan man har det på overfladen. Der er afgørende forskel på "ha'-det-godthed" og livsmening. Det ovennævnte forsøg med brystkræftramte kvinder, der talte med hinanden om deres liv og levede dobbelt så længe som en gruppe kontrolpersoner, viser, at der er en overraskende stor sammenhæng mellem forholdene i livet og den biologiske orden, når det drejer sig om kræft.

Der er derfor god grund til at overveje, om den bedste måde at forebygge sygdom på ikke skulle være at arbejde med sig selv for at finde mening og balance i livet. Og om et godt alternativ eller supplement til medicin og kirurgi ikke skulle være at arbejde med sig selv for at få det bedre og derved også forbedre sin sundhedstilstand.

Hjerte-kar-sygdomme

Forestiller man sig, at sygdomme skyldes mangelfuld cellekommunikation, kan hjerte-kar-sygdomme forstås som udtryk for at blodkarrenes celler fungerer uorganiseret, deler sig ukontrolleret og ikke respekterer den fine orden, der hører til at lave blodkar.

Den klassiske forklaring på hjerte-kar-sygdomme er mekanisk. Der er for meget fedt i årenerne, og det fælder ud i den yderste del af blodkarrenes vægge. Dette irriterer en række andre celler og provokerer dem til at leve forkert, hvilket starter en lavine af uorden, der ender med hjerte-kar-sygdomme: angina

9. FYSISKE SYGDOMME: HVORDAN OPSTÅR DE?

pectoris, blodpropper i hjerte, lunger, ben, slagtilfælde osv. Imidlertid har det været uhyre kompliceret at fastslå, hvad der er hønen og hvad der er ægget i de mange forandringer, der finder sted i karret, når det bliver "sygt".

Det er efter min vurdering slet ikke godtgjort, at fedt i sig selv er skadeligt, som mange ernæringsforskere mener. Jeg mener, at den materialistiske og molekylære fortolkning, der efterlyser en konkret, stofflig årsag, med fordel kan vige for den fortolkning, der tager udgangspunkt i den biologiske information og cellernes samtale med hinanden.

Noget, der kendetegner de degenerative processer i karvæggen, er ophobning af store mængder fedt. Der kommer en masse "ædeceller" (makrofager, kroppens skraldemænd) til, som forsøger at gnaske overflødig, frit fedt fra karvæggen i sig, men af en eller anden grund lykkes det ikke for ædecellen at få sat fedtet til livs.

Mange af ædecellerne foræder sig tilsyneladende og dør, og fedtet bliver, hvor det er. Cellen ender af en eller anden grund i karvæggen, og fedtet kommer til at hobe sig op på en uheldig og uorganiseret måde. Det er som om cellerne mangler den nødvendige information til at rydde ordentligt op i karvæggen.

Parallelt hermed begynder forskellige celler i karvæggen at dele sig på kaotiske måder, der kan forklares ved, at de ikke modtager den information, de har brug for, for at dele sig præcist og rigtigt.

De ujævne og sjuskede karvægge indbyder til forskellige former for aflejringer og koagulation, og til sidst bliver aflejringerne på karvæggene så store, at der formes egentlige blodpropper, der blokerer blodgennemstrømningen i karrene. Da karrene står under et betydeligt tryk, fører de sjuskede karvægge også nogle gange til pludselige blødninger, der kan have meget alvorlige konsekvenser, specielt når det foregår på delikate steder som i hjernen. Omkring hver 7. dansker får en blødning eller blodprop i hjernen, også kaldet apopleksi.

SØREN VENTEGODT

Det hører med til historien, at de degenerative forandringer i karrene kommer og går – ligesom forstadierne til kræft gør det – således at vi skal tænke meget mere dynamisk på sygdomsprocesserne, end vi har for vane. Jeg erindrere læseren om det førnævnte forsøg med personer, der havde haft blodprop. De foretog sig en række konkrete ting, der gav dem en følelse af at lægge livet afgørende om og tage ansvaret for tilværelsen, og udsatte tidspunktet for den næste blodprop statistisk. Det peger på, at også blodpropper og kredsløbssygdomme kan tackles ved at arbejde med sig selv og sin holdning til livet.

Senil demens, knogleskørhed og andre degenerative sygdomme

De degenerative sygdomme, mange ældre slås med, fx senil demens og knogleskørhed, forklares ofte som udtryk for skæve molekyler og dårlige gener, altså som arvelige sygdomme. Der er da også en mere eller mindre klar tendens til at sygdomme særligt nedarves inden for den samme familie.

Men de degenerative sygdomme er ofte kun arvelige i beskeden omfang. De kan også forklares efter det simple skema, at hver celle ikke længere får den nødvendige information for optimal funktion, og derfor ikke er i stand til at yde det optimale i den sammenhæng, hvor den indgår. Det er en forklaring, der inddrager den måde, vi lever på. Arveligheden kan skyldes, at vores måde at organisere livet på i høj grad påvirkes af forældrene og således foregår nærmest parallelt med den genetiske arv.

Det er vanskeligt at undersøge, om det er generne eller den "sociale arv", der i virkeligheden fører til, at nogle sygdomme er arvelige. Der kendes i dag en lang række genetiske sygdomme, der klart kan føres tilbage til dårlige gener, der kan nedarves. Hvor udbredte sådanne sygdomme er, er der derimod stor uenighed om. En række studier af adopterede viser, at adoptivbørn i en vis, beskeden udstrækning får samme sygdomme som

9. FYSISKE SYGDOMME: HVORDAN OPSTÅR DE?

deres forældre (fx brystkræft, hjerte-kar-sygdomme, skizofreni), men igen kan man forestille sig at barnets komplekse tilpasning til forældrene starter allerede i livmoderen, således at også disse adoptionsstudier bliver misvisende.

I de fleste tilfælde disponerer de dårlige gener bare for en sygdom, hvilket betyder, at masser af mennesker med de dårligere gener aldrig får sygdommen – uden at det er klart, hvorfor nogle går fri. En lang række meget betydningsfulde medfaktorer er stadig i dag ukendte. Og disse faktorer kan meget vel dreje sig om livskvaliteten.

Overalt i lægevidenskaben er der fælder og faldgruber, og derfor ofte meget usikkerhed. Denne usikkerhed gør desværre, at forskere med vidt forskellige standpunkter alle kan udføre forsøg, der understøtter deres egen holdning. Denne selvbekræftende tendens er en af videnskabens allerstørste problemer.

De forskellige organer bliver almindeligvis mindre velfungerende, når vi ældes, og alle organsystemerne har deres egen måde at fortælle os på, at den er ved at være gal. At alderen trykker får vi at vide gennem smerter fra bevægeapparatet (muskler, knogler, led), søvnproblemer fra nervesystemet, klø fra huden, fordøjelses- og afføringsproblemer fra mave-tarmkanalen, knoglebrud som følge af afkalkning af knoglerne, problemer med syn og hørelse, dårligt kredsløb med "forkalkning" af karrene og hjerteproblemer, demens og skrumpning af hjernen, og diverse symptomer som følge af svigtende lunge-, nyre- og leverfunktion, for bare at nævne nogle af de mest almindelige problemer.

Alderdommen tænker vi da også ofte på som en degenerativ proces mod døden, en langsom nedadskriden, man intet kan stille op imod. På samme måde som vi normalt ikke indrømmer os selv nogen særlig indflydelse på, om vi får kræft eller hjerte-kar-sygdomme, tager vi heller ikke ansvar for vores eget forfald i alderdommen.

SØREN VENTEGODT

Det er meget sjældent, at vi erkender, at de forskellige organer *må* fungere dårligere, når hele organismen med alle dens indre og ydre sammenhænge forstyrres. At organismen – menneskets biologiske liv – må blive mere og mere forstyrret, i takt med at livet gradvist mister sin mening og alle vores personlige relationer stille og roligt bliver mere spinkle og intetsigende som årene går, og vi ikke gør noget som helst for at forny os selv og vores liv.

I vores kultur er det temmelig acceptabelt at være offer for sin egen manglende forståelse af livet. At være syg eller dement er i vores kultur noget, de fleste bare accepterer og tager til efterretning. Det er noget, man ikke tror, at man har nogen som helst indflydelse på. Det er der ingen, der kan bebrejde én. Når vi har sat vores livs fine indre orden over styr og dermed alt, hvad der havde værdi i vores tilværelse, kan vi roligt overlade ansvaret for vores liv til andre: børnene, plejehjemmet, lægen. Den tanke gennemsyrrer vores moderne samfund. Vi har en kultur, der ser gennem fingre med menneskelige fejl.

Vi er blødsødne over for vore medmenneskers fejl og tolererer gensidigt, at vi ignorerer fejlene, selv når de er helt åbenlyse. Så vidt som at kræve fejlfrihed af os selv eller hinanden, eller blot stræbe seriøst mod sådan et mål, kommer det næsten aldrig. Men måske betaler vi kollektivt en meget stor pris for denne slappe og eftergivende holdning til livet.

Sygdomme der skyldes forstyrrelser i immunsystemets regulering

Immunsystemet er et højst specialiseret organ, der består af milliarder af celler med mange forskellige funktioner. Cellerne bevæger sig konstant rundt i organismen for at finde områder, hvor der er infektioner, og slå de indtrængende, fremmede organismer ihjel.

Uden immunsystemet overlevede cellekolonien ikke 48 timer. Bakterier, vira, orme og parasitter synes, at vi er alt for lækre

9. FYSISKE SYGDOMME: HVORDAN OPSTÅR DE?

indeni, til at få vi kan lov at gå i fred, idet vores væsvæske stort set består af varmt sukkervand. Men *med* immunsystemet, der stiller store krav til skarp og præcis information, konstant og overalt i kroppen, bliver det biologiske system meget følsomt for ubalancer i kroppens informationssystem. Disse ubalancer hænger formodentlig nøje sammen med tilstanden i vores organisme.

Immunsystemet kan tilsyneladende forstyrres i sin regulering af selv mindre ubalancer. Gennem symptomerne fra forstyrrelserne af immunsystemets regulering har vi således et følsomt redskab, vi kan bruge til at erkende, hvornår vores liv er ude af balance. Noget som synes at tale for denne opfattelse er, at sygdomme knyttet til immunsystemet, som fx anfald af allergi eller leddegigt, forekommer i perioder, der snarere er knyttet til indre end ydre faktorer. Har man fx græspollenallergi, hvor immunsystemet reagerer alt for kraftigt på pollen, kan man ofte undre sig over, at man nogle år lider ganske lidt under sin allergi, men andre år ret så meget.

Der findes en række forsøg, som viser en sammenhæng mellem psykiske faktorer og immunsystemet, samlet i en medicinsk underdisciplin med det tunge navn psykoneuroimmunologi (PNI). Forsøg af denne type viser fx en person med høfeber, der bliver provokeret til et anfald af høfeber – af et billede af en høstak.

Overlæge Bent Weeke på Rigshospitalet foretog en række forsøg, hvor patienter, der led af fødemiddelallergi fik det, de ikke kunne tåle, forklædt som astronautkost. 98% af fødemiddelallergikerene kunne godt tåle dét, de plejer at slå ud på, når blot de ikke vidste, at de fik det! Det er vældig interessant, at sammenhængene er så voldsomme.

Når det er sagt, virker mange PNI-forsøg temmelig frugtesløse, fordi de også – som al pæn lægevidenskab – foregår i en snæver kemisk-fysisk referenceramme, hvor man så med lys og lygte efterlyser de stoffer og nervebaner, der skaber forbindelsen mellem psyke og immunsystem. Efter min opfattelse af liv

SØREN VENTEGODT

er denne ide et vildspor. Den biologiske information, som også forbinder krop og psyke, flyder på mere raffinerede måder i det levende.

Perspektivet i alt dette er selvfølgelig, at bruger vi vores viden om disse sygdomme rigtigt, kan vi gennem et personligt detektivarbejde finde ud af, hvilke bestemte forkerte måder at leve på, der får symptomerne og anfaldene til at komme. Tilsvarende kan vi måske opdage, at en rigtigere og mere balance-ret levemåde gør, at vi helt eller delvist kan undgå vores anfald af allergi, astma, tilbagevendende underlivsbetændelse eller hvad det nu er, vi slås med.

Infektioner

I den sunde organisme er det sådan, at når der er noget galt i et område af kroppen (fx en lillebitte splint i tåen), sørger cellerne i dette område normalt for at fortælle det til immunsystemets omkringfarende celler, som så begynder at angribe de elementer, der ikke identificeres som hørende til kroppen. Denne skelnen mellem kroppen selv og det fremmede kaldes for selv-nonselv-diskriminationen og er det bærende princip i immunsystemets funktion.

Den første angrebslinie af immunsystemets celler er uspecifik, og på en måde, som videnskaben i dag ikke forstår, lykkes det sædvanligvis disse celler at tilintetgøre indtrængende bakterier og virus, uden at vi nogensinde opdager infektionen. Man taler om subkliniske infektioner.

Lykkes det ikke for den første cellelinie at tilintetgøre de indtrængende mikroorganismer, findes der flere andre linier, der så tager over. Nogle af disse linier virker gennem specifikke receptorer, der binder sig til molekyler på overfladen af de indtrængende organismer og herefter gennem en række forskellige strategier slår dem ihjel.

Forstyrrelser af immunsystemets regulering kan føre til, at immuncellerne ikke præcist får slået det ihjel, der skulle dræ-

9. FYSISKE SYGDOMME: HVORDAN OPSTÅR DE?

bes, og fremmede virus eller bakterier får lejlighed til at opformere sig inde i kroppen. Det kender vi som infektioner. De kan være ubetydelige, men mange infektioner er livsfarlige. Man kan fx dø af blodforgiftning, der er den tilstand, hvor en infektion får bredt sig ind i blodbanen og rundt i kroppen. Den bakterie eller svamp, der slår en ihjel er ofte en, der normalt er helt uskadelig, men som vi af en eller anden grund pludselig ikke mere er i stand til at bekæmpe.

Når vi har øjenbetændelse eller underlivsbetændelse el. lign., er det normalt helt ufarlige bakterier, der pludselig får en chance for at angribe. Selv "farlige" bakterier, som fx den, der giver os meningitis: meningokokken, findes i svelget på 3/4 af alle mennesker under en meningitisepidemi, så det er yderst misvisende at forklare meningitis med denne bakterie.

Spørgsmålet er derfor, om den virkelige årsag til infektionerne ikke skulle ligge et helt andet sted end hos bakterier og virus i sig selv, nemlig i vores svingende immunologiske modstandskraft. Måske kan de fleste infektioner føres tilbage til, at vi på en eller anden måde generelt er ude af balance i vores biologi, dvs. i vore dybe liv.

Sådan en opfattelse understøttes af, at vi ofte får en infektionssygdom, typisk småting som influenza eller urinvejsbetændelse, når vi bliver stressede og trætte. Hver 10., der kommer på hospitalet, får en infektion på hospitalet. Selv om der er mange spændende bakterier på et hospital, er det ofte bakterier, man havde på sig i forvejen, som får held til at trænge gennem kroppens barrierer pga. et pludseligt svækket immunforsvar.

Allergi

Ca. 40% af befolkningen lider af allergi. Allergi er også en af disse sygdomme, vi ikke rigtig kender årsagen til. Man kan ikke sige at græspollen er skadeligt, for de fleste mennesker tåler jo pollen uden nogen som helst problemer. Og alligevel slår andre mennesker ud på pollen.

SØREN VENTEGODT

Ud fra det begrebsapparat, der foreslås her, kan allergi forstås som et udslag af mangelfuld regulering i immunsystemet. På grund af svigtende regulering begynder immunsystemets celler at angribe ting, der normalt er helt uskadelige, som fx pollenkorn, og vi får pollenallergien.

Immunsystemet består af milliarder af celler, der drøner rundt i kroppen i evig jagt efter noget, der skal slås ihjel. Immuncellerne kan imidlertid ikke handle på egen hånd, men er under intens vejledning af cellerne i de væv, de besøger. Er der forstyrrelser i et bestemt vævsområde eller organ, kan immuncellerne derfor angribe forkert under den dårlige vejledning, dvs. under de uklare informationsforhold, der hersker i det forstyrrede væv.

Ved pollenallergi kan man fx få snue og høfeber, når det er næsesvælget, der er forstyrret. Er lungerne derimod forstyrrede, fås allergisk astma i stedet. Nogle gange fås begge dele på samme tid. Det er en vigtig pointe, at immunsystemet i virkeligheden ikke eksisterer adskilt fra kroppens organer, men funktionelt er fuldstændig viklet ind med disse. Derfor er der også ganske kort fra forstyrrelser i organismens helhed – via kroppens organer – til forstyrrelser i immunforsvarets regulering.

Forstyrrelser i immunsystemet kan føre til en række allergiske lidelser som høfeber, allergisk astma og allergisk eksem. Ved høfeber hæver slimhinden voldsomt op pga. det, vi kalder inflammation i slimhinden, altså en form for betændelse uden bakterier, men som forårsages af de overaktive immunceller.

Astma er en sygdom, hvor bronchiolerne (de små luftrør i lungen) trækker sig krampagtigt sammen; denne sammentrækning er ofte forårsaget af netop den form for betændelsestilstand eller irritation (inflammation), som sådan en allergisk reaktion i lungerne udløser. Den allergiske eksem er en tilsvarende betændelses- eller irritationstilstand i huden. Allergisk eksem svarer til høfeber ovenfor, blot kommer reaktionen her i huden.

9. FYSISKE SYGDOMME: HVORDAN OPSTÅR DE?

At forstå sin sygdom er at kunne føre den tilbage til de bagvedliggende årsager. Jeg mener, at sådan en forståelse vil kunne bidrage væsentligt til, at man bliver rask igen. Der er da også talrige eksempler på folk, der har arbejdet med sig selv og ad den vej er blevet helbredt for deres allergi eller astma.

Som jeg skal komme ind på i næste kapitel, nytter det nok ikke meget at lade sin personlige udvikling være motiveret af et ønske om at blive allergien kvit. Så ubehagelig er allergi heller ikke, at det virkelig kan motivere et større skift i personligheden. Men når man stræber efter at få et bedre liv i det hele taget, kan man måske blive sin allergi kvit som en sidegevinst.

HIV og AIDS

AIDS er en sygdom, der rammer kroppen, når en bestemt cellelinie (de såkaldte T-hjælper-celler), der normalt understøtter immunsystemets specifikke cellelinier, angribes af HIV-virus. De specifikke cellelinier anvender, i modsætning til de uspecifikke cellelinier, bestemte antistoffer og receptorer mod molekylerne ("antigenerne") i de fremmede mikroorganismer. Dette er essentielt i bekæmpelsen af fx virus.

Derfor er HIV-virus så farlig: Den spiser det immunsystem, der skulle have spist HIV-virusen først. Heldigvis er det uspecifikke immunforsvar (den første angrebslinie) i de fleste tilfælde i stand til at bekæmpe HIV-virus, så længe det drejer sig om beskedne mængder virus. Man kender således mange eksempler på læger, der har stukket sig på kanyler med HIV-smittet blod uden at være blevet syge. Man kender også områder i Afrika, hvor hver tredje mand er HIV-positiv, men hvor der er prostituerede, der selv er HIV-negative, altså ikke smittet med HIV.

HIV-smitten fører til AIDS efter kortere eller længere tid, når de specifikke cellelinier helt holder op med at fungere. Men faktisk har AIDS et ganske kompliceret forløb, fordi det uspecifikke immunsystem bliver ved med at spille en vigtig rolle. Når

SØREN VENTEGODT

organismen er i balance, skulle dette faktisk blive ved med at fungere trods HIV-smitten. Når man kommer ud af balance, skulle man blive mere syg. Sådan er forløbet af AIDS også: modstandskraften svinger op og ned, og angrebene fra diverse mikroorganismer svinger med. Teoretisk skulle man kunne holde sig i live meget længe trods HIV-smitten, hvis man kan forblive i god eksistentiel balance. Og der er da også allerede HIV-patienter, der har overlevet alle lægers forventninger.

I forlængelse af vores diskussion om god biologisk informationsudveksling og balance som middel til et stærkt immunsystem, er det oplagt at spekulere på, om de afrikanske prostituerede, der mod alle odds ikke er blevet HIV-smittede, mon ikke netop har et relativt godt og balanceret liv, i forhold til deres HIV-smittede kolleger.

Dette peger på det perspektiv, at man kunne overveje, om også AIDS kunne forebygges gennem en generel forbedring af livskvaliteten. I forlængelse heraf må man jo også tænke på HIV og AIDS som kønssygdom. For kønssygdomme som fx AIDS gælder det, alt andet lige, at folk med god livskvalitet, der nemmere opnår et stabilt og varigt forhold til en partner, må formodes at være mindre udsatte for smitte end personer med mange skiftende partnere.

God livskvalitet hænger generelt sammen med stor kærlighed til tilværelsen og derfor høj ansvarlighed over for sig selv og andre, hvorfor personer med høj livskvalitet nok også tager langt færre chancer i form af ubeskyttede samlejer med nye, ukendte partnere, end folk med ringe livskvalitet gør.

Med andre ord: Arbejder man på at øge sin livskvalitet og finde mening i sit liv, vil man sandsynligvis også få et kærlighedsliv med færre partnere (der selv har færre partnere og er mere ansvarsfulde), hvilket i sig selv virker forebyggende på udbredelsen af AIDS.

Endelig er der som bekendt en stor sammenhæng mellem prostitution og stofmisbrug og HIV-smitte. Alle tre problemer er man mere udsat for, når man har den dårlige selvopfattelse,

9. FYSISKE SYGDOMME: HVORDAN OPSTÅR DE?

det svage sociale netværk osv., som lav livskvalitet er forbundet med. Der er derfor god grund til at mene, at bestræbelser – hos den enkelte og i samfundet som helhed – på at øge livskvaliteten vil føre til forebyggelse af HIV og AIDS, på den ene eller den anden måde.

Autoimmune sygdomme

En meget troværdig teori for mange sygdomme er, at de er autoimmune, altså at immunsystemet reagerer destruktivt ikke bare på invaderende fremmedlegemer, men på kroppen selv. I en vis forstand bevirker immunsystemet, at vi sidder på en bombe. Et dårligt reguleret immunsystem kan nemlig også angribe kroppens egne celler! Det fører til en lang række af uhyggelige sygdomme, vi kender som "autoimmune" – immunsystemet angriber vores egen krop.

Immunologerne Ivan Roitt, Jonathan Brostoff og David Male nævner 31 autoimmune sygdomme i deres lærebog *Immunology* fra 1985. Og hele tiden kommer der flere sygdomme på plads under paraplyen autoimmune sygdomme.

Blandt de mange man kender i dag er fx leddegigt, hvor immunsystemet angriber ledkapslerne. Den sukkersyge, der i dag rammer mange unge mennesker skyldes nok, at immunsystemet dræber de celler i bugspytkirtlen, der producerer insulin. Når musklerne rammes, hedder sygdommen dermatomyositis. Huden kan rammes og vi får sygdommen sklerodermi, hvor huden bliver hård og grov. Skjoldbruskkirtlen rammes relativt hyppigt, og vi har her sygdomme som thyrotoxicose og primær myxødem. Immunsystemet kan også angribe diffust i kroppens bindevæv. Så får vi lupus (SLE). Eller spytkirtlerne bl.a. Så har vi Sjögrens syndrom. Fibromyalgi og dissemineret sklerose er sygdomme, der muligvis også har et autoimmunt element.

Det er ikke alle læger, der mener, at disse sygdomme er autoimmune, selv om de fleste er enige om, at immunsystemet er involveret på en eller anden måde. Da endnu færre læger reg-

SØREN VENTEGODT

ner med en større sammenhæng mellem livskvalitet og reguleringen af immunsystemet, er der praktisk talt ingen i dag, der udnytter det enorme potentiale for helbredelse eller bedring, der ligger her, hvis teorien er rigtig.

Selv om man ikke kan drage konklusioner fra et enkelt tilfælde, kan jeg ikke lade være med at nævne følgende lille historie om sukkersyge. Jeg hørte fra en sygeplejerske på et sukker-sygeambulatorium om en 13-årig dreng, der havde fået konstateret sukkersyge, som normalt nødvendiggør en livslang behandling med insulin.

Denne dreng havde lært at give sig selv de nødvendige indsprøjtninger, som han på det tidspunkt ikke kunne leve uden, men han var ikke til sinds at affinde sig med situationen. Uden at nogen var klar over det, trappede han sit forbrug af insulin ned over et år, samtidig med at han på forskellige måder koncentrerede sig om at blive rask igen. Som 14-årig var han kommet dertil, at han ikke længere behøvede insulinindsprøjtningerne, men nu igen kunne klare sig med den insulin, hans egen krop producerede.

Tænker vi på sukkersyge som en autoimmun reaktion mod de celler i kroppen, der producerer insulin, er sådan en selvhelbredelse ikke så gådefuld. Cellerne dør ikke med det samme, men deres evne til at producere insulin bliver forstyrret. Holder immunsystemets angreb på cellerne op i tide, kan balancen genoprettes, cellerne komme i gang igen og sukkersygen forsvinde.

Bemærk, at initiativet til nedtrapningen og modstanden mod sygdommen kom helt og holdent fra drengen selv. Havde sygeplejersken eller lægen foreslået nedtrapningen, havde det sandsynligvis ikke haft nogen effekt på sukkersygen. Det var hans egen vilje til at blive rask igen, der gjorde forskellen.

Symbolikken bag sygdommen

Man kan godt undre sig over, at der er så mange forskellige varianter af sygdomme og lidelser, og at hvert eneste menneske så at sige har personlige svagheder, der inviterer netop den ene og ikke den anden sygdom. Den almindelige forklaring er, at vi har vores egen skæve kombination af gener, og gennem livet møder vi et individuelt sæt af belastende ydre påvirkninger.

Måske skal den store, individuelle variation i stedet ses som et direkte udtryk for den store frihed, vi mennesker har til at beskrive verden på netop vores egen måde. Man kan i forlængelse af det foregående således forestille sig, at den måde vi beskriver livet, verden og os selv på, også er med til at bestemme vores egne karakteristiske svagheder og dermed de steder, hvor et eventuelt sammenbrud vil finde sted.

Vores beskrivelse af verden – det indre landkort – er uhyre kompliceret, og bygger dybest set på vores krop. Helt fra starten bygges vores beskrivelse af verden op med udgangspunkt i vores egen krops funktioner – motorik og sansninger, kønsorganerne og mave-tarm-kanalens funktioner osv.

Vores egne individuelle skævheder i opfattelsen af verden er derfor ofte rodfastet i kroppen på nogle personlige og ganske komplicerede og uigennemskuelige måder. Dette gør det særdeles sandsynligt, at de individuelle symboler, billeder og forståelser, folk har, kan virke tilbage på kroppen og forstyrre i den udstrækning, at de ikke er i harmoni med livet dybest inde i mennesket.

Har vi fx problemer med kæben, er der god grund til at undersøge, hvad netop denne kropsfunktion betyder for os. At bide: så handler det nok om undertrykt aggression (om at bide fra sig/bide i sig), at tale: så handler det måske om angst for at udtrykke sig, at spise: så har vi måske ikke appetit på livet, og så fremdeles.

Den symbolske forståelse af sygdom stemmer overens med det, som mange patienter beretter om, når de går i gang med at

SØREN VENTEGODT

helbrede sig selv og prøver at blive ekspert i deres egen tilværelse, dvs. blive deres egen læge. De siger, at hele livet sådan set let kan forstås, når blot man er reelt motiveret for at gøre det store opklaringsarbejde, der skal til. Går man således på opdagelse i sig selv opdager man, at man har en indre symbolik knyttet til den personlige historie; en symbolik, der giver hver lille detalje en særlig, indre meningsfuldhed i netop dette liv.

Den sygdom eller skavank, vi pådrager os, er således meget lidt tilfældig, om end den kan tage sig tilfældig ud for en umiddelbar betragtning. Når den ene er overfølsom over for pollen og den anden over for husstøvmider, er dette næppe heller noget tilfælde. Men det kræver en del udforskning af den personlige, indre virkelighed at klarlægge sådanne ting i detaljer.

Havde jeg det særlig dårligt i en periode, hvor der var særlig meget pollen i luften? Hvad betyder pollen hhv. husstøvmider i grunden for mig, når det kommer til stykket? (Pollen er jo blomsternes sæd, og hvem ved, hvad det kan betyde på et symbolsk niveau. Husstøvmideekskremitter er måske indbegrebet af afføring og snavs for dig? Sådanne emner kan sagtens have en stor følelsesmæssig ladning).

Mange mennesker oplever, at sådan en symbolsk udredning hjælper dem til at blive raske igen. Jeg ved, at det er fristende at smile på dette sted i bogen. Det her med symboler bliver let meget naivt. Der findes fx en hel del meget konkrete lister på markedet, hvor man kan slå årsagerne til sin sygdom op: "*Gonorrhoea*: Behov for straf, fordi man er et slemt menneske. *Tyktarmsbetændelse*: Overpertentlige forældre. Følelse af undertrykkelse og nederlag, stort behov for ømhed" (eksemplerne er fra Louise L. Hay: *Helbred dit liv*). Man skal tage sådanne forsimplinger af sygdommene med et stort gran salt – selv om ideen kan være god nok.

Fra bl.a. psykologernes arbejde med Rohrschach-testen, hvor mennesker fortolker forskellige blækklatter helt forskelligt, ved vi, at mennesker i almindelighed har et myldrende univers af

9. FYSISKE SYGDOMME: HVORDAN OPSTÅR DE?

individuelle symboler, som er aktive lige under bevidsthedens overflade.

Den proces, hvor patienten helbreder sig selv, handler altid om at blive mere bevidst om livet, og dette indebærer ofte en ny forståelse af sit eget underbevidste symbolunivers. Dette fører til, at de elementer i den personlige historie, der er knyttet til sygdommens fremkomst, bliver erkendt. Det er imidlertid ikke bare konkrete begivenheder, der skal findes, men i højeste grad også de bagvedliggende personlige fejl, der gjorde, at man faldt i personligt energiniveau til at starte med og derved åbnede sig for netop den sygdom, man endte med at pådrage sig.

Fysisk smerte

Op mod halvdelen af alle, som går til lægen, henvender sig med fysiske smerter. Hvor den *psykiske* smerte eller lidelse er abstrakt og handler om, at livet dybest set ikke er, som man ønsker det, og at tilværelsen går ens vilje imod, er den fysiske smerte ofte frygtelig konkret. Det gør ondt i foden. Det gør ondt i ryggen. Det gør ondt i hovedet. Smerten kan beskrives detaljeret i intensitet og kvalitet: er den stikkende, prikkende, brændende, skærende, sviende, trykkende?

Det er selvfølgelig afgørende vigtigt ved smertebehandlingen, at alle mulige fysiske årsager udredes, før mere komplicerede forklaringer bringes på bane. For ofte er det jo en eller anden brækket knogle, som er blevet overset eller noget andet helt mekanisk, der er galt.

Men når dette er sagt, er den fysiske smerte i måske halvdelen af tilfældene vanskelige at forstå både for lægen og for patienten. Den er tilmed ofte paradoksal: ting, der burde gøre frygtelig ondt, rent fysiologisk betragtet (med massiv stimulation af talrige smertefibre, de tynde uisolerede C-fibre), gør ofte ikke særlig ondt, mens ting, der ikke burde gøre ondt overhovedet – smerte uden ydre provokation eller anden kendt årsag, og ofte uden ydre tegn på irritation eller skade (fx i underlivet) – kan

SØREN VENTEGODT

gøre vanvittig ondt og kan føre til, at patienten opereres gang på gang, uden at lægerne finder noget som helst unormalt.

Der findes i dag en lang række effektive, smertestillende stoffer. Alligevel viser talrige forsøg, at saltvand indsprøjtet af en overbevisende læge ofte har samme effekt som morfin. Placeboeffekten ved smertebehandling er kolossal. I andre situationer kan smerten vanskeligt eller slet ikke behandles, selv med de stærkeste smertestillende midler, der burde afbryde alle fysiologiske smertestimuli fra kroppen rent kemisk (fx ved fantomsmerter efter en amputation).

Beretninger fra 2. verdenskrig fortæller om soldater, der fik sprængt en fod væk, men som fortsatte flugten væk fra kampscenen på benpiben uden at mærke noget som helst før bagefter. Omvendt kan det gøre rigtig ondt at blive bidt af en myre, når man ligger og slapper helt af i naturen på en varm sommerdag.

Alt dette peger i retning af, at der ofte er væsentlige psykologiske faktorer med i smerteoplevelsen. Ja, når vi skal være ærlige, er smerte nok slet ikke noget fysiologisk fænomen, men først og fremmest et psykologisk. Smerten er nok ikke en fysiologisk realitet, men resultatet af en *fortolkning*.

Når jeg selv har ondt, plejer jeg at tænke: Smerte er, når noget går imod min vilje. Hvad er det, jeg vil her, og hvad er det, der går imod? Indtil nu har denne lille formular kunnet klare de værste smerter, jeg selv har oplevet.

Hvad skal man nu gøre, hvis man lider af smerter? For mig at se er det afgørende, at smerten kommer, når kroppen på en eller anden måde ikke er, som vi vil, at den skal være. Når den ikke fungerer, som vi ønsker den skal. Men de funktionelle problemer behøver slet ikke at være fysiske. Problemerne er ofte psykiske eller eksistentielle og findes på et ubevidst niveau.

Lænderygsmerter, underlivssmerter, mavepine mm. kan fx handle om seksuel frygt og blokeringer. Men rygsmerter kan også forårsages af, at man ikke føler, man slår til i livet eller på jobbet. Der findes ingen simpel liste, hvor man kan sige: Den

9. FYSISKE SYGDOMME: HVORDAN OPSTÅR DE?

smerte af den type skyldes det og det. Selvfølgelig er det oplagt at undersøge, om der er problemer med funktionen eller det, funktionen symboliserer for det pågældende menneske. Dernæst at se, om der skulle være problemer med et organ i nærheden af smerten.

Giver dette ikke resultat, er det nødvendigt at trænge dybere ind i symbolikken i det enkelte menneskes liv for at udrede problemet. Det kan man faktisk dårligt gøre som læge. Det er noget, som den enkelte selv må rode med, til det en dag falder på plads og bliver klart, hvad det hele drejer sig om. Jeg er sikker på, at alle smerter har en eller anden bagvedliggende årsag, enten rent fysiologisk – at der er en nerve i klemme – eller psykologisk og eksistentielt: at der er en ubalance eller et problem dér på lag, som dette menneske i højeste grad trænger til at kigge på og få løst.

Måske skal jeg lige sige, at alt for mange mennesker lader sig nøje med den rent fysiske udredning: "Du har ondt i ryggen, fordi diskos ligger og klemmer lidt på nerven; det viser røntgenbilledet." Der er faktisk så store problemer med røntgendiagnostik, at omkring hver tredje person, som ikke har ondt i ryggen, har noget, der til forveksling ligner en diskusprolaps.

Når en operation hjælper, kan det lige så godt være placeboeffekten ved operationen – at patienterne nu føler sig overbevist om, at de er blevet hjulpet – som det kan være operationen selv. Faktisk har man ved forsøg med skinoperationer, hvor folk kun blev skåret i huden, men slet ikke opereret rigtigt, kunnet vise en meget stor placeboeffekt også ved operationer.

Meget ofte bliver patienter med smerter slet ikke smertefri efter en diskusprolapsoperation, selv når den "trykkende prolaps" fjernes. Tværtimod kan disse patienter somme tider være endnu mere plagede af smerter end før, for nu har de også ondt i arret. En "konservativ" behandling med optræning af ryggens funktion og muskulatur er derfor ofte et godt alternativ til operation. Behandlingen af rygsmerter er virkelig en kompliceret sag. Som behandlingen af andre smerter.

SØREN VENTEGODT

Lider man meget af smerter, kan man med fordel forsøge at behandle sig selv gennem det store analysearbejde, der udreder præcis hvornår og under hvilke omstændigheder, man får smerterne: præcis hvordan de opleves, hvad de betyder for en selv, hvornår man oplevede smerterne første gang, hvad der får dem til at gå væk igen (som alle smerter jo mærkværdigvis plejer at gøre på et eller andet tidspunkt, ofte lige så pludseligt som de kom) og så fremdeles.

Jeg mener, at smerterne meget ofte først forsvinder efter en form for integrationsproces, hvor man vedkender sig den del af kroppen, der gør ondt. Har man ondt i benet, er det fristende at skille benet ud af helheden og tænke: mit ben er dårligt. Imidlertid kan det godt være sådan en form for symbolsk adskillelse af mennesket og dets krop og organer i ens egen bevidsthed, der gør smerten mulig til at starte med.

Er mennesker med fysiske sygdomme også skøre?

Mange mennesker, der er fysisk syge, takker Skaberen for, at det ikke en psykisk sygdom, der har ramt dem. Den psykiske sygdom er forbundet med et udtalt socialt statustab, mens den fysiske sygdom ikke har nogen særlig betydning for den sociale status – ofte er man tit lidt af en helt, hvis man tappert klarer skærene uden at beklage sig for meget.

Spørgsmålet er imidlertid, om der er den store forskel, når det kommer til stykket – jf. diskussionen ovenfor. Det har ofte slået mig, når jeg har mødt alvorligt syge mennesker, at de har haft et temmelig specielt livssyn. Ikke sådan, at det var været specielt negativt eller dårligt, som hos psykisk syge. Men sådan at det i høj grad manglede sammenhæng og bevidsthed om livets egentlige værdier. Som om dimensionen "livsmening" var voldsomt underbetonet.

(Hvorvidt en sådan mangel på sammenhæng og livsmening er reel og en vigtig medårsag til sygdommen, som jeg mistænker, håber vi at få afdækket i vores undersøgelse af sammen-

9. FYSISKE SYGDOMME: HVORDAN OPSTÅR DE?

hængen mellem livskvalitet og sygdomsudvikling, hvor vi efter planen følger omkring 7500 danskere gennem de næste 10-20 år).

De fleste mennesker med en fysisk sygdom er imidlertid u-villige til at indse, at deres fysiske sygdom kunne have en væsentlig psykisk komponent. En komponent, der forhindrer dem i på et dybere, eksistentielt niveau at tage ansvar for eget liv og rette de fejl, vi lever med livet igennem, og som fører til, at livets indre orden sættes over styr.

Mange mennesker – syge som raske – er bange for at gå i gang med at arbejde med sig selv: "For det kan man blive sindssyg af." Jeg plejer at berolige mennesker med sådanne bekymringer med, at dét at erkende, hvordan det virkelig står til med én, kun kan føre til det bedre, også selv om der skulle vise sig ubehagelige overraskelser. Men naturligvis forsvarer vi os alle sammen mod at erkende, at vi psykisk eller dybere nede i vores eksistens ikke er helt i balance – at vi i en eller anden forstand måske virkelig er skøre.

Mange patienter tager alligevel fat på de helt grundlæggende problemer omkring livets mening, når døden rykker tættere på, og erkender ofte i ellefte time, at deres forståelse af livet er temmelig skæv og mangelfuld. Denne erkendelse fører, ofte gennem en række grundlæggende værdiskift, til at man bedre kan tage ansvar for sit liv og sin konkrete situation.

En bevidstgørelse om eksistentielle forhold er ofte det første skridt mod en egentlig bedring. Og principielt er der ingenting i vejen for, at man bliver helt rask igen, så længe kroppens organer stadig fungerer, forbindelsen til opskriften på mennesket er opretholdt, og der er vilje til at manifestere den.

At erobre livets mening og blive rask igen

At blive helbredt betyder at blive hel. Og det eneste, der virkelig kan gøre os hele, er at vi holder op med at bestå af dele, der ikke hænger sammen. Man kan sige, at vores skæve beskrivelse af virkeligheden netop får den virkning, at vores eksistenser bliver fragmenteret, og at vi mister sammenhængen indadtil i livet og udadtil mod omverdenen.

Uanset om vi er fysisk eller psykisk syge, ensomme eller lider af eksistentielle problemer, der får os til at tænke på selvmord, gør os uarbejdsdygtige osv., er kuren derfor helt overordnet set den samme: tilbage til livet, tilbage til helheden. Det er det, som al stor medicin, al virkelig helbredelse handler om.

Er man blevet syg – og nu tænker jeg det virkelig bredt, som kræft eller blodproppen i hjernen, gigten, alkoholmisbruget, depressionen eller ensomheden – kan man resignere og lægge livet fra sig, eller man kan kæmpe ihærdigt for at beholde det. Jeg kan anbefale det sidste. At man *selv* begynder kampen, her og nu. Faktisk tror jeg, at det enkelte menneske sædvanligvis kan gøre mere for sig selv, end nogen læge, sygeplejerske, alternativ behandler, socialrådgiver eller nogen anden ekspert kan.

10. AT EROBRE LIVETS MENING OG BLIVE RASK IGEN

Kun det menneske, der kæmper sit livs kamp og investerer sine ressourcer i sig selv, har en chance for virkelig at få sit liv på fode igen. Den, som lægger ansvaret for alle de væsentlige beslutninger i livet over på andre, er sikker på at beslutningerne ikke træffes optimalt, og at han/hun derfor er på vej ned ad bakke – så længe det står på.

At gøre krav på at blive autoriteten i sit eget liv, den der bestemmer inden for ens egen cirkel, er at blive helt selvstændig. Man skal have fat i sit modige løvehjerte og sige til og fra i livet. Lever du med hjertet, eller har du allerede pantsat din sjæl? At erobre en personlig, selvstændig førstehandsviden om livet og verden er, hvad der skal til for at kæmpe sig tilbage til livet.

Kun det menneske, der virkelig tror på sig selv, har muligheden for at finde ud af, hvad der dybest set er rigtigt og forkert for det. Har man ikke modet til at lytte indad, kommer man uvilkårligt til at leve et liv, hvor man også i livets vanskeligste stunder må bero på andres opfattelse af tingene.

Tænk på livet som et stort og kompliceret bygningsværk. Hvert rigtigt valg livet igennem lægger en sten på vor tilværelses slot. Hver lille forkert valg tager en sten ud af slottet. Hvis balancen hælder til den forkerte side, vil vi systematisk gennem årene sætte vores livs orden over styr, rive vores livs bygningsværk ned og gradvist, men systematisk blive mere usammenhængende og overfladiske.

I takt med at vi får ødelagt eller forfladiget vores sociale relationer, bliver vi mere fattige i vores livsudfoldelse, mere utilstrækkelige og ressourcetsvage. I takt med at vi resignerer over for vores egne drømme, får vores selvtillid afgørende knæk. I takt med at vi sætter vores relationer til omverdenen over styr, mister vi følelsen af værdi og selvværd, og indadtil mister vi gradvist oplevelsen af sammenhæng og livsmening. Vi kan, hvis vi er opmærksomme, opleve, at vores organisme gradvist falder fra hinanden, degenererer mod døden, gennem livets sidste årtier: alderdommen.

SØREN VENTEGODT

Spørg dig selv, om du er på vej opad eller nedad, så ser du, hvad jeg mener. Det er afgørende vigtigt for ens liv i fremtiden, at man er på vej opad livet igennem. Mange mennesker opgiver på forhånd sådanne ideer, men det er for mig at se dem, der et eller andet sted allerede har givet op. At tro, at livet til stadighed kan blive bedre, mere fejlfrit, mere energirigt, mere balanceret, er for mig helt essentielt. Det er for mig at se dette syn, der kendetegner dem, der gør deres bedste for at leve helt og fuldt hele livet igennem.

Genkender man det nedadgående mønster i sin tilværelse, består den store livskunst i at vende dette mønster, således at livet bliver systematisk bedre igen – så man fx bliver rask igen, hvis man skulle være blevet syg.

På tegnebordet er opskriften såre simpel: Erkend dine fejllopfattelser af livet, dig selv og verden, og ret landkortet op. Åbn dig ydmygt for, at du ikke har forstået de dybeste og vigtigste ting om livet, og efterlys livets mening med lys og lygte. I den rigtige ånd lykkes dette projekt altid, blot der er tid nok. Nå ja, jeg må hellere tilføje: og der er aldrig tid nok. Bevidstheden om den definitive undergang, døden, som man ufravigeligt nærmer sig, plejer at være rigtig motiverende. Men eftersom vi alle sammen skal dø om lidt, og alligevel lever, som om vi har evigheder af tid, er bevidstheden om døden noget, vi sjældent åbner os for, når det kommer til stykket.

At være syg – og ville være rask

De fleste mennesker reagerer på alvorlig sygdom ved at blive bange, måske angst og ofte frygtelig usikre. Hvad sker der med mig? Er jeg ved at dø? Bliver jeg nogensinde rask igen? Kommer jeg til at leve ligesom før? Langt de fleste mennesker går til lægen, når de føler sig syge for alvor. Det er vigtigt at vide, hvad man er oppe imod. Hvad lægen kan sige om det, man fejler. Men det er vigtigt ikke at være for autoritetstro, når man taler med lægen. Ellers får man ikke svar på alle sine spørgsmål.

10. AT EROBRE LIVETS MENING OG BLIVE RASK IGEN

Man får måske ikke bedt om den henvisning til specialist, som man føler, man behøver for at få ordentlig besked. At bruge lægen som en konsulent og ikke bare lade sig behandle er en stor kunst.

Selvfølgelig er der som regel meget fornuft i det, lægen siger. Livet inden i os handler bare ikke meget om fornuft. Men om, hvordan vi selv oplever vores livssituation, vores krop og vores sygdom.

Som nævnt er årsagen til de fleste sygdomme i dag ukendte for lægevidenskaben. Lægen forstår derfor med stor sandsynlighed ikke årsagerne til den sygdom, man kommer med. Lægen kan behandle i overensstemmelse med traditioner og god praksis, men det er ikke ham, der helbreder. I dag behandler lægen oftest symptomer.

Han kan beskrive, hvordan det plejer at gå under forudsætning af en given behandling, og på den måde kan han give en prognose. Men prognosen gælder kun, hvis man er et almindeligt menneske – et menneske, der accepterer at overlade ansvaret for behandlingen til lægen. Det er man ikke, hvis man arbejder med sig selv. Den amerikanske kirurg Bernie S. Siegel kalder i sin bog *Kærlighed, medicin og mirakler* den sidste type patienter for exceptionelle og opdagede, at sådanne patienter klarer sig langt bedre end gennemsnittet.

Når du selv begynder at tage ansvar for at blive rask igen ved at finde en ny balance og mening med tilværelsen på en systematisk og arbejdsom måde, tilhører du altså en gruppe, for hvem den almindelige statistik ikke gælder. Jeg håber, at Livskvalitetsundersøgelsen i løbet af 10-20 år kan levere gode nye statistikker med prognoser for de patienter, der arbejder med sig selv og opnår en god livskvalitet ad den vej.

Når man er syg og bange og usikker, er det frygtelig svært at sige fra over for noget, man egentlig ikke synes om og tror på, når det er en læge, der kommer med forslaget i den allerbedste mening. Det kan dreje sig om en operation eller kemoterapi, en eller anden medicin med svære bivirkninger eller måske et

SØREN VENTEGODT

hormontilskud, man helst er fri for. Jeg kan kun anbefale, at man gør dét, man dybest set føler er rigtigt. Om så lægen tænker, at man er skør!

At tage ansvaret og forme sit eget forløb gennem sygdommen er mange gange den eneste chance man har for at klare sig igennem. De fleste alvorlige sygdomme bliver man nemlig ikke helbredt for hos lægen. Dem har man livet igennem, så man må leve i evig kamp mod de symptomer, medicinen ikke kan holde nede.

Livet er råt. Og der behøves et stort mod og megen visdom for at balancere på den tynde træstamme over kløften, som man er kommet ud på med en alvorlig sygdom. Der er ingen vej tilbage. Så du må hellere lade være at falde ned. At lægge ansvaret fra sig gør én uopmærksom og styret af nogen, der ikke har ens egne muligheder for at se, hvad der sker. Vær vågen. Vær til stede. Hvis du har livet kært.

Det er let af få et fremmed forhold til den del af kroppen, som er hårdest ramt af sygdommen. Det er jo slet ikke mig mere. Sådan er jeg ikke! Det er ikke min krop, min mave, mit ben, mit bryst osv., der ser sådan ud eller føles sådan. Det er ikke min energi, der bor dér mere, det er ikke mig.

Sådan en afstand til problemet, som sådan en sygdomsoplevelse er udtryk for, er i og for sig forståelig nok. Afstanden og resignationen fjerner umiddelbart en hel del lidelse. Men ved at se på sin krop og sin sygdom på den måde, er man med til at fastlåse situationen, som den er – og måske skubbe udviklingen den forkerte vej. For virkelig at ønske at blive rask igen, er man nødt til at konfrontere lidelsen ved at være syg. Man er nødt til at bære den lidelse helt ind i sjælen. Når man fjerner sig fra lidelsen, fjerner man sig ofte også fra helbredelsen. Ikke sådan at man skal dyrke lidelsen. Men man skal i en vis forstand vende sig mod den, og ikke fra den.

At være sund og rask vil sige, at kroppen – hele organismen – er fuld af liv. At kroppen er et direkte udtryk for ens indre liv. At kroppen er en direkte manifestation af ens egen livs-

10. AT EROBRE LIVETS MENING OG BLIVE RASK IGEN

energi. Det er ikke forkert at se på kroppen på den måde, for den struktur, som kroppen dybest set er, er netop en manifestation af livets dybe opskrift på mennesket. At elske sit eget kød, at være i det helt, at acceptere det, leve det. Det er en fuldstændig nødvendighed for at være helt sund og rask.

Når man er syg, kommer selve sygdommen ofte til at fylde utrolig meget i ens liv. Sygdommen kan lægge beslag på alle frie ressourcer, på al vores mentale energi. Når vi er syge, bliver vi let triste og tunge. Vi får ondt af os selv, og meget let kommer vi ind i en ond cirkel, hvor livet let kan gå drastisk ned ad bakke, før vi får set os om.

Hvor vanskeligt det end kan være, er den eneste vej ud af sygdommen i en vis forstand at beskæftige sig med noget andet. Ikke sådan, at man skal lyve for sig selv om sin sygdom eller flygte fra den. Slet ikke. Men sådan, at sygdommen måske på et dybt niveau hænger sammen med nogle grundlæggende lidelser og ubalancer, dybt i eksistensen, som det er nødvendigt at se nærmere på.

De eksistentielle problemer, der er den virkelige årsag til sygdommen, såvel som det bekymrede sind, den forvirrende og flagrende rastløshed, den overfladiskhed og tomhed, man endnu mere nu end før oplever i sit liv. For at blive rask, må man vende opmærksomheden væk fra alle de konkrete træk ved sygdomme og vende sig mod dens rødder, de dybereliggende årsager.

Jeg mener, at denne proces altid vil føre én til centeret, til tilværelsens kerne. Og til den lidelse, man føler her, når livet ikke er, som det skal være. En dyb eksistentiel nød. En frygtelig smerte, som er selve manglen på mening i livet. Projektet at blive rask igen er for mig identisk med projektet at finde den dybe mening og glæde ved livet. Jeg mener, som forklaret i bogens forrige kapitler, at vi bliver syge, når vi ikke holder denne glæde fast i vores bevidsthed og tager den med os gennem livet. Vores chance for at blive raske igen ligger derfor i at finde denne dybe livsglæde frem – hårdt presset af nødvendigheden.

SØREN VENTEGODT

Gennem bogen er jeg kommet med mange små hentydninger til, hvordan det kan gøres. Desværre har det ikke nogen mening for mig at give en konkret opskrift, som alle syge mennesker kan følge. Ikke at det er svært at komme med gode råd. Men gode råd er sjældent noget værd, når det kommer til stykket.

Helsebladene bugner af gode råd, mange gange rimelige og relevante, men ofte så umulige at leve efter, at man må trække på smilebåndet – i stil med:

“Tænk på gode begivenheder fra dit liv 10 minutter morgen og aften. Sørg for at grine en halv time hver dag før frokost. Se at få talt fortroligt med mindst ét menneske, der betyder noget for dig hver dag. Ryd op i dine menneskelige forhold og din fortid. Sig 400 gange dagligt til dig selv, at du elsker livet og tager det som en udfordring – og find din kærlighed til livet frem.

Gå i naturen mindst en time om dagen. Spis præcis det, du har lyst til, efter at du har mærket efter, hvad du har brug for. Drop sex og vær sammen i kærlighed. Du har lige nu vigtigere ting at bruge energien på. Find ud af, hvorfor du er blevet syg. Bliv ved med at spørge dig selv om det, til du har et svar, som du kan bruge til at hjælpe dig selv til at blive rask igen.

Brug døden som vejleder: Prøv hver aften i mørket, før du sover, at føle dig som et lig, og sørg for at få vendt den kolde, sorte følelse til en følelse af liv og varme, så du føler dig helt i live, før du falder i søvn. Sæt dig selv til at drømme, at du bliver rask igen, og drøm også, hvad der skal til, for at du bliver det. Stol på livets dybe visdom, og *gør det, du kan mærke du skal*, selv om du ikke kan se fornuften i det. ”

Det menneske, der har selvdisciplin og energi nok til til at følge disse råd, bliver næppe sygt i første omgang.

Men selv om konkrete råd af den type kan virke som et sted at starte midt i al forvirringen, er de oftest ganske misvisende og kommer hurtigt til at skade mere end de gavner. Den lille smule energi man har, kan man let spilde. Hvert eneste menne-

10. AT EROBRE LIVETS MENING OG BLIVE RASK IGEN

ske må selv finde ud af, hvad han eller hun skal gøre for at komme tilbage til livet. Og dybt i sig selv føle, at det han eller hun gør, virkelig er rigtigt. En følelse af: nu må det briste eller bære. For jeg kan ikke gøre andet.

På det mest overordnede og abstrakte niveau kan jeg imidlertid godt give nogle forslag. Men disse forslag bliver bare en direkte afspejling af min opfattelse af livet og sygdommene – som kan være forkert for dig. I det følgende vil jeg give mit bud på, hvad der skal til for at få et bedre liv – og blive rask igen, hvis man er blevet syg – i den ånd, at det måske kan inspirere dig til at finde din sandhed. Tænk på det jeg skriver som den vej, jeg selv går og ville gå i dag, hvis jeg fik en sygdom, der truede mit eget liv eller min førlighed.

Vanskeligheden ved at blive rask består i bund og grund i at skabe sit eget liv. En eller anden dag er man bare rask igen og erkender, at nu er man blevet rask. Man kan sige, at denne erkendelse i virkeligheden dækker over en dyb, eksistentiel beslutning om at man nu er rask. Men sådan en beslutning kan man ikke bare træffe sådan uden videre. Det kræver en selvtilid og en masse personlig energi, som man jo netop ikke har lige for øjeblikket.

Lad os derfor starte med den personlige energi. Da jeg mener, at man ikke primært skal fokusere på sygdommen, men på de grundlæggende eksistentielle problemer, vil jeg nu ikke beskæftige mig mere med sygdom, men vende mig mod det afgørende vigtige: at erobre livets mening.

At få mere energi

En af de mest frugtbare måder at tænke personlig udvikling på er ved hjælp af begrebet energi (det drejer sig her om oplevet energi, ikke fysisk eller kemisk energi).

Med denne energi kan den levende organisme udføre et arbejde, fx påvirke omverdenen eller ændre tilstanden i organismen, helt analogt til energien i et batteri, der kan drive en mo-

SØREN VENTEGODT

tor eller en pære. Det biologiske system har noget, man med god ret kan kalde for energiniveauet: vores personlige energi, høj eller lav.

Hvad er så denne personlige energi? Hvor kommer den fra? Hvordan kan den sættes over styr? Man kan opleve, at livsenergien kommer fra at kende sin personlige livsmening. Det er denne mening med livet, der får mennesket til at yde en virkelig indsats og kæmpe ihærdigt og vedholdende for at virkeliggøre sine drømme.

Men for en dybere betragtning er det at kende meningen med ens liv bare noget, der åbner for sluserne. Energien kommer fra livet selv. Og den kan sættes over styr, når man lever i modstrid med de lovmæssigheder, der gælder for os levende væsener.

Vi oplever somme tider, at vi sprudler af energi og overskud, og andre gange at vi er nede, matte, slappe, depressive. Ved at tænke på tilstanden som udtryk for et lavt personligt energiniveau, bliver det muligt at analysere situationen i detaljer: Hvad afgør, om jeg har et højt eller et lavt personligt energiniveau?

Hvordan er det, vi spilder vores energi? Tænk på de mennesker, vi har mødt gennem dagen. Hvor mange gange har vi ikke været oppe at skændes om en eller anden helt ligegyldig detalje? Hvad skete der? To kamphaner markerede sig over for hinanden. Desværre var det jo ikke gratis, vel? Du ødslede din livsenergi ud over situationen og fik stort set ingenting tilbage.

Og hvad med skænderiet med din kæreste over morgenbordet? Hvad med din selvmedlidenhed, da du alligevel ikke vandt den lille fotokonkurrence, du deltog i? Hvorfor sagde du egentlig ikke nej til det lille ekstrajob, chefen bad dig om at lave, og som du absolut ikke havde lyst til at gøre? Alle de mange episoder i løbet af dagen, hvor du ikke var helt oprigtig og gik lidt på kompromis med dig selv, eller ligefrem svigtede dig selv?

Hvad med dengang du trængte til en pause, men ikke tog den, fordi du gerne ville gøre den kollega tilpas? Hvad med din

10. AT EROBRE LIVETS MENING OG BLIVE RASK IGEN

bekymring over morgendagen, fordi du nok ikke bliver færdig med det projekt, som du har lovet? Og så videre, og så videre. Set på den måde er det tydeligt, at de fleste af os lever liv, der ikke har den balance, der gør, at vi kun bruger energien, når det er klogt og rigtigt. At leve i balance med sig selv og sin omverden er en stor livskunst. Vi behøver det for ikke at spilde vores livsenergi og efterlade den som et sneglespor efter os livet igennem.

Et meget interessant aspekt af det personlige energiniveau er humor. Nogle mennesker laver altid sjov, de kan slet ikke lade være. Her taler jeg ikke om de mange tåbelige og platte vittigheder, men om virkelig spontan humor frembragt i situationen, fordi man bare ikke kan lade være. Folk, der er flade, er også humorforladte. Tænk på syge mennesker. Det er yderst sjældent, de spontant laver sjov.

De mennesker, der har deres humor i behold – og som kan grine af sig selv og deres egen, ofte lidt komiske situation indbundet i gips og bandager, eller hvordan de nu ellers er tilredt – er ofte dem, der bliver raske igen. "Jeg lo mig rask" er titlen på en populær bog af amerikaneren Norman Cousins, der konkret beskriver, hvordan han klarede en ondartet autoimmun sygdom, der angreb kroppens bindevæv, trods dødsdommen fra lægerne. Strategien kan anbefales. Der er næppe tvivl om, at hvis man kan generobre sin høje livsenergi, som den udtrykkes i humoren, er man ofte også i stand til at blive rask igen.

At leve her og nu – og at være sund og rask – forudsætter det høje, personlige energiniveau. Sammenhængen mellem personligt energiniveau og sygdom kan forklares temmelig simpelt ud fra opfattelsen af sygdom som udtryk for sammenbrud i organismens biologiske orden. Vi bliver syge, når vores personlige energiniveau er for lavt, fordi det oplevede energiniveau hænger ganske tæt sammen med den indre orden, der findes i menneskets organisme. Når energiniveauet i helheden, som vi oplever, er lavt, er cellernes indbyrdes samtale for dårlig. Så er informationsniveauet i organismen for lavt, og cellerne kan ik-

SØREN VENTEGODT

ke længere få fat i den information, de behøver, for at gøre det rigtige dér, hvor de er, og opretholde den sunde organisme. Når energiniveauet stiger, bliver helbredet derfor bedre, og omvendt.

Det gode liv, den høje livskvalitet, kræver energi, og vi har simpelthen ikke råd til at spilde den på dumheder. Det er ikke for meget at påstå, at evnen til at tænke komplekst og virkelig trænge ind i tilværelsen og forstå den, hænger direkte sammen med energiniveauet. Når vi er flade, er vi funktionelt fæhoveder, uden evne til at forstå, hvad der foregår omkring os og uden evne til at træffe de valg, der skal til for at skabe det gode liv for os selv og andre.

At holde regnskab med sin energi er derfor absolut påkrævet for enhver af os. Gennem dagen at gøre status over vores brug af energien for at finde ud af, hvor vi spilder den, og hvor vi virkelig opnår noget af værdi.

Sygdom, symboler og mystik

Man kan også forstå og tackle sin sygdom symbolsk. Det man i så fald slås med, er her dårligt integreret materiale i underbevidstheden, der manifesterer sig på forskellige symbolske måder. Et symbol er en form for billede, der er ladet med mening. Man kan sige, at symbolerne repræsenterer de grundlæggende og mest basale begreber, der findes i et menneskes bevidsthed, dér hvor beskrivelsen af verden møder selve livet.

De symbolske udtryk for ubalance kan identificeres gennem drømme, med tarotkort, tegnene fra I Ching, astrologiske eller alkymistiske symboler og tydninger, mystiske ritualer, eller på hvilken måde man nu ellers foretrækker at gå ind i det symbolske univers.

Desværre er der det store problem med den symbolske indfaldsvinkel, at det hele meget hurtigt bliver mystisk og besynderligt. Personligt bryder jeg mig ikke meget om denne sære fornemmelse af røg og gamle tider, sære kræfter, ja af mystik, i

10. AT EROBRE LIVETS MENING OG BLIVE RASK IGEN

betydningen dyrkelsen af det uforståelige. Selv om livet virkelig er et dybt mysterium, er den mystificerende stemning ikke særlig frugtbar i mine øjne. For mystikken består dybest set i, at vi ikke kan forstå livet og virkeligheden med hovedet.

Hvis vi ser dette klart og træder tilbage fra at forstå verden rationelt, og i stedet bare kigger på verden med hjertet, som Saint-Exupéry foreslår i *Den lille prins* (dér hvor den nødlandede pilot i ørkenen bliver belært af ræven), så bliver livet simpelt og let at fatte. Mystikken ligger i en vis forstand i, at vi insisterer på at have hovedet med ind i den irrationelle dimension.

Jesus taler om finde sandheden ved at blive som barn igen. Børn er ikke særlig mystisk anlagte. Den mystiske stemning er forbeholdt den voksne. Men alt for tit er den næret af selvmedlidenhed: "Hvor er det synd for mig, at jeg aldrig får forstået livet," eller af en nærmest modsat følelse, nemlig selvhøjtidelighed: "Ih, hvor er jeg udvalgt til at frelse verden takket være mine mystiske oplevelser."

Prøv at konfrontere et lille barn med en død fugl eller et dødt menneske, og fryd dig over, hvor ligetil barnet opfatter situationen. Og sammenlign så lige barnet med den voksne, der holder det i hånden. Bemærk, hvor sært kompliceret og ligesom fremmed døden og hele tilværelsen er blevet for os.

Nuvel, er man mystisk anlagt, skal man skelne de livgivende symboler fra de dødbringende og stille sig på de livgivendes side. I praksis er dette en stor bedrift, som kræver masser af energi, og måske ligefrem kræver at man bevidst går ind i sine drømme for at rede trådene ud – som Carlos Castaneda inspireret af indianerne foreslår i bogen *The Art of Dreaming*. *Den Tibetanske Dødebog* kan måske også være til hjælp. Timothy Leary har skrevet en enkel indføring i sidstnævnte bog, som er oversat til dansk (*Den psykedeliske rejse efter Den tibetanske dødebog*). Nogle har glæde af den klassiske kinesiske visdomsbog *I Ching*, men den er også vanskeligt tilgængelig.

For mig at se kræver symbolverdenen et meget højt energiniveau, og den rummer store farer for at fare vild. Så måske er

SØREN VENTEGODT

symbolverdenen ikke så attraktiv, når det kommer til stykket. Mystikken inviterer ofte mere til virkelighedsflugt end til handlinger, der redder dig op af sumpen.

Den mystiske stemning fordrives ved sindets klarhed, selv om det må indrømmes, at ingenting i livet i virkeligheden er helt så klart og enkelt som tilværelsen og verden kan synes i et øjeblik klarhed. Alt for mange mennesker har læst om mysterierne i tykke bøger og hænger derefter uhjælpeligt fast, så de aldrig opnår at opleve livets mysterium i deres eget liv. Bøger med deres andenhånds viden om livet vil altid være en tung og ofte unødvendig omvej til erkendelse, så jeg kan kun anbefale, at man springer læseriet over og går direkte i gang med at udforske virkeligheden. Bøger er eventyr om livet. Det er bedre at gribe livet selv.

At tage ansvar og flytte barriererne ind

Det er let at blive enige om, at vi skal tage ansvar. Men hvad vil det i grunden sige? At være ansvarlig handler om at se sig selv som årsag til sin egen tilværelse. At være den, der skaber sit liv, så det ikke bliver skabt af andre, i deres billede af én. At tage ansvar er at skabe sit eget liv, ligesom man selv vil have det og drømmer om, at det skal være.

Sådan forstået er det at tage ansvar noget af det allersværeste i praksis. Tænk på hvor tit du skændes med din kæreste eller bedste ven. Hvad skal der til for at holde op med at skændes, eller blot gøre skænderierne lidt sjældnere og mindre voldsomme? Det er ikke så svært at erkende, at hvis blot den ene ikke skændtes, så havde den anden heller ikke en chance. Man kan ikke skændes alene. Hvis blot den ene ikke lader sig provokere, rive med og hidse op, så var det slet ikke muligt at skændes. Så man kan sige, at det er nok, at jeg ikke skændes, for så kan der ikke komme noget skænderi ud af det.

Men hvorfor skulle jeg nu begynde med at være den store, der tilgav min kæreste hans eller hendes fejl? Hvorfor skulle jeg

10. AT EROBRE LIVETS MENING OG BLIVE RASK IGEN

starte med at være dén, der bærer over og holder balancen? Svaret er, at det store og mest vanskelige i virkeligheden er at elske. At være den der elsker, i stedet for den der kræver at blive elsket af en anden.

Eftersom vi næsten alle sammen har haft forældre, der elskede os for lidt og for betinget, har vi alle sammen en dyb længsel efter at blive elsket som vi er, uden nogen betingelser. Meget af vores energi bruger vi på at forsøge at vinde anerkendelse og accept, nogenlunde som vi gjorde, da vi var børn hos vores forældre, og de skabte rammerne og definerede spillereglerne. Men virkeligheden er en anden nu. Vi er blevet voksne, og nu handler livet om at være den, selv skaber tilværelsens form, den der selv elsker. Det er det, ansvaret handler om.

At tage ansvaret kan ses meget konkret som at de barrierer, der findes i vores liv, rykker indad. Når vi ikke tager ansvaret for livet, oplever vi, at alle vores problemer – alt det, der forhindrer vores drømme i at gå i opfyldelse – skyldes ydre ting. Økonomi fx. Eller fejl som vores venner, kæreste eller chef har. Eller samfundet, med arbejdsløshed, adgangsbegrænsninger til studier osv. Venner, der svigter os. Tilfældigheder, der rammer os så hårdt ved biluheld, sygdomstilfælde osv.

At tage ansvaret for livet betyder, at man er villig til at se, at de virkelige barrierer ikke er alle disse ydre barrierer, men noget, der findes inden i os selv. Selvfølgelig er der en verden uden omkring, der kun med møje og besvær former sig efter vores drømme. Men det ansvarlige synspunkt er, at selv om det er svært, er det ikke et umuligt problem; det er vores virkelige udfordring og opgave. Hvis der er noget, man virkelig vil, så kan det også lade sig gøre. Det *skal* lade sig gøre. Om det lykkes, må komme an på et målrettet og vedholdende forsøg.

At få selvtillid og blive vis

Når man tror på sig selv, er man i stand til at lytte indad, i stand til at lytte til sig selv og sin egen sjæl. Lytte efter, hvad

SØREN VENTEGODT

man selv vil. Hvad man selv dybest set mener. At vi bliver klogere af denne proces er i og for sig lidt af et mysterium, for hvordan findes visdommen lagret i vores sjæl, således at dem, der lytter til intuitionen eller den indre stemme eller hvad man nu vælger at kalde det, bliver klogere end dem, der ikke gør det? Og hvordan får man selvtillid?

Man kan sige, at selvtillid er noget, vi vinder gennem vores sejre. Men da selvtillid på samme tid er det, der får os til at handle klogt, og derved succesfuldt, har vi ikke lært meget af den historie. På den anden side er det jo oplagt, at dem det kommer til at gå godt i længden, er dem, der kan blive ved at kæmpe for det, de har kært, og vel at mærke gør det på sådan en måde, at nederlag bliver vendt til begivenheder, hvor man i det mindste vinder indsigt, der forbedrer ens chancer ved næste kamp. Det er oplagt, at mennesker med denne evne til ydmygt at blive ved at kæmpe og lære af kampens nederlag og sejre, er dem, det kommer til at gå godt i længden.

Men hvor kommer den grundlæggende sejhed fra? Fra oplevelsen af den dybe mening med livet. Hvis man intenst oplever meningen med livet og ved, hvor det er, man vil hen, og hvad for en drøm, man *vil* have til at lykkes, fortsætter man også med at kæmpe, alle nederlag til trods. Det ikke at give op, ikke at resignere, ikke at være lukket, men åben for belæringer, er klart det, der kvalificerer til sejren i den sidste ende.

Man kan kalde det at være fighter, kriger eller blot stærk i ånden. Man kan også sige, at dem, der bliver ved at kæmpe, er dem, der har indset, at fjenden er dem selv, så derfor er der ingen vej uden om at tage udfordringen op og kæmpe den sværeste kamp i livet, nemlig kampen mod sig selv – eller rettere alle de skæve og mærkværdige ting, vi tror om os selv og livet.

Hvorfor er dem, der tror på sig selv, klogere end dem, der ikke gør det? Den klassiske – og gode – forklaring er, at livet selv rummer en enorm visdom, som vi bare ikke rigtig kender eller anerkender med vores begrænsede fornuft, med hovedet. Når vi derfor lytter til vores dybe indre stemme, har vi millio-

10. AT EROBRE LIVETS MENING OG BLIVE RASK IGEN

ner af års erfaring at trække på, erfaring som det levendes materiale har opsamlet, gemt og stadig fører med sig gennem tiden, parat til at trække frem og bruge, når der bliver kaldt på den.

Hvordan kan vi vide, at det, vi mærker og føler, også dybest set er rigtigt? Den sikre viden om livet fremkommer, når en kultiveret fornuft afstemmes med en veludviklet intuition. Fornuften er nødt til at rumme et godt billede af os selv, livet og verden omkring os. En billede af os selv som sejrige, succesfulde, med held til at gennemføre det, vi sætter os for. Renset for vores livs nederlag. Og intuitionen er nødt til at være rensed for alle de følelser, som fortidige begivenheder har rummet, således at oplevelsen af virkeligheden er fuldstændig nutidig og sand.

Vender man sin bevidsthed mod livet selv, i en aktiv proces, hvor man lytter og gør sig umage for at forstå det, man fortæller af denne besynderlige ordløse stemme, som livet selv hvisker med, så kan man øse af den enorme viden og visdom om livet.

Alle livets store og vigtige forhold findes allerede velbeskrevne på generelle og overordnede måder og kan trækkes ned på jorden og tages i brug gennem menneskets drømme. Den store drøm om kærligheden fx, eller drømmen om det store venskab, drømmen om den meningsfulde beskæftigelse eller om virkelig gode relationer til alt andet her på Jorden.

Når vi i puberteten møder en passende person af det modsatte køn begynder alle disse intense drømme om sex og kærlighed at vælte op. De kommer ingen steder fra, og pludselig fylder de det hele. Kilden er i virkeligheden meget påtrængende, for det er denne intuitive viden, der er grundlaget for hele vores eksistens, alle de ting i livet, der virkelig betyder noget for os.

Alligevel slipper vi ikke for det enorme arbejde med at finde ud af, hvad vi selv skal gøre helt konkret i forhold til hvert emne og hver situation livet igennem. Hvad vi skal sige til vores

SØREN VENTEGODT

første kæreste kan volde de største kvaler; hvordan vi skal opføre os på vores første arbejdsplads kan være en stor udfordring. Konkret er vi på Herrens mark og skal løse alle problemer selv. Men abstrakt og overordnet har vi retningslinier i vores dybe natur, der kan lede os sikkert gennem livet.

At bruge døden som spejl

Døden er den virkelige fjende for os levende væsener. Døden sætter livet i det eneste perspektiv, der virkelig er værd at se det i, nemlig som noget meget skrøbeligt og let at miste, og noget uendelig værdifuldt. Når man ikke kan se, at døden er efter én, slapper man af og mener sig fri for fare. Men der er ingen kraft, der garanterer dig, at du er i live om fem minutter. Som japanerne siger: Det er allerede senere, end du tror. Om lidt er vi borte. Om en lille stund er vi alle støv.

At leve med bevidstheden om, at døden er på banen og blot venter på vores sidste fejltrin for at feje os bort, er en dyster, men samtidig vidunderlig situation. Når vi er bevidste om døden og ved, at vi har alt for kort tid igen – at tid er det eneste, vi ikke har – så gør vi virkelig vores bedste. Når vi erkender den enestående chance, vi har til at blive bevidste, rette livet op og få noget ud af det, mens vi stadig kan, kan vi leve således, at hver eneste dag bliver bedre end den foregående, at det næste år bliver bedre end dette. Vi kan leve sådan, at vi er på vej op.

Når du spørger dig selv: "Er jeg på vej opad eller på vej nedad?" må du så ikke indrømme, at du er på vej nedad, selv om det selvfølgelig går langsomt? Det eneste, der kan få os til at ændre kurs, så vi kommer til at leve i en udvikling, der fører os opad, er en klar bevidsthed om døden.

Ser vi, at døden står på lur efter os hele tiden og kommer til os i så mange forskellige afskygninger: ensomhed, sygdom, håbløshed osv., og at vi konstant fodrer døden med store lunser af vores eget kød, fordi vi ikke forstår at træffe de rigtige be-

slutninger og derved kommer til at tage skridtet nærmere graven, så er vi motiveret for at rette disse systematiske fejl.

Jeg tror, at det kun er døden, der har kraft nok til virkelig at få os til at ønske en ny kurs. Alle de mindre problemer og kriser livet igennem er nok ubehagelige, men ikke nær ubehagelige nok til at få os til at ønske, at det vil lykkes os at lave os selv om.

Men bevidstheden om døden kommer ikke let til os. Vi kan se mennesker dø for øjnene af os, uden at vi forstår, at også vi selv består af det skrøbelige kød og også snart skal herfra. Om lidt er vi borte.

Når man har 700 dage tilbage

Når dødsyge kræftpatienter kommer et stykke tid efter deres dødsdom, hvor en læge har sagt noget i retning af: "Beklager, fru Larsen, din kræft har spredt sig i hele kroppen; du har to år igen efter statistikken," siger de ofte nogle helt mærkværdige ting, som fx: "Jeg er taknemmelig for, at jeg har fået kræft." "Det kan ikke passe," tænker lægen og spørger: "Hvorfor?" "Jeg har aldrig haft det så godt!" formaster patienten sig så til at svare.

I en sådan situation vil de fleste læger tænke: "Her kommer fru Larsen og har tabt 35 kg og mistet alt håret under kemoterapien, hendes kræft har spredt sig til hele kroppen, og hun ligner noget, katten har slæbt ind, og så påstår hun at..."

"Men det passer, doktor," insisterer hun. "Mit liv har aldrig været så fuldt af mening, jeg lever mere intenst nu, end jeg har gjort før i mit liv, nu hvor jeg ved, at jeg har 700 dage tilbage. Nu ser jeg solen stå op, jeg mærker vinden på min hud, jeg taler ærligt med mine venner, og jeg er holdt op med at skændes med min mand. Selv på arbejdet er jeg begyndt at sige fra, så jeg nu kun laver de ting, jeg virkelig kan lide."

Hvor absurd det end kan forekomme, lever mennesker, der har ryggen mod muren, og som ved, at deres dage er talte, ofte

SØREN VENTEGODT

langt mere intenst, end os andre, der bilder os ind, at vi lever evigt. Ansigt til ansigt med døden er det som om, vi pludselig husker: Nåh ja, det er jo det, livet går ud på: At have det godt med os selv og hinanden og at lave noget vi virkelig kan lide. Sikke et fjols jeg dog har været.

Tiden har den forunderlige egenskab, at den kan udvide sig enormt, når vi lever intenst. Et øjeblik kan føles som en evighed, eller et år kan opleves at være gået på et minut (har du ikke prøvet det nytårsaften: at have haft et totalt begivenhedsløst år, hvor du undrer dig over, at et år kan være *så* tomt for væsentlige begivenheder?). Véd man, at man kun har et øjeblik tilbage før døden, er selv sådan et øjeblik somme tider nok til at give skæbnen et helt andet forløb end det, der var tiltænkt én.

“Livsviljen” kan man kalde denne højst mærkelige kraft, der træder i funktion, når vi stirrer døden i øjnene. Vi har virkelig enorme potentialer til vækst og forandring i os, men det er bare så sjældent, at disse potentialer kommer i anvendelse. Vores fornuft og vores totale naivitet over for de barske og vidunderlige vilkår, der gælder for os som mennesker, forhindrer, at vi laver os om.

Livets mening kan generobres. Vi kan bryde igennem til oplevelsen af at være helt og fuldt i live, at vores liv har mening, at vores tilværelse gør en reel forskel for os selv og den verden, vi lever i. Patienter, der bliver raske igen, narkomanerne, der bliver stoffrie, prostituerede, der får kærligheden til at lykkes – alle de mirakler folk taler om, men ikke tror på – det sker i den proces. Men selvfølgelig er det sjældent. Hvis vores kultur rummede mere indsigt i disse ting, kunne den slags ting sandsynligvis blive langt mere almindelige, som de tilsyneladende har været det i andre kulturer til andre tider.

At løfte sig selv op ved håret – livsviljen som eneste vej

Når livets kurs skal ændres, er der brug for en kraft, der er større end fornuften. Lad os bare kalde det viljen til et bedre liv. Er denne vilje til stede, har mennesket en reel ydmyghed, der gør det åbent og villigt til at lære og forandre sig. Det mærkelige ved viljen er, at den er en irrationel, ordløs kraft, der løfter eksistensen.

Når viljen virker ind på verdensbilledet i hovedet, bliver det forandret på forunderlig vis. Viljen til livet kommer nemlig med et fikspunkt: Det man er nødt til at tro, når man virkelig elsker livet. Hinsides enhver fornuft. Hinsides alt hvad man har lært og erfaret i sit liv. At livet dybest set er godt og værdifuldt. At verden er fuld af muligheder. At der findes mennesker, der er til at stole på. At man ikke er uduelig, men at man selv kan løse sit livs problemer og gennem sin kamp få det hele til at hænge sammen.

Oplevelsen af at løfte sig selv op ved håret er et direkte udtryk for, at man løfter sin egen eksistens på denne måde. At man retter sine fejl. Lukker de huller, livsenergien fossede ud igennem. Fjerner alle de gode grunde, man har til ikke at have selvrespekt. Og starter en ny tilværelse på et helt nyt grundlag. Man tager ansvar for sit eget liv.

Det væsentlige ved viljen er, at den kan skære gennem al den forvirring og tvivl, der normalt kendetegner menneskelivet. Der er i virkeligheden ingen rationel måde at afgøre sandhedsværdien af udsagn eller livsfilosofier på. Man kan ikke tænke sig til sandheden om livet og verden. Fornuften sætter mange forskellige opfattelser lige, fordi de alle sammen dybest set hviler på nogle grundsætninger, der er irrationelle, etiske eller ligefrem emotionelle. Viljen til det gode liv skærer hårdt igennem tvivlen og den mentale tåge og påpeger tydeligt og direkte, hvad der er rigtigt og forkert i forhold til vores kærlighed til livet.

SØREN VENTEGODT

Nogle beslutninger og valg er i pagt med livet, andre i pagt med dets undergang og ødelæggelse. Nogle beslutninger fører opad, andre nedad. Nogle opfattelser bærer livet oppe, andre opfattelser tynger det ned. Kun viljen til det gode liv kan få mennesket til at hæve sig over det ligegyldige, det indholdsløse, det intetsigende, tvivlen og vrøvlet. At vilje er den egentlige ressource til at forbedre livet, opdager man sjældent, før man står ansigt til ansigt med døden. Da er livsviljen ofte den eneste grund til, at man overlever.

Følelsen af at løfte sig selv i håret er ganske pudsigt. Men ærlig talt: Skal vi leve helt og fuldt bare for et øjeblik, er det den egenskab af at hæve sig selv, at flyve på trods af tusinde vægte, der tynger en ned, der skal til. At tage ansvar for eget liv er virkelig en proces, hvor man løfter sin egen tilværelse, på trods af alle ydre barrierer, på trods af al ydre modstand og alle ydre vanskeligheder. Viljen til det gode liv er det eneste, der kan give den virkning. Vilje til livet er måske, når det kommer til stykket, vores eneste egentlige ressource.

At finde livets kvalitet

Som mennesker er vi frie til at vælge vores værdier, de ting vi synes er vigtige og gode. Nogle mennesker lader deres liv handle om at samle på frimærker, mens andre samler på gode venner. Nogle vælger dyrt tøj og hurtige biler som værdier, mens andre dyrker økologiske grønsager og går i genbrugsstoffer. Nogle samler på frække videofilm, mens andre hengiver sig til bibelstudier. I hovedet kan vi frit vælge vore værdier, ligesom vi i det hele taget har en enorm frihed til at beskrive verden som det passer os.

Værdierne er én ting (nogle kalder værdierne for "livskvaliteterne", men det er for mig sprogforbistring). Noget andet er, hvordan vi har det, altså hvilken tilstand vi er i. Noget gør den ene lykkelig, noget andet gør den anden lykkelig. Men hvad nu med den lykke, vi føler: Er det den samme, eller er det to for-

10. AT EROBRE LIVETS MENING OG BLIVE RASK IGEN

skellige slags lykke? Og hvad med livstilfredsheden – er det den samme følelse af at være tilfredse, vi har som mennesker, eller oplever vi tilfredsheden forskelligt? Og hvad med selve livets mening? Når vi føler dybt ind i os selv, ind i sjælen, ind i hjertet (hvis vi da overhovedet kan finde det), føler vi så den samme meningsfuldhed i livet, når det er meningsfuldt, og den samme meningsløshed, når det ikke er? Er oplevelsen af kærlighed den samme for to forskellige mennesker? Følelsen af had? Følelsen af seksuel lyst?

Det er klart, at hver oplevelse har sine kvaliteter og sin intensitet. Men er selve kvaliteten af oplevelserne knyttet til det individuelle, til vores egoer og tillærte beskrivelser af verden? Eller er selve kvaliteten af lykke, tilfredshed, livsmening osv. noget, der er givet af vores natur som mennesker? Som det er fremgået i denne bog, tror jeg meget stærkt på naturen, på at selve livet i os aldrig har sluppet sin bolig i naturen, uanset hvor meget det er blevet kultiveret. Selve kulturen er i sidste instans kun mulig på grund af menneskets natur, fordi vi har vores fælles beskrivelse af verden, ikke bare som en mulighed, men som en nødvendighed, givet at vi er konstrueret som vi er, og når vi nu engang lever sammen.

For mig ligger dét, der afgør, om man kan forandre sig eller ej, i om man er i stand til at erobre en tro på livet som fundamentalt set godt. Når jeg siger "tro" her, er det fordi en sådan holdning altid fra et rationelt synspunkt vil være et spørgsmål om tro. Subjektivt kan det dog godt opleves som sikker viden. Og det er denne indre, sikre overbevisning, der gør forskellen.

Man kan tro på naturen som det væsentlige, ikke på en primitiv måde med grove instinkter og forprogrammeret adfærd, som det så tit har været foreslået, parallelt til dyrene, men på den måde, at vi dybt nede i vores biologiske materiale har en natur som mennesker. Denne natur foreligger i form af en abstrakt opskrift på at være menneske, og livet handler om at leve denne opskrift helt ud, at udfolde og konkretisere dens potentielle for det gode liv.

SØREN VENTEGODT

Ud fra en sådan opfattelse er det så vores natur, der rummer de forskellige dimensioner, vi kan leve i: at vi kan have det godt eller skidt, at vi kan være tilfredse eller utilfredse i hovedet, føle seksuel lyst i kroppen, være lykkelige og føle mening med livet, at vi kan fungere som mennesker, virkeliggøre vores dybe drømme og længsler osv. Vores natur som mennesker er at have et hjerte, vi er nødt til at kende og følge for at leve godt.

At erobre livets mening

Først når vi erkender, at verden og livet er større end vores fornuft, at der er kræfter på færde, som er mere væsentlige end vores egne indskydelser, og at der er værdier på Jorden, der langt overgår værdien af vores eget lille liv, først da bliver vi ydmyge nok til at tage mod den gave (og opgave), som livet er, og lægge vores autoritetstro og loyale, men forældede og begrænsede beskrivelse af verden bag os.

At erobre livets mening vil sige at finde sig selv, finde de værdier, man uden nogen vaklen altid vil kunne lægge som fundament i sin egen tilværelse. At erobre livets mening vil sige, at man anerkender, at man er et menneske, er underkastet de vilkår og lovmæssigheder, der nu engang gælder for mennesker. Her tænker jeg ikke på færdselsloven, men på de dybere lovmæssigheder, der gælder for levende eksistenser som os. At tage ansvar, at se sig selv som handlende og aktiv, og ikke som offer, at arbejde på at rette sine personlige fejl og at udbedre bulerne i ens indre landkort over verden.

At erobre livets mening vil ikke sige at blive evigt lykkelig. Det vil sige at man finder sin udfordring som menneske og tager kampen op. Der er ting indadtil, der skal rettes, og ting udadtil, der skal rettes. Ting i én selv og ting i omverdenen. Er man rigtig skrap, ser man, at der i virkeligheden ofte ikke er den store forskel på det indre og det ydre. De fejl, man ser i ens omverden, ser man, fordi man også fornemmer og arbejder med de tilsvarende svagheder og skævheder hos sig selv.

10. AT EROBRE LIVETS MENING OG BLIVE RASK IGEN

Dén store kamp for en bedre verden, som alle mennesker bliver involveret i med liv og sjæl, når de erkender, at livets mening handler om sammenhæng og at man ikke på nogen måde kan løbe fra at være en del af verden, hvor gerne man end vil med al dens overfladiskhed, materialisme, magtmisbrug og falske værdier, den kamp handler i lige så høj grad om at forbedre den del af verden, man selv er. At vaske den plet, man selv står på, ren. At kultivere sin egen ånd.

Det hele starter med dig selv. For alle barrierer du ser, findes dybest set inde i dig selv, i dit eget begrænsede billede af verden. At blive fri betyder først og fremmest at blive fri for vores egen rationelle virkelighedsbeskrivelses snærende bånd. Det betyder ikke, at vi skal blive fri for denne beskrivelse *som sådan* eller for de rammer, den sætter for vores livsudfoldelse, men vi kan gøre båndene så frie, at de ikke længere begrænser, men derimod understøtter livet.

Hvad er meningen med *dit* liv?

Forestil dig, at du virkelig ønsker at kende meningen med dit eget liv. Du lejer en lille hytte ude i bjergene et sted, hvor ingen forstyrrer dig i 14 dage. Du køber proviant nok til turen. Du begiver dig af sted alene, og du bruger tiden på bare én ting: At svare på spørgsmålet: Hvad er meningen med mit liv? Du må naturligvis finde en formulering, der er helt din egen, og som passer på netop dig og dit liv. Men den er nødt til at være dyb nok til at trænge helt ind i sjælen.

Hvad er meningen med dit liv? Hvorfor har du to flade konvolutter plantet på Jordens overflade en lille stund? På hvilken måde er det, at du gør en forskel her i verden? Hvad er dine store drømme i livet – om den store kærlighed, det rigtige venskab, det gode arbejde, enheden med naturen osv.?

Når du nu sammenligner det liv, du har, med dine drømme, hvordan er det så, du lever? Er dit parforhold den store kærlighed, eller er det kedelig rutine på lagenet og skænderier over

SØREN VENTEGODT

morgenbordet og før TV-avisen? Har du overhovedet én eneste ven, som du kan tale med alting om og gør det, og som du oplever som stor nok til at unde dig virkelig fremgang, så han kan møde dig dér, hvor du er, og bare ønske det bedste for dig? Og derfor stiller dig alle de spørgsmål, du burde have stillet dig selv allerede, men ikke har stillet dig af angst for at møde dig selv: Hvad er det, du vil? Hvilke muligheder har du? Hvad skal der til, for at du når det, du vil med de muligheder, du har? Og så videre.

Hvad med dit arbejde? Får du virkelig brugt dig selv og udviklet dig? Opnår du den fornødne ekspertise til at udtrykke dig selv kreativt og spontant, får du løst dine opgaver til din egen tilfredshed – vanvittig godt selvfølgelig, hvem kan være tilfreds med et middelmådigt stykke arbejde, når det kommer til stykket – har du den fornødne indflydelse på din egen målsætning i arbejdet, går du overhovedet ind for dét, som din organisation laver, eller burde du lave noget helt andet for virkelig at gøre gavn i verden?

Hvad med fritiden? Får du det ud af ferierne, som du drømmer om, eller ender du bare nede på en tilfældig bar på Mallorca, hvor du spilder tiden med tilfældige og temmelig ligegyldige beskæftigelser, før du igen skal hjem til dit kedelige rutineliv? Brænder du for dit liv – dit arbejde, din kærlighed? Er der overhovedet nerve i dig, i din eksistens? Hvordan har du det, når det kommer til stykket, helt ærligt og inde i sjælen? Har du det godt nok? Får du alt det ud af livet, som det har til dig? Får du udnyttet alle de muligheder, der findes i dig? Har du taget udfordringen op – den udfordring, der netop er din – og lever du nu i balance, i fred med dig selv, fordi du har erkendt din egen bestemmelse?

Jeg er sikker på, at det efter ganske få dage i bjerghytten ikke er sjovt længere. At granske livets mening er en temmelig ubehagelig ting, når det kommer til stykket. Den virkelig triste sandhed om os som mennesker er, at vi ikke ønsker at kende sandheden om os selv, den dybere mening med livet. Det er

nemlig smertefuldt at lære afgørende nyt, og det gør vi kun, når vi virkelig er nødt til det.

Smerten ved at kende sit livs mening

Det er et problem med os, at vi dybest set slet ikke ønsker at kende meningen med vores eget liv, fordi vi derved ikke kan undgå at erkende, at den tilværelse vi aktuelt lever, er en bleg skygge af de muligheder, vi har – næsten ligegyldigt hvor godt livet er, når vi sammenligner det med andre menneskers.

Vi er slet ikke interesserede i at indse, at vi, når vi sammenligner vores liv med dét, som vi egentlig er skabt til, nærmest lever i en eksistentiel rendesten. Vores liv er ikke førsteklases, måske lever vi ikke engang på 2. klasse, som vi gik og troede, men ligefrem på 3. klasse, fordi vores liv dybest set er blottet for kærlighed – til os selv, livet og andre mennesker.

Erkendelsen af at vores liv ikke har den mening, det kunne have, at vi lever langt fattigere, end vi behøver, at det dybest set er vores egen fejl, at vi spilder vores tilværelse og måske oven i købet er ved at sætte det dyrebareste over styr, nemlig selve vores eksistens – denne erkendelse er endog *meget* ubehagelig.

Det ubehagelige ligger i, at vi med erkendelsen af problemets omfang pludselig bliver forpligtede over for os selv til at gøre noget ved det. Til at tage ansvaret. Til at se os selv som årsagen til vores egen suppedas. Til at lære at omgås andre mennesker bedre. Til at ændre vores holdninger til frygtelig mange forskellige ting. Til at give slip på alle de forældede synspunkter, vi har kæmpet og stridt for i en menneskealder, siden vi lærte dem af vores forældre.

At kunne se sig selv i øjnene i spejlet om morgenen er en vigtig ting. Kender vi først livets mening dybt inde, og gør vi ikke noget ved det, gør vi ikke noget for at rette vores fejl, for at vedstå os vore egne drømme og længsler, for at udrydde alle livsløgnene, for at lære os selv og omverdenen bedre at kende,

SØREN VENTEGODT

og at få det bedre liv, der er en oplagt mulighed... ja, svigter vi os selv, vores eget liv og tilværelse, er det svært at se sig selv i øjnene. Det er næsten ikke til at leve med. Så at erkende livets mening betyder, at vi forpligter os over for os selv til at kæmpe den sværeste kamp i tilværelsen, nemlig kampen mod os selv.

Alle de mennesker, der kaster sig ud i dette højst besynderlige projekt at erobre livets mening, oplever, at mening faktisk kan vindes. Men at det kræver en virkelig indsats. Hårdt arbejde hver dag i mange år.

Et stort problem er, at det er nemt at føle sig uværdig. Når vi først har fået sat en strålende, indre standard for vores egen tilværelse, nemlig den opskrift på at være menneske, som vi rummer dybest inde, i stedet for det meget mere afdæmpede, moderate og beskedne billede af at være menneske, som vores kultur typisk tegner, så kan vi ikke lade være med at føle os uværdige.

Det koster simpelthen en del selvrespekt at kende livets dybe mening og se, hvor dårligt man virkeliggør sine muligheder og lever op til sin bestemmelse som menneske. Så længe man blot kan sammenligne sig med sidemanden og sige: Nå ja, jeg er ikke fejlfri, men jeg er da i hvert fald bedre end ham eller hende, så længe er der ikke de store problemer med selvtilfredsheden.

Men når man begynder at følge den indre standard for kvalitet i kærlighed, venskab, i arbejdet, i livet, så blegner billedet af én selv altså noget. Kun en god humor og en virkelig ydmyghed kan redde én fra den paradoksale situation man hurtigt befinder sig i: at man på samme tid er vældig god udadtil og helt utilstrækkelig indadtil.

Mindst lige så slemt, eller måske værre er det, at vi ikke længere kan forsvare vores kolossale dovenskab og eftergivenhed over for vores egne fejl. Når vi virkelig erkender livets mening, er der ikke længere nogen undskyldning for ikke at gøre os rigtig umage med vores liv. Vi kommer til at gøre en langt mere effektiv og målrettet indsats for at drømmene skal gå i opfyl-

10. AT EROBRE LIVETS MENING OG BLIVE RASK IGEN

delse. Vi kommer til at hente en frygtelig masse energi ud af os selv, som vi ikke normalt regner med at vi har.

De mennesker, der sprudler af energi, kender denne søde hemmelighed: Når livet virkelig har mening, er der næsten ikke det, man ikke vil gøre for at virkeliggøre sine drømme. Ja, faktisk vil man gøre alt, hvad man kan, for at de skal gå i opfyldelse. Faktisk vil man presse sig selv ud over sine egne grænser og blive bedre for at nå sine egne mål. Der er ikke det, man ikke er villig til at investere i projektet, for det er jo dét, det hele drejer sig om, dét der er meningen med det hele. Og det menneske, der tager ansvaret for sit eget liv, er netop det menneske, der har succes med at trække sig selv op, hæve sin eksistens over dét flade ingenting, vi plejer at kalde vores liv.

I grænselandet mellem det gamle og det nye liv

Det betyder ikke, at livet pludselig bliver nemmere. Tværtimod bliver det en hel del sværere. Men selve udfordringen, som livet fyldes af, rummer i sig selv en kvalitet af en højst besynderlig art. Det menneske, der oplever mening i sit eget liv, oplever den fineste sødme, man kan opleve som menneske. Det er derfor, at disse mennesker kan tåle at være ulykkelige i deres hårde kamp for at virkeliggøre næsten utopiske drømme. Det er derfor, de kan tåle at være utilfredse gennem lang tid, derfor de kan leve med at have det rigtig skidt.

Mellem det almindelige vane- og rutineliv, som de fleste mennesker trods alt lever, og det liv, hvor man virkelig brænder, optændt af sit livs meningsfulde kamp, er der et uhyre vanskeligt ingenmandsland. Det er her, man oplever, at man er ved at blive skør... Men bare rolig. Du lever og har levet efter nogle normer og værdier, som overhovedet ikke kan bære et liv, når det kommer til stykket. Men du er i hastig bedring.

Nu er du ved at vågne op, og når du befinder dig i den yderste ensomhed, alene med dine umulige tanker, hvor ingenting passer og ingen kabale går op, skyldes det, at du ikke længere

SØREN VENTEGODT

kan leve, som den du har været, og du har endnu ikke har fundet dig til rette med dit nye liv. Du er dér, hvor dit livs fine orden på overfladen er brudt, men hvor du endnu ikke har fundet den nye orden dybt i dit liv.

Men hvor vil du helst have dit livs kaos: På overfladen af livet, hvor det er synligt og smertefuldt, men midlertidigt? Eller i dybden af din sjæl, hvor det er skjult, men ligger og nager dig permanent hele livet igennem? Hvad fik du egentlig for din sjæl, da du solgte den? Er det ikke på tide at lade den handel gå tilbage?

Men gider vi overhovedet kende livets mening? Det forpligter os jo til en forfærdelig masse arbejde med os selv de næste mange år. Så er det trods alt mere bekvemt at foregive, at alt er okay, klamre sig til det, man har, og fortsætte så godt man kan, og så længe det varer.

I lang tid kan vi lyve om de principper, der styrer menneskets skæbne. Men en dag kommer tegnene alligevel til én, symptomerne på at ikke alting er helt, som det skal være. Den forfærdelige hovedpine, der bliver stadig mere hyppig, problemerne med at sove om natten, fordøjelsesproblemerne, rygsmerterne der plager, samlejet der ikke længere kan gennemføres, hudsygdommene, den senile demens, leddegigten der ikke længere lader sig behandle, livet der gradvist går til grunde...

En dag møder vi så uundgåeligt vores død. Måske får vi en lille frist til at sige farvel, ja måske endog en lille chance til at leve det anderledes et ganske lille, men væsentligt øjeblik, nogle få måneder eller år. Måske får vi så at vide, at nu er vi blevet alvorligt syge – eller vi erkender, trods omverdenens elskværdigheder, til vores store frustration, at nu er den senile demens altså en realitet, og tiden er blevet kort.

De heldigste synes paradoksalt nok at være mennesker, der konfronteres brutalt med døden, men som også overlever dette første møde. En klar dødsdom fra en læge kan have denne virkning, men også en flyulykke, vi overlever, et tilfælde af alvorlig sygdom, som fx en blodprop i hjernen. Får vi vores kræft lidt

10. AT EROBRE LIVETS MENING OG BLIVE RASK IGEN

tidligt i livet, så vi stadig har lidt ressourcer tilbage, er det også muligt at lægge hele livet om på meget kort tid.

Vi bliver måske raske igen, måske ikke, men i hvert fald en lille stund kan vi nu få et meget bedre liv, fordi døden så uhyre effektivt spejler livet og fortæller os, hvad meningen med det hele er, og hvad der har betydning, når det kommer til stykket.

Fra sådanne dødssyge mennesker kan vi så høre de allerstørste sandheder, banale som de synes at være, når man ikke selv oplever at have sin egen død inde på livet.

Livet er faktisk alt for kort. Dagene alt for få og alt for korte. Man kan i denne situation ikke lade være med at grue over alle de dage, man har spildt i sit liv, fordi man var så langt fra det hele, pakkede sig selv så godt ind i trygge løgne, flygtede fra livets dybe smerte i sjælen ved at fortælle sig selv, at man virkelig havde styr på det hele, og at der ikke er mere ved livet end det, man allerede har.

Vi har en natur som mennesker. Det er en natur, der giver os mulighed for at være lykkelige eller ulykkelige, tilfredse eller utilfredse, syge eller raske. En natur som, når vi kender den godt, giver os mulighed for at have mening i livet, kende os selv og vore dybe længsler og drømme og de muligheder, der findes i verden omkring os. En natur, der kan udfoldes og blomstre, en natur, som vi kan kende, elske, fyldes af og give os over til. En natur, der giver os en ekstraordinær frihed til at gribe livet, kende vores dybe drømme og længsler og forme livet efter dem. Det er den frihed, som kendetegner det at være menneske. Men det er en frihed, vi næsten aldrig bruger.

Indeni er vi alle sammen så fulde af liv. Hvorfor har vi så svært ved at lade det komme til orde, til udfoldelse i vores korte tid på Jorden? Den mulighed, vi har, er at erobre selve livets mening og leve efter denne røde tråd af mening livet igennem. Leve et liv, der helt og fuldt har vores hjerte, der helt og fuldt opfylder vores bestemmelse.

Vi har alle sammen muligheden for at gøre en forskel. For at komme til at høre rigtigt til. En mulighed for at gøre verden lidt

SØREN VENTEGODT

bedre. Hvad der skal til, er viljen til livet, og dermed viljen til forandring. Viljen til at sætte hele tilværelsen på ét bræt og sige: Nu *vil* jeg kende livets mening.

Litteraturhenvisninger til de videnskabelige afsnit

Kapitel 1 indeholder bl.a. en populær gennemgang af en række livskvalitetsteorier, der også er beskrevet i *Måling af livskvalitet* (Ventegodt 1995a). Kapitlet gennemgår de dimensioner af livskvalitet, som vi har fundet filosofisk og forskningsmæssigt relevante. De spænder over et bredt spektrum af subjektive, eksistentielle og objektive dimensioner.

Seks af de otte formaliserede teorier har vi videreudviklet til egentlige livskvalitetsmåleinstrumenter (Ventegodt, Poulsen og Hilden 1992, Ventegodt 1991, 1993, 1994a, Ventegodt m.fl. 1994). Disse måleinstrumenter har i flere store undersøgelser, bl.a. Livskvalitetsundersøgelsen på 10.000 danskere (deriblandt en kohorte af personer født 1959-61 påbegyndt af professor, overlæge, dr.med. Bengt Zachau-Christiansen (1972) og overlæge Aage L. Villumsen (1970)) og Albertslundundersøgelsen af 2800 Albertslundborgere, vist sig at være velegnede måleinstrumenter.

Når jeg i denne bog refererer til Livskvalitetsundersøgelsen, er det analysen af et repræsentativt CPR-udtræk af den danske befolkning (Ventegodt 1995b), der henvises til.

Livskvalitet har gennem de sidste 30 år været et anerkendt lægevidenskabeligt forskningsemne (fx Bjordal & Kaasa 1992; se Hollandsworth 1988 og Ventegodt 1991, 1995a for revideringer). Der er udviklet utallige instrumenter (spørgeskemaer) til måling af livskvalitet. En god oversigt over disse findes i McDowell og Newell (1987). Der har imidlertid været udtalt kritik af de eksisterende mål (se hovedpunkterne af kritikken i de Haes & van Knippenberg 1985, 1987, van Knippenberg & de Haas 1988).

SØREN VENTEGODT

Der er gennem tiderne skrevet et uoverskueligt stort antal debatbøger om det gode liv. Maslows (1962) berømte behovsanalyse og Allardts sociologiske analyser (Allardt 1975) har præget udviklingen meget. Nordenfelt (1991) har haft væsentlig indflydelse på diskussionen af sammenhængen mellem livskvalitet og helbred i Sverige. Herhjemme har Aggernæs (1989), Petersen m.fl. (1994), Jørgensen m.fl. (1992), Holm m.fl. (1994) og Henriksen (1992) været med til at præge den nyere livskvalitetsdebat.

Fra filosofisk side har Kemp (1991) og Sandøe (1992) m.fl. bidraget. Peter Bastian (1987) gav sit vægtige bidrag om livskvalitet og bevidsthed i sin *Ind i musikken*, og han anbefalede mig til at læse Csikszentmihalyi (1991), som introducerer begrebet flow i en eksistentiel betydnings.

Kapitel 5 præsenterer min opfattelse af livet som fysisk og biologisk fænomen, som jeg vil betegne med ord som informationsstyret, komplekst, selvorganiserende, fraktalt og dynamisk. Komplekse systemer, selvorganisation, kaos og fraktaler er nøgleord i en ny matematisk-fysisk trend (se fx Gleick 1989, Nørretranders 1991), der i hastigt tempo er ved at revolutionere også vores syn på biologien. Jeg har tidligere skitseret en fraktal model af levende systemer (Ventegodt 1986, 1988, 1991) og den er i en vis forstand rygraden i nærværende bog.

Det afgørende problem i biologien er den biologiske information, der organiserer organismen på alle niveauer. Mange biologer mener i dag, at man kan forklare den biologiske kompleksitet ud fra DNA og det molekylære niveau, men rent modelmæssigt er man endnu ikke kommet så langt som til at formgive et enkelt bølgeblad ved hjælp af de molekyler, det består af (Emmeche 1988, 1990, 1991). Der er problemer med at forstå formen ud fra molekylet; fx kan de samme molekyler skabe forskellige strukturer, ligesom de samme strukturer kan skabes af forskellige molekyler (se fx Frankel 1983).

Yates (1987), Ravn (1987, 1988) og Voetmann Christiansen (1986) har med deres gode tanker om selvorganiserende systemer inspireret mig meget, og Kauffman (1993) har relateret mange af disse tanker til evolutionen. Mandelbrot (1967, 1983) og Pietgen & Richter (1986) har givet mig en meget væsentlig inspiration til min tænkning om fraktale, biologiske systemer, og Bohm (1986) og Goodwin & Webster (1981) har været med til at overbevise mig om, at den biologiske information kan være pakket ind i det levende materiale som en indfoldet orden, sandsynligvis på en fraktal måde, båret af selve det felt, som vi kender fra

LITTERATURHENVISNINGER

kvantemekanikken (Bohr 1958). Tomas Bohr (1992) Nørretranders (1991), Jensen (1987) m.fl. har gjort svære begreber om kaos forståelige for offentligheden med stor succes.

Feynmans (1964) fremragende præsentation af fysikken, samt diskussioner af grænsefladen mellem biologi og fysik med fremragende fysikere som Holger Bech Nielsen (Bennett, Nielsen og Ventegodt 1995), har gjort fysikken levende for mig. Ideen om superstrengte og supersymmetri (se fx Haber & Kane 1986, Sørensen 1987) og energiens "finstruktur" (Penrose 1989) har også betydet meget for mine overvejelser over sammenhængen mellem biologi og fysik.

I det vanskelige trekantområde i grænselandet mellem stof, liv, bevidsthed, har jeg med fornøjelse læst forskellige spekulative værker. Capra (1980), forbinder fysik og bevidsthed på en elegant måde, med desværre uden overhovedet at skænke biologien og hjernen en tanke. Lovelock (1987) har smukke og romantiske forestillinger om jorden som én stor, levende, selvregulerende organisme, men empirisk er han ikke godt funderet. Sheldrake (1981, 1987, 1990) har præsenteret sin ide om den allestedsnærværende morfiske resonans, der kan forsyne alle levende væsener med information, for vores studiekreds, men også her fandt vi empirien svag. Endelig har Varela (1986), Maturana (1988) og Maturana og Varela i samarbejde (1987) forsøgt at forklare bevidstheden og livets magi ved autopoiesis og lukkede, selvrefererende systemer. Mit indtryk er, at disse systemer ender med at være lidt for lukkede.

Hvor de ovennævnte forfattere er flyvske og lidt for luftige, er Køppe (1990) lidt for tør og fornuftig i sin gennemgang af virkelighedens niveauer, fra de mindste til det største. Han overser for mig at se det vigtigste, nemlig de kræfter, der binder alle virkelighedens niveauer sammen på forunderlig måde. Jeg kalder her i bogen disse kræfter for "åndelige" eller "spirituelle", men det er min bærende ide, at det måske drejer sig om informationsoverførende vekselvirkninger af endnu ukendt art, der kan få en beskrivelse i en mere rummelig naturvidenskab.

Prigogine & Stengers (1985) har præget debatten om livets opståen og organisation ved at argumentere matematisk for muligheden af kemiske, såkaldt dissipative strukturer som det organiserende princip i og mellem celler. Jeg har studeret denne ide temmelig grundigt, og det forekommer mig, at de frembragte, nydelige strukturer på computerskærmene er artefakter, frembragt ved en kombination af smart ma-

SØREN VENTEGODT

tematik, nemlig koblede systemer af nonlinear differentialligninger med heldige udgangsbetingelser. Jeg tror i bund og grund ikke på at virkeligheden er så kontinuert, at man kan forsvare at kalde den differentabel på den måde; jeg hælder til den antagelse, at virkeligheden i bund og grund er fraktal helt ned i de mindste detaljer. En tilsvarende matematik anvendes af Thom (1975) i hans berømte katastrofeteori, der ikke førte til de store fremskridt, som mange oprindeligt havde forventet.

God inspiration til min forståelse af evolution og ontogenese har jeg fundet i fremragende grundbøger som Alberts B. et al.: *Molecular Biology of the Cell*, gerne første udgave fra 1983, hvor man også kan læse om celler, der kan klokken med få minutters nøjagtighed og meget andet overraskende. En sød, lille bog om biologi og kvantemekanik er Schrödinger (1943): *What is Life?*, hvor der argumenteres for at kvantemekanikken er nødvendig for at forstå bevidstheden og den biologiske information, og jeg tror, at han har ret. Hans bog er stadig under diskussion blandt biologer (Symonds 1986).

Hoffmeyer (1984, 1993, 1995) har tænkt gode tanker om udviklingen af bevidsthed og betydning. Han sætter pris på Pierces semiotik (1988), der forsøger at løse nogle grundlæggende problemer omkring erkendelsen, ligesom Voetmann Christiansen (1988), Emmeche og Brier (1994). Selv er jeg ikke så begejstret for Pierce. Jeg havde den fornøjelse at diskutere med Hoffmeyer, Voetmann, Brier og Emmeche på et semiotikseminar for nogle år siden, om man i bund og grund kunne forstå bevidsthed ud fra semiotikken. Resultatet faldt ikke umiddelbart ud til semiotikkens fordel, ville jeg mene.

Er livet kemi? Dette er et nøglespørgsmål i mit arbejde, og jeg er skeptisk over for ideen om at livets molekyler skulle være ude af overordnet kontrol, som vi finder det i ideen om "selvisk DNA" (Dawkins 1977, Cavalier-Smith 1980). Læser man de store lærebøger i biokemi (fx Lehninger 1982) oplever man en total mangel på interesse for struktur, mønsterdannelse, organisation og information. Ja, ikke engang de essentielle problemer med den overordnede regulation af enzymsystemer o.l. bliver behandlet troværdigt. Jeg mener, at kemien ikke forklarer selv den mest simple, biologiske orden. Hvad regulerer genspressionen, altså afspilningen af DNA? Jeg er endnu ikke stødt på en troværdig model for væsener større end en bakterie.

Vi mangler helt enkelt en grundlæggende dimension i vores forståelse af informationsforholdene bag de biologiske processer (som Bate-

LITTERATURHENVISNINGER

son 1972, 1984 og mange andre også har søgt efter). Her i bogen er jeg ikke gået ind i, hvad det er for en dimension, vi mangler, men har blot taget til efterretning, at det levende udveksler information mellem alle dele og mellem alle niveauer, og at udviklingen og den overordnede orden er styret af information, som det levende har samlet op gennem udviklingshistorien. Jeg taler abstrakt om en "opskrift" på organismen, fx en opskrift på mennesket i livets dyb. Videnskabeligt set er det ikke forklaret, hvad det er for et dyb, der findes i livet, og hvordan informationen strømmer og organiseres.

Jeg har interesseret mig en del for videnskabsteori, og har især været glad for Kuhn (1962), Popper (1972) og Feyerabend's provokationer. Chalmers' (1982) fremragende lille bog: *What is This Thing Called Science?* giver en oversigt over de videnskabsteoretiske problemstillinger. Jeg er meget opmærksom på problemerne med den selvbekræftende, positivistiske tradition, vi har i naturvidenskaben, men kan ikke se, at Popper løser problemerne med sin falsifikationisme. Det er menneskets grundlæggende hermeneutiske og epistemologiske problem, at vores bevidsthed bekræfter sig selv, som diskuteret i bogen.

Gray's Anatomy (Williams & Warwick 1980) har tidligt været en stor inspirationskilde for mig. Den gennemgår alle niveauerne fra celle til organ, med fremragende illustrationer. Fosterudviklingen fremstilles vældig godt af Sadler (1985). Nervesystemets struktur er godt beskrevet i Barr & Kiernen (1983). Et indblik i livets fantastiske mangfoldighed på det encellede niveau giver Lee m.fl. (1985), mens Strausfeld (1976) i et atlas over stuefluens hjerne giver et respektindgydende indblik i hjerners kompleksitet. Bogen rummer hundredvis af sider af tegninger efter fotografier af snit gennem nerveledninger og celler, der ligner avancerede computerdiagrammer.

I Kapitel 6 og 7 diskuteres den vanskelige sammenhæng mellem hjernen og bevidstheden. Jeg nævner den opfattelse, at bevidstheden kommer i stand gennem organismens udnyttelse af en slags kognitivt kort, der kunne findes i hjernen, og som kommer i stand gennem associativ og hierarkisk selvorganisation af individets perceptioner gennem tiden (sml. Kohonen 1984). Hjernen er skudt ind som bindeled mellem organismens liv og omverden og tjener til at fortolke virkeligheden og gøre mennesket handlelygtig og effektiv i virkeliggørelsen af dets ønsker og drømme.

Jeg er blevet inspireret til min forståelse af hjernens funktion fra mange kilder. Projektet Cortex Cerebri på Københavns Universi-

SØREN VENTEGODT

tet med professor, dr.med. Hans Hultborn som faglig leder skabte et forum, hvor de vanskelige aspekter af hjernens funktion kunne diskuteres og forstås. Simulationer på computer af forskellige matematiske modeller viser, hvordan strukturer med større eller mindre lighed med hjernen opfører sig, og dette har givet væsentlig indsigt. Specielt har feltet kunstig intelligens lært os en del om parallelprocessing.

Mange mener, at det kun er et spørgsmål om tid, før der kommer et gennembrud, der giver os egentlige, intelligente datamaskiner. Brunak og Lautrup (1988) har således en ide om, at neurale netværk kan trænes op til at have en form for intuition, der minder om vores egen. Jeg har store tanker om intuitionen, og små tanker om neurale netværk. Efter at have studeret de regler, man anvender til at optræne dem, fx den berømte back-propagation regel (Rummelhart m.fl. 1986, Jones & Hoskins 1987), er jeg overbevist om, at intelligente – i den forstand at reflektere over tingene som vi mennesker gør – bliver sådanne fysiske systemer og maskiner aldrig. Der mangler simpelthen en grundlæggende forbindelse til verden, som kendetegner vores liv og bevidsthed. Kohonen (1984) har lavet en elegant model af selvorganiserende, associativ hukommelse, men den har næppe noget med virkelighedens hukommelse at gøre.

Penrose har i sine bøger (1989, 1994) givet hvad jeg opfatter som en rimelig og relevant kritik af ideerne om kunstig intelligens, men jeg savner stadig en god forklaring på bevidstheden fra hans side.

I bogen har jeg diskuteret opmærksomhed som en grundlæggende egenskab ved cellerne, og bevidsthed som en følge af, at cellernes opmærksomhed samles i organismens helhed. Det er naturligvis ekstremt hypotetisk, at den enkelte celle skulle have opmærksomhed, og hvordan skulle det nogensinde kunne bekræftes empirisk (ud over måske rent fænomenologisk gennem ens egen oplevelse af den levende celle)? Men lige præcis selve oplevelsen af livet tillægger jeg stor vægt som fundament for livsanskuelsen, og min livsanskuelse er altså baseret på en oplevelse af, at alt levende i en eller anden forstand er opmærksomt. Naturvidenskabeligt kunne man måske udtrykke dette på den måde, at det levende udveksler information med det levende.

Hjernens funktion er et emne, der har interesseret mig meget. Efter studier i storhjernebarkens struktur – især Szentagothais (1975, 1978, 1983) klassiske arbejder samt matematiske simuleringer af hjernens funktion (Babloyantz 1977, 1979, Kohonen 1984) og artiklerne i en del numre af det fremragende tidsskrift *Behavioral and Brain Sciences* – er

LITTERATURHENVISNINGER

jeg kommet frem til, at hjernen er en mønstermaskine, der producerer så komplekse mønstre, at vi måske aldrig kommer til at fatte dem fuldt ud. Vi har et problem med at fatte vores hjerne med vores hjerne. Popper og Eccles (1977) har diskuteret forholdet mellem hjernen og selvet, og de kommer frem til at selvet er større end hjernen, men løser problemet med en sjæl-legeme-dualitet à la Descartes. Jeg mener, at en forståelse af selvet som knyttet til organismens helhed, som jeg forklarer i bogen, er en del mere troværdig end en frit svævende sjæl.

Opmærksomheden er på sin vis på et højere og mere overordnet niveau end de fysiologiske processer, der giver opmærksomheden. Opmærksomheden er toppen af et isbjerg, som Nørretranders (1991) udmærket gør rede for i sin bog *Mærk Verden*. Men Nørretranders er meget mekanistisk i sin udlægning af hjernens funktion og ender med at mene, at vi kommunikerer gennem verbale kanaler med ekstrem smal båndbredde (antal bits overført pr. sekund). Det er efter min vurdering forkert, som det også fremgår af nærværende bog, da levende organismer generelt og hele tiden overfører enorme mængder af information til hinanden.

Der findes utrolig meget litteratur på engelsk om hjernen. Dem, der ønsker en traditionel og grundig indføring i neurovidenskab kan læse Kandel & Schwartz (1985). Pribram (1977, 1987) har skrevet kontroversielt om holisme og hjernefunktion. Marr (1969, 1970, 1982) har med en række fremragende arbejder, ikke mindst bogen *Vision*, næret håbet om at vi med tiden vil forstå grundlæggende neurale fænomener på flercellet niveau. Men der er stadig uendeligt langt til at forstå bevidstheden og de relationer, der er mellem storhjernen og bevidstheden, som Luria (1970) fandt ved at studere tusindvis af hjerneskadede russiske soldater.

I Kapitel 8 ser vi på de svære psykiske problemer, sindssygdom og de psykofarmakologisk funderede teorier for sindssygdommene. Jeg har i forlængelse af mine studier i hjernens funktion set på teorierne for de psykiske sygdomme (Ventegodt 1989a). Det har slået mig, at der findes mange biologiske teorier for fx skizofreni og depression, men jeg har endnu har jeg fundet nogen af dem rigtig troværdige og konsistente. De er tilmed ofte på væsentlige punkter i modstrid med empirien.

Dopaminhypotesen for skizofreni, som er den teori, der almindeligvis doceres på universitetet, og som kort siger, at skizofrene har for meget dopamin i hjernen (forhøjet receptorfølsomhed eller forhøjet

SØREN VENTEGODT

koncentration), kommer fx i vanskeligheder, når man ikke kan påvise den forudsagte tilstand i hjernen hos skizofrene, og når man desuden kan dæmpe symptomer på skizofreni ved farmakologisk indgriben i stort set hvilket som helst transmittersystem i hjernen (Meltzer 1987). Den teoretiske forbindelse mellem det dopaminerge system og skizofreni findes ikke empirisk. Tilsvarende kan depression ikke knyttes specifikt til serotonin, som antaget i serotoninhypotesen for depression (ibid.).

Meltzer (1987) er en enestående samling artikler, hvor verdens førende forskere gør status over neuropsykofarmakologien. En af artiklerne (Kendler 1987) reviewer fx undersøgelserne af skizofreniens arvegang, og sådanne reviews peger efter min mening mod den konklusion, at det er miljøfaktorer snarere end genetiske faktorer, som er årsagen til skizofreni. Men som jeg også forklarer i bogen, kan forsøg fortolkes meget forskelligt. En glimrende grundbog med analyser af sammenhængen mellem neurotransmittere og sindssygdom er skrevet af Webster & Jordan (1989).

Den opfattelse af sindssygdom, der fremstilles her i bogen, er efter min bedste overbevisning ikke i modstrid med de empiriske fund vedr. hjernefunktion, neuropsykofarmakologi eller genetik, men bygger blot på et andet menneskesyn, der fører til en anden fortolkning end den traditionelle.

I Kapitel 9 uddyber jeg de mulige implikationer for lægevidenskabens af min opfattelse af biologi, hjernefunktion og bevidsthed. Jeg har i den forbindelse interesseret mig meget for immunsystemets regulation. Jerne (1974, 1984) fremsatte sin berømte netværksteori for immunsystemet, som har inspireret til megen immunologisk nytænkning. Jernes hovedidé var, at immunsystemet kunne regulere sig selv ved at antistofferne reagerer på hinanden. Derved forsøgte han at løse et stadig uløst problem, nemlig hvad der egentlig får immunsystemet til at reagere på et udefra kommende, fremmed antigen: Selv-nonselv diskriminationen.

Efter gennemgang af en ret stor mængde forsøg (Slaoui 1986, Langman 1987, Langman & Cohn 1986, Bona & Pernis 1984, Bona m.fl. 1986) og ikke mindst de fremragende værker om immunologi af Klein (1982, 1986) og et studium af selv-nonselv diskriminationens evolutionære oprindelse (se Klein 1982 for et review) – som kan føres tilbage til de tidligste og mest primitive organismer (fx polyptydyr og havsvampe) og som således er et grundlæggende træk ved livet – måtte

LITTERATURHENVISNINGER

jeg konkludere, at der ikke var evidens for teorien (Ventegodt 1989b). Jeg førte korrespondance med Jerne herom, og han var så elskværdig at komme mig i møde på dette punkt, men forklarede samtidig om de store vanskeligheder, der er med at eftervise den slags empirisk.

Efter at have stiftet bekendtskab med en helt anden type forsøg, nemlig dem der forbandt psyken med immunsystemets regulation – psykoimmunologien (Bartrop 1987, Brittain & Wiener 1985) – blev jeg overbevist om, at immunsystemet reguleres af organismen som helhed, i overensstemmelse med de evolutionære data, og ikke af sig selv. Psykoimmunologien viser typisk, at overfølsomme mennesker kan få anfald af høfeber, blot ved synet af et billede af en høstak, og at kunstige roser kan udløse astmaanfald hos folk med allergisk astma over for roser. En lang række forsøg med hypnose viser en tæt sammenhæng mellem underbevidstheden og immunsystemets regulation; fx er det vist, at man kan hypnotisere folk til ikke at reagere allergisk eller fjerne vorterne på den ene hånd, men ikke på den anden (se Hall 1983, Goldberg 1985 for review).

En udbygning af psykoimmunologien finder vi i psykoneuroimmunologien (PNI) (Ader 1981, 1983, 1985, Solomon 1987, Lloyd 1987, Zachariae 1992). Denne disciplin baserer sig på den – efter min mening tvivlsomme – opfattelse af psykoimmunologien, at psyke og immunsystem kommunikerer gennem bestemte molekyler, der udskilles af hjernen og optages af immunsystemet. Dette er for mig en opfattelse af livet, der lægger for meget vægt på molekyler og for lidt vægt på biologisk information i organismens helhed. Styringen af biologiske processer er netop langt mere raffineret, end den problemfrit kan reduceres til kemi.

Selv om der er publiceret en lang række forskningsresultater, der viser sammenhænge mellem psykiske tilstande og alle mulige blodparametre (gode review er Locke m.fl. 1985, Darko 1986, Cotman m.fl. 1987, se også Ventegodt 1989b), er værdien af sådanne undersøgelser temmelig tvivlsom, da blodet formodentlig er det sidste sted en immunologisk ændring, der i almindelighed er særdeles lokal, vil vise sig. Alligevel er PNI et skridt fremad fra den mekanistiske skolemedicin, fordi den viser, at menneskets psyke og eksistens spiller en afgørende rolle for de immunologisk betingede sygdomme, fx alle de kendte autoimmune sygdomme som reumatoid arthritis og juvenil diabetes (for en oversigt, se fx Roitt m.fl. 1985).

SØREN VENTEGODT

Den syntese, der foreslås her i bogen, er som PNI en psykosomatik, men den er i virkeligheden langt mere beslægtet med de såkaldt holistiske opfattelser (Wilber 1985) af sygdom og sundhed, der lægges til grund for mange medicinske systemer i de såkaldt primitive kulturer (se Achterberg 1985, Mellgren 1983, Mann 1964).

I al sin enkelthed skyldes sygdom efter min opfattelse populært sagt forstyrrelser i organismens helhed, altså i det biologiske informations-system, der forhindrer cellerne i at modtage den information, de behøver for at orientere sig i organismen og dermed vide, hvad de skal foretage sig på et givet tidspunkt. Man kan sige, at det er informationer fra helheden, der gør det muligt for cellen at trække præcist på den nedarvede opskrift på organismen, som rummes i hver celle.

Studier af patienter, der arbejder med sig selv og bliver klogere på sig selv og livet og derigennem bliver mere balancerede, har en signifikant tendens til at holde sig raske. Der findes en række mindre videnskabelige studier. Simonton og medarbejdere beskrev i 1978 (se Goldberg 1985) et kræftstudium, hvor 159 højt selekterede, håbløst syge kræftpatienter med en prognose på 1 leveår begyndte at arbejde med sig selv. Efter 2 år var 63 patienter stadig i live, og hos 14 af disse patienter kunne man ikke længere finde nogen tegn på cancer. Siegel (1988) har tilsvarende historier i sin bog *Kærlighed, medicin og mirakler*, der har fået en stor fanskare (se Birkelund & Dige 1993, for tilsvarende danske historier). Desværre har det været svært at måle på de relevante, oplevelsesmæssige dimensioner, så den slags arbejde med patienter har ikke kunnet leve op til strenge videnskabelige krav.

Spiegel (1991) er en af de første, der viser sammenhængen mellem det at arbejde med sig selv og forbedre sit sygdomsforløb i et kontrolleret, klinisk forsøg. Senere har andre fået lignende resultater, men der gennemføres generelt alt for få af den slags undersøgelser, der skal gøre os klogere på, hvad vi selv kan gøre for at blive raske igen. Flere studier har forbundet udvikling af sygdom med ensomhed og andre tegn på dårlig livskvalitet (fx Shekelle, 1981, se Ventegodt 1994b).

Det har vist sig i en lang række undersøgelser (fx Moum 1992, Jylhä m.fl. 1986, Jylhä 1994, Idler 1992, 1993, Fylkesnes & Førde 1992), at det selvvaluerede helbred er en forbavsende robust sundhedsparameter. Fx er det selvvaluerede helbred en bedre prædikator for, hvor længe personen lever derefter, end det lægevaluerede helbred. Man kan populært sige, at patienten kender sit eget helbred bedre end lægen, efter at denne har undersøgt personen en times tid – hvilket overrasker de

LITTERATURHENVISNINGER

fleste læger, men næppe ret mange patienter. Ens oplevelse af eget helbred er uhyre vigtigt, og den sammenhæng vi i Livskvalitetsundersøgelsen har fundet mellem livskvaliteten og helbredet tyder i høj grad på det helbredsmæssigt værdifulde i at forbedre livskvaliteten og det selvvaluerede helbred.

I modsætning til effekten af at arbejde med sig selv, er den psykiske sideeffekt af behandling velkendt som placeboeffekten, som er fuldt anerkendt og forbavsende lidt kontroversiel, i betragtning af at den muligvis kan forklare det meste af effekten ved de fleste behandlinger. Den, der ikke ser perspektivet i placeboeffekten, kan læse Klopfers (1957) overbevisende eksempel på en patient, der tror sig hjulpet af en uvirksom medicin. Han bliver til alles overraskelse rask fra sin ellers uhelbredelige lymfekræft, og han holder sig rask til den dag, han læser i avisen, at den nye medicin er blevet fundet virkningsløs. Lægen, der mistænker at helbredelsen skyldes placeboeffekten, giver patienten en søforklaring om at fejlen i præparatet nu er fundet og rettet, og patienten får en betydelig mængde saltvand indsprøjet i den tro, at det er medicin. Han bliver rask igen og holder sig rask til den dag, hvor han læser i avisen, at nu er præparatet blevet endeligt forkastet. Han dør kort efter.

Det er mit håb, at læseren trods de mange løse ender og væsentlige problemer, der stadig trænger sig på, vil finde den her præsenterede sammentænkning af biologi, medicin, hjernefunktion, kognitive faktorer, psykologiske dimensioner og livskvalitet rimelig troværdig. Jeg oplever den selv som ganske enkel, men jeg kan ikke forvente, at læseren har samme oplevelse. Det er alligevel mit håb, at mine ideer i deres nuværende, ufærdige form kan inspirere mennesker til at arbejde med sig selv og derved forbedre deres liv.

Min drøm er, at lægevidenskaben med tiden vil kunne indeholde en syntese af denne art i en mere færdig form, der kan hjælpe patienterne til at blive deres egen læge. Men der mangler endnu meget forskning i sammenhængen mellem livskvalitet og sygdom, og der behøves meget politisk vilje og meget nytænkning for at få den gennemført og få anvendt dens resultater. De mange gode undersøgelser, der allerede findes, har medført forbavsende små ændringer i klinisk praksis og lægevidenskabens menneskesyn. Jeg håber, at denne bog kan være med til at skabe den respekt for livet og dets kompleksitet, som vi behøver i fremtidens lægevidenskab.

Litteratur

- Achterberg, Jean. *Imagery of Healing: Shamanism and Modern Medicine*. Shambala/New Science Library, Boston, 1985.
- Ader, R. Behavioral Conditioned Modulation and the Immune System. I: Temoshok, L., Dyke, C. van, Zegans, L.S., 1983. *Emotions in Health and Illness*. Stratton and Crune, New York, 1983.
- Ader, R. Behaviorally Conditioned Modulation of Immunity. I: Guillemin, R. *Neural Modulation of Immunity*. Raven, New York, 1985.
- Ader, R. *Psychoneuroimmunology*. Academic Press. 1981.
- Aggernæs, A. *Livskvalitet. En bog om livskvalitet som centralt begreb i sundhedsarbejde, socialt arbejde, kulturdebat og politik*. FADLs Forlag, 1989.
- Alberts, B., Bray, D. et al. *The Cell: Molecular Biology of the Cell*. Garland Publishing Inc., New York, 1983.
- Allardt, E. *At ha, at elske, at være - om velfärd i Norden*. Argos, Lund, 1975.
- Babloyantz, A. *Bulletin of Mathematical Biology*, 41: 193-201, 1979.
- Babloyantz, A. *Journal of Theoretical Biology*, 68: 551 -561, 1977.
- Barr, M.L., Kiernen, J.A. *The Human Nervous System: An Anatomical Viewpoint*. Harper & Row, Philadelphia, 1983.
- Bartrop, R.W. Depressed Lymphocyte Function after Bereavement. *Lancet* (Apr.16.), 834-36, 1977.
- Bastian, Peter. *Ind i musikken*. Gyldendal, 1987.
- Bateson, G. *Ånd og natur*. Rosinante, 1984.
- Bateson, G. *Steps to an Ecology of Mind*. Ballantine, New York, 1972.
- Bennett, D.L., Nielsen, H.B., Ventegodt, S. *On a NO-GO Theorem for Phenomenologically Observed Precision in Biological Systems at Macroscopic Scales* (Available from the Niels Bohr Institute as

LITTERATUR

- Preprint no. NBI-HE-95-29 or from Forskningscenter for Livskvalitet Preprint no. QLRC-95-1), 1995.
- Birkelund, M., Dige, U. *Ulydige kræftpatienter*. Hovedland, 1993.
- Bjordal, K., Kaasa, S. Psychometric Validation of the EORTC Core Quality of Life Questionnaire, 30-Item Version and a Diagnosis-Specific Module for Head and Neck Cancer Patients. *Acta Oncologica*, 31(3): 311-321, 1992.
- Bohm, David. *Helhed og den indfoldede orden*. Ask, 1986.
- Bohr, Niels. *Atomteori og naturbeskrivelse*. Schultz, 1958.
- Bohr, Tomas. *Bevægelsens uberegnelige skønhed*. Gyldendal, 1992.
- Bona, C.A., Kang, C-Y., Kohler, H., Monestier, M. Epibody: The Image of the Network Created by a Single Antibody. *Immunology Review*, 90: 115-127, 1986.
- Bona, C.A., Pernis, B. Idiotypic Networks. I: Paul, W.E. *Fundamental Immunology*. Raven Press, New York, 1984.
- Brier, Søren. *Information er sølv...Om muligheden for en pragmatisk informationsteori baseret på en anden ordens kybernetik, semiotik og sprogspilsteori*. Forlaget Biblioteksarbejde, Danmarks Biblioteksskole, Aalborgafdelingen, 1994.
- Brittain, R.W., Wiener, N.I. Neural and Pavlovian Influences on Immunity. *Pavlov Journal of Biolog. Science*, 20(4): 181-9, 1985.
- Brunak, S., Lautrup, B. *Neurale netværk*. Munksgaard, 1988.
- Capra, Fritjof. *Fysikkens tao*. Borgen, 1980.
- Castaneda, Carlos. *The Art of Dreaming*. Aquarian Press, London, 1994.
- Cavalier-Smith, T. How Selfish is DNA? *Nature*, 285: 617-620, 1980.
- Chalmers, A.F. *What is This Thing Called Science?* 2. udg. Open University Press, UK, 1982.
- Christiansen, Peder Voetman. Den fraktale uendelighed. *Paradigma* 1/86: 32-47, 1986.
- Cotman, C.W. et al. *The Neuro-Immune-Endocrine Connection*. Raven Press, New York, 1987.
- Csikzentmihalyi, M. *Flow. Optimaloplevelsens psykologi*. Munksgaard, 1991.
- Darko, D.F. A Brief Tour of Psychoneuroimmunology. *Ann. Allergy*, 57(4): 233-8, 1986.
- Dawkins, Richard. *Det selviske gen*. Fremad, 1977.
- de Haes, J.C.J, van Knippenberg, F.C.E. Quality of Life of Cancer Patients: Review of the Literature. I: Aaronson, N.K., Beckmann, J., eds.

SØREN VENTEGODT

- The Quality of Life of Cancer Patients, 167-182.* Raven Press, New York, 1987.
- de Haes, J.C.J., van Knippenberg, F.C.E. Quality of Life of Cancer Patients: Review of the Literature. *Social Science and Medicine*, 20(8): 809-17, 1985.
- Emmeche, Claus. *Information i naturen.* Nyt Nordisk, 1988.
- Emmeche, Claus. *Det biologiske informationsbegreb.* Kimære, 1990.
- Emmeche, Claus. *Det levende spil. Biologisk form og kunstigt liv.* Munksgaard, 1991.
- Feynman, R.P., Leighton, R.B., Sands, M. *The Feynman Lectures on Physics.* Addison-Wesley, Reading, Mass, 1964.
- Frankel, J. What are the Developmental Underpinning of Evolutionary Chances in Protozan Morphology? I: Goodwin, B. & Holder & Wylie. *Development and Evolution.* Cambridge University Press, UK, 1983.
- Fylkesnes, K., Førde, O.H. Determinants and Dimensions Involved in Self-Evaluation of Health. *Social Sci. Med.*, 35(3): 271-279, 1992.
- Gleick, James. *Kaos.* Munksgaard, 1989.
- Goldberg, B. Hypnosis and the Immune Respons. *International Journal of Psychosomatics*, 32(3): 34-6, 1985.
- Goodwin, B., Webster, G. History and Structure in Biology. *Perspectives in Biology and Medicine*, 25(1), 1981.
- Haber, H., Kane, G. Is Nature Supersymmetric. *Scientific American*, juni, 42ff., 1986.
- Hall, H.R. Hypnosis and the Immune System: A Review with Implications for Cancer and the Psychology of Healing. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 25(2-3): 92-103, 1983.
- Henriksen, Bjarne Lenau. *Livskvalitet.* Gad, 1992.
- Hoffmeyer, J. *Naturen i hovedet.* Rosinante, 1984.
- Hoffmeyer, Jesper. Semiotic Aspects of Biology: Biosemiotics. I: Posner, Robert, Robering, Klaus, Sebeok, Thomas A. (eds.): *Semiotics: A Handbook of the Sign-Theoretic Foundations of Nature and Culture.* Mouton de Gruyter, Berlin & New York, 1995.
- Hoffmeyer, Jesper. *En snegl på vejen. Om betydningens naturhistorie.* Munksgaard/Rosinante, 1993.
- Hollandsworth, J.G. Evaluating the Impact of Medical Treatment on the Quality of Life: A 5-Year Update. *Social Science and Medicine*, 26(4): 425-34, 1988.

LITTERATUR

- Holm, P., Holst, J., Olsen, S.B., Perlt, B. (red.). *Liv & kvalitet i omsorg og pædagogik*. Systime, Herning, 1994.
- Idler, E.L. Age Differences in Self-Assessments of Health: Age Changes, Cohort Differences, or Survivorship? *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 48(6): 289-300, 1993.
- Idler, E.L. Self-Assessed Health and Morality: A Review of Studies. *International Rev. Health Psychol.*, 1: 33-54, 1992.
- Jensen, R.V. Classical Chaos, *American Scientist*, 75: 168-181, 1987.
- Jerne, N.K. Idiotypic network and other preconcieved ideas; *Immunology Review*, 79:5-24, 1984.
- Jerne, N.K. Towards a Network of the Immune System. *Ann. Immunology (inst. Pasteur)*, 125C: 373-389, 1974.
- Jones, W.P., Hoskins, J. Back-Propagation: A generalized delta learning rule. *Byte (Oct.)*, 155-162, 1987.
- Jylhä, Marja. Self-Rated Health Revisited: Exploring Survey Interview Episodes with Elderly Respondents. *Social Sci. Med.*, 39(7): 983-990, 1994.
- Jylhä, M., Leskinen, E., Alanen, E., Leskinen, A.-L., Heikkinen, E. Self-Rated Health and Associated Factors Among Men of Different Ages. *Journal of Gerontology*, 41(6): 710-717, 1986.
- Jørgensen, H., Lassen, M., Lind, J., Madsen, M. *Medlemmer og meninger. Rapport over en spørgeskemaundersøgelse blandt medlemmer af LO-forbundene*. Center for Arbejdsmarkedsforskning, AUC, Aalborg, 1992.
- Kandel, E.R., Schwartz, J.H. *Principles of neural science*. Elsevier, New York, Amsterdam, Oxford, 1985.
- Kauffman, S. *The Origins of Order: Self-Organization and Selection in Evolution*. Oxford University Press, Oxford, 1993.
- Kemp, P. *Det uerstattelige*. Spektrum, København, 1991.
- Kendler, K.S. The Genetics of Schizophrenia: A Current Perspective. I: Meltzer, H.Y. *Psychofarmacology: The Third Generation of Progress*. Raven Press, New York, 1987.
- Klein, J. *Natural History of the Major Histocompatibility Complex*. John Wiley & Sons, New York, 1986.
- Klein, J. *The Science of Self - Nonself Discrimination*. John Wiley & Sons, New York, 1982.
- Klopper, B. Psychological Variables in Human Cancer. *Journal of Project. Tech.*, 21(4): 331-40, 1957.

SØREN VENTEGODT

- Kohonen, T. *Selforganization and Associative Memory*. Springer Verlag, Berlin, Heidelberg, New York, Tokyo, 1984.
- Køppe, Simo. *Virkelighedens niveauer. De nye videnskaber og deres historie*. Gyldendal, 1990.
- Kuhn, T.S. The Structure of Scientific Revolutions. *International Encyclopedia of Unified Science*, 2:2, 1962.
- Langman, R.E. The Self-Nonsel Diskrimination is not Regulated by Suppression. *Cellular Immunology*, 108: 214-19, 1987.
- Langman, R.E., Cohn, C. The "Complete" Idiotype Network is an Absurd Immune System. *Immunology Today*, 7(4): 100-101, 1986.
- Lee, J.J., Hutner, Bovee. *Illustrated Guide to the Protozoa*. Allen Press, USA, 1985.
- Lehninger, A.L. *Principles of Biochemistry*. Worth, 1982.
- Lloyd, R. *Explorations in psychoneuroimmunology*. Grune & Stratton Inc., HBJ Publications, 1987.
- Locke, S., Ader, R., Besedovsky, H., Hall, N., Solomon, G., Aron, T. *Foundations of Psychoneuroimmunology*. ALDINTZ Publications Ca. N., 1985.
- Lovelock, James. *Gaia - et nyt syn på jordens liv*. Hovedland, 1987.
- Luria, A.R. Functional Organization of the Brain. *Scientific American*, 1970.
- Mandelbrot, Benoit B. How Long is the Coast of Britain? Statistical Self-Similarity and Fractional Dimension. *Science*, 156: 636-638, 1967.
- Mandelbrot, Benoit B. *The Fractal Geometry of Nature*. Freeman, San Francisco, 1983.
- Mann, F. *The Meridians of Acupuncture*. Heinemann, London, 1964.
- Marr, D. A Theory for Cerebral Neocortex. *Proceedings of the Royal Society of London B*, 176: 161-234, 1970.
- Marr, D. A Theory of Cerebellar Cortex. *Journal of Physiology, London*, 202(2): 437 - 470, 1969.
- Marr, D. *Vision: A Computational Investigation into the Human Representation and Processing of Visual Information*. W.H. Freeman, New York, 1982.
- Maslow, A.H. *Toward a Psychology of Being*. van Nostrand, N.Y., 1962.
- Maturana, H., Varela, F. *Kundskabens træ: Den menneskelige erkendelses biologiske rødder*. Ask, 1987.
- Maturana, H. Ontology of Observing: The Biological Foundation of Self Consciousness and the Psysical Domain of Existence. I: Donaldson, R.E. (ed.): *Conference Workbook for "Texts in Cybernetic Theory"*.

LITTERATUR

- An In-Depth Exploration of the Thought of Humberto R. Maturana, William T. Powers, Ernst von Glasersfeld.* A Conference of The American Society for Cybernetics, October 18-23, Felton, California, p.4-52, 1988.
- McDowell, I., Newell, C. *Measuring Health: A Guide to Rating Scales and Questionnaires.* Oxford University Press, New York, 1987.
- Mellgren, A. *Psykosomatisk medicin. Et helhedssyn på mennesket. Natur og kultur,* Stockholm, 1983.
- Meltzer, H.Y. *Psychofarmacology: The Third Generation of Progress.* Raven Press, New York, 1987.
- Moum, Torbjørn. Self-Assessed Health Among Norwegian Adults. *Social Sci. Med.*, 35(7): 935-947, 1992.
- Nordenfelt, L. *Livskvalitet och hälsa. Teori och kritik.* Almqvist & Wiksell, Stockholm, 1991.
- Nørretranders, Tor. *Mærk verden. En beretning om bevidsthed.* Gyldendal, 1991.
- Peirce, C.S. *Charles S. Peirce: Mursten og Mørtel til en metafysik* (Fem artikler fra tidsskriftet "The Monist", 1891-93. Introduktion og oversættelse: Peder Voetmann Christiansen), Tekster fra IMFUFA, nr. 169, Roskilde Universitetscenter, Roskilde, 1988.
- Peitgen, H.-O., Richter, P.H. *The Beauty of Fractals.* Springer Verlag, Berlin, 1986.
- Penrose, R. *The Emperor's New Mind: Concerning Computers, Minds, and the Laws of Physics.* Oxford University Press, New York, 1989.
- Penrose, R. *Shadows of the Mind: A Search for the Missing Science of Consciousness.* Oxford University Press, New York, 1994.
- Petersen, Eggert, Andersen, J.G., Dalberg-Larsen, J., Sabroe, K.-E., Sommerlund, B. *Livskvalitet og holdninger i det variable nichesamfund.* Psykologisk Institut, Aarhus Universitet (i kommission hos Aarhus Universitetsforlag), 1994.
- Popper, K.R., Eccles, J.C. *The Self and Its Brain.* Springer, Berlin, 1977.
- Popper, K.R. *Objective Knowledge: An Evolutionary Approach.* Oxford At The Clarendon Press, Glasgow, Great Britain, 1972.
- Pribram, Karl Holografisk hukommelse. *Paradigma*, 3: 15-23, 1987.
- Pribram, Karl. *Languages of the Brain.* 2. udg. Prentice-Hall, Englehart-Cliffs, N.J., USA, 1977.
- Prigogine, I., Stengers, I. *Den nye pagt mellem mennesket og universet.* Ask, 1985.

SØREN VENTEGODT

- Purves, D., Lichtman, J.W. *Principles of Neural Development*. Sinauer Ass. Inc. Publications, Sunderland, Massachusetts, 1985.
- Ravn, Ib. Den indfoldede orden. *Paradigma*, 3: 8-14, 1987.
- Ravn, Ib. Selvorganiserende systemer. *Paradigma*, 3: 50-51, 1988.
- Roitt, I., Brostoff, J., Male, D. *Immunology*. Gower Medical Publications, London, 1985.
- Rummelhart, D.E., Geoffrey, E.H., Williams, R.J. I: Rumelhart, D.E., McClelland. *Parallel distributed processing: Explorations in the Microstructure of Cognition, vol.-1*. Cambridge, MA, Bradford Books, MIT press, 1986.
- Sadler, T.W. *Langmanns Medical Embryology*. Williams & Wilkins, Baltimore, London, Sydney, 1985.
- Sandøe, Peter (red.) *Livskvalitet og etisk prioritering*. Nyt Nordisk Forlag, Arnold Busck, 1992.
- Schrödinger, E. *What is Life? The Physical Aspect of the Living Cell*. Cambridge University Press, 1943.
- Shekelle, P.B. et al. Psychological Depression and 17-Year Risk of Death from Cancer. *Psychosomatic Medicine*, 43(2): 117-25, 1981.
- Sheldrake, Rupert. Morfisk resonans. *Paradigma*, 4: 16-25, 1987.
- Sheldrake, Rupert. *A New Science of Life*. Blond and Briggs, London, 1981.
- Sheldrake, Rupert. *The Rebirth of Nature: The Greening of Science and God*. Century, London, 1990.
- Siegel, B. *Kærlighed, medicin og mirakler*. Munksgaard, 1988.
- Slaoui, M. et al. Idiotypic Games within the Immune Network. *Immunology Review*, 90: 73-91, 1986.
- Solomon, G.F. Psychoneuroimmunology: Interactions between Central Nervous System and Immune System. *Journal Neuroscience Research*, 18: 1-9, 1987.
- Sørensen, Bent. *Superstreng*. Munksgaard (Nysyn), 1987.
- Spiegel, D. et al. Effect of Psychosocial Treatment on Survival of Patients with Metastatic Breast Cancer. *The Lancet*, Oktober 14: 888-891, 1989.
- Strausfeld, N.J. *Atlas of an Insect Brain*. Springer Verlag, Berlin, Heidelberg, New York, 1976.
- Symonds, N. What is Life? Schrödingers Influence on Biology. *The quarterly Review of Biology*, 61(2): 221-226, 1986.
- Szentagothai, J. The Modular Architectonic Principle of Neural Centers. *Review of Physiol. Biochem. Pharmacology*, 98: 11-61, 1983.

LITTERATUR

- Szentagothai, J. The Neuron Network of the Cerebral Cortex: A Functional Interpretation. *Proceedings of the Royal Society, London*, 201, 219-248, 1978.
- Szentagothai, J. The "Module Concept" in Cerebral Cortex Architecture. *Brain Research*, 95: 475-496, 1975.
- Thom, Rene. *Structural Stability and Morphogenesis*. Benjamin/Cummings, Reading, 1975.
- van Knippenberg, F.C.E. , de Haes, J.C.J.M. Measuring the Quality of Life of Cancer Patients: Psychometric Properties of Instruments. *Journal of Clinical Epidemiology*, 41(11): 1043-1053, 1988.
- Varela, F. *Autopoiesis. A Theory of Living Organization*. North Holland, New York, 1986.
- Ventegodt, S. *På vej mod en helhedsmodel for mennesket*. I: Wolkow, I., Ventegodt, S. (se denne), 1986.
- Ventegodt, S. Hvad er liv? En essay om morphogenese og cerebral cortical databehandling. Afløsningsopgave i fysiologi, neuroanatomi og speciel histologi. Eksemplar på UB2, 1988.
- Ventegodt, S. Neuropsykofarmakologi: Implikationer af de psykotrope stoffers virkninger for de højere hjernefunktioner med særligt henblik på depression og skizofreni. Afløsningsopgave i farmakologi. Eksemplar på UB2, 1989a.
- Ventegodt, S. Psykoneuroimmunologi: Immunforsvarets regulation med særligt henblik på Selv-Nonselv Diskriminationen. På vej mod en model for de ikke-genetiske, ikke-traumatiske sygdommes generelle ætiologi og det teoretiske grundlag for en forebyggende medicin? Afløsningsopgave i mikrobiologi. Eksemplar på UB2, 1989b.
- Ventegodt, S. Hvad er livskvalitet? Diskussion i "Arbejdsgruppen for livskvalitetsforskning i København", den 19. april 1991. *Ugeskrift for Læger*, 153/31: 2201-2, 1991.
- Ventegodt, S. Review af livskvalitet-litteraturen og en biologisk teori for global livskvalitet. *Agrippa*, 13: 58-79, 1991.
- Ventegodt, S. Spørgeskema om livskvalitet og livsbegivenheder, version 1.1. Forskningscenter for Livskvalitet, 1994a.
- Ventegodt, S. The Connection between Quality of Life and Disease. Konferencebidrag, I: The Foundation "A Complete Life": *Back to Work*. The Federation of Social Insurance Officers, Sverige, 1994b.
- Ventegodt, S. *Måling af livskvalitet. Fra teori til praksis*. Forskningscentrets Forlag, København, 1995.

SØREN VENTEGODT

- Ventegodt, S., Forskningscenter for Livskvalitet. *Livskvalitet i Danmark. Resultater fra en befolkningsundersøgelse*. Forskningscentrets Forlag, København, 1995.
- Ventegodt, S., Poulsen, D.L., Hilden, J. 5 teorier for livskvalitet. Resultaterne af et års arbejde i "Arbejdsgruppen for livskvalitetsforskning i København". *Ugeskrift for Læger*, 154(9): 585-6, 1992.
- Ventegodt, S., Poulsen, D.L., Hilden, J., Frimodt, V., Lohmann-Devantier, E., Pruzan, P. Nye instrumenter til måling af livskvalitet. *Agrippa*, 14(3-4): 210-215, 1994.
- Villumsen, Aa.L. *Environmental factors in Congenital Malformations: A Prospective Study of 9006 Human Pregnancies*. FADLs Forlag, Odense, 1970.
- Voetmann, Christiansen, P. "Introduktion", p. 1-66 i *Charles S. Peirce: Mursten og Mørtel til en metafysik*. Tekster fra IMFUFA nr. 169, Roskilde Universitetscenter, 1988.
- Webster, R.A., Jordan, C.C. *Neurotransmittors, Drugs and Disease*. Blackwell Scientific Publications, Oxford, 1989.
- Wilber, Ken (red.). *Det holografiske verdensbillede*. Ask, 1985.
- Williams, P.L., Warwick, R. *Gray's Anatomy*. 36. udgave. Churchill Livingstone, Edinburgh, 1980.
- Wolkow, I., Ventegodt, S. Nukleær og mitochondrie genekspression. Mekanismer og regulation med særligt henblik på differentiering og ontogenese. Afløsningsopgave i genetik og statistik. Eksemplar på Panumbiblioteket. 1986.
- Yates, F.E. (ed.). *Self-Organizing Systems: The Emergence of Order*. Plenum, New York, 1987.
- Zachariae, Bobby. *Visualisering og helbredelse*. Munksgaard, 1992.
- Zachau-Christiansen, B. *Development During the First Year of Life*. Poul A. Andersens Forlag, Helsingør, 1972.

Forskningscenter for Livskvalitet: Ressourcer

Forskningscenter for Livskvalitet beskæftiger sig primært med forskning i livskvalitet og sekundært med formidling, undervisning og rådgivning til foreninger, organisationer og virksomheder. Der ydes ikke individuel rådgivning eller terapi.

Et par gange om året afholder centret weekendkurser om livskvalitet for alle interesserede.

I forbindelse med *Projekt Livskvalitet og Ledelse* afholdes jævnligt kurser for ledere om hvordan livskvaliteten fremmes personligt og på arbejdspladsen.

En række bøger, rapporter og publikationer er udkommet fra centret. Bogen *Måling af Livskvalitet: Fra teori til praksis* (221 s., 148 kr.) fortæller om Livskvalitetsundersøgelsens filosofi og giver en grundig indføring i måling af livskvalitet. *Livskvalitet i Danmark: Resultater fra en befolkningsundersøgelse* (527 s., 398 kr.) viser sammenhængen mellem livskvaliteten og køn, familieforhold, økonomi, arbejde, seksualitet, helbred, selvopfattelse og 160 andre faktorer i livet. Bøgerne fås ved henvendelse til centret eller gennem boghandelen.

Spørgeskema til selvurdering af livskvalitet (12 s., 20 kr.) dækker livets forhold, livsstil, seksualitet, sociale og økonomiske forhold – og selvfølgelig livskvalitet på mange forskellige måder. *Spørgeskema om livskvalitet og livsbegivenheder* (36 s., 30 kr.) afdækker de større begivenheder, man har været ude for før i livet, og deres sammenhæng med livskvaliteten.

SØREN VENTEGODT

Artikler der passer enhver aldersgruppe ned til teenageårene er udarbejdet. Ring eller skriv efter publikationsliste.

Foredrag afholdes for foreninger, virksomheder, offentlige organisationer, hospitaler og socialektoren om livs- og sygdomsopfattelser, livskvalitet og sundhed, arbejdslivskvalitet samt om nye paradigmer i biologi og fysik. På baggrund af erfaringer fra over 300 arrangementer kan et foredrag eller andet bidrag tilpasses stort set enhver målgruppe.

Forskningscentret gennemfører en række projekter i samarbejde med offentlige og private virksomheder, og formålet er oftest at finde ud af, hvordan livskvaliteten (evt. specifikt arbejdslivskvalitet) fremmes. Livskvalitetsmålinger udføres gerne. Støttet af Erhvervsfremme Styrelsen udvikles p.t. en række værktøjer, der skal anvendes til forbedring af medarbejderes livskvalitet, til fordel både for medarbejderne, virksomheden og samfundet.

Projektet *Stof, liv og bevidsthed* undersøger nyorienteringer inden for fysik og biologi mhp. en fornyelse af lægevidenskaben. En sommerskole om selvorganisering og mønsterdannelse i fysiske, biologiske og kognitive systemer forventes afholdt i 1996 for tværfagligt interesserede studerende og forskere.

Støtteforeningen *Livskvalitet og Sundhed* er åben for medlemmer (p.t. 200 kr. årligt for private), og beløb fra private modtages gerne. Fondstildelinger er altid velkomne, og ofte hårdt tiltrængte.

En lang række forsknings- og udviklingsprojekter kører på centret, og de behøver ofte frivillig hjælp til oversættelse, udarbejdelse af fondsansøgninger, bogføring, grafisk tilrettelæggelse, telefonpasning, forefaldende kontorarbejde osv. Ring eller skriv hvis du er interesseret i at hjælpe.

Om Forskningscentrets oprettelse og videnskabelige arbejde, se denne bogs forord.

Forskningscenter for Livskvalitet, St. Kongensgade 70, 1264 København K. Tlf. 33 14 11 13. Fax 33 14 11 23.

Stikordsregister

- Abstinenser 172
Abstrakte begreber 125
Afstanden forsvinder 28
AIDS 207ff, se også HIV
forebyggelse af... 208
Alderdommens forfald 182f
Alkoholisme 172ff
Allergi 205ff
Alzheimers senile demens 106, se
også demens
Ansvar 19, 27f, 73, 83, 160ff, 230f
Ansvarlighedsniveau 159
Antipsykiatri 153
Arbejde 21f
Arbejdsfællesskab 111
Arbejdsløshed 62ff
Arbejdspladsen 111
Arbejdsgruppen for Livskvalitet i
København 11
Astma 205
Autoimmune sygdomme 209ff
Autoriteter, ydre 49
at gøre op med autoriteterne
63ff
- Balance 37
mellem følelser og fornuft 38
mellem kærlighed og magt 86ff
Barndommens sårbarhed 86
Bastian, Peter 101
Behov 31
Behovsopfyldelse 30ff
Behovspyramide 31
- Belastninger, ydre 189ff
Bevidsthed 83, 101ff, 105, 120ff,
125, 126
er selvbekræftende 139ff
bevidsthedspyramiden 125, 132
Big Bang 53
Biokemi 100
Biologi 33, 113ff
mod en ny 100ff
biologisk information 105, 125
biologisk orden 115f, 118, 184
biologiske mønstre 127
fra biologi til sjæl, hjerte og in-
tuition 113ff
Brænde for noget 34
Bro mellem den dybe eksistens og
omverdenen 23
Brystkræft 106, se også kræft
Børneopdragelse 27, 78f
- Cancer, se kræft
Celler 28
cellen som en flydende krystal
109
celleforandringer 193
cellens skelet 109
cellernes samtale 41ff
cellulær kommunikation 184
Centrum af sit livs cirkel 113
Clairvoyance 113
Cousins, Norman 227
- Darwin, Charles 34

SØREN VENTEGODT

- Degenerative sygdomme 200ff
Depression 154ff, 165f
 endogen 165
 reaktiv 165
Diabetes (sukkersyge) 210
Diskusprolaps 215
DNA 103ff
 forklarer meget lidt af livet 103ff
 og sygdommene 105f
Drømme 125
 beskedne drømme 40
 dybe drømme om livet 22f
 at få opfyldt sine 80ff
 store drømme 40f
 om det gode liv 150
Drømmesøvn 154
Døden 144f, 246
 peger på vores fejl 144f
 som spejl 234f
 tænk på din død 83
- Ego 33, 35, 43, 45f, 71, 119, se også selv, "mig"
Egoistisk 87
Eksistens 30
Eksistentiel ansvarlighed 160ff
Ekspert i livet 49, 53ff
Ekstrasensorisk perception (ESP) 113
Elektrochok 153
Elske, at 44, se også kærlighed
 at elske sig selv 44, 73, 113, 114
Emergens 105
Energi, se personlig energi
Energiens dans 120, se også kvantemekanik
Engagement 34
Ensomhed 27, 69f, 184
Erobre livets mening 179, 218ff, 241f, se også livskvalitet
ESP 113
Evolution 34, 107
- Familie 21, 111
Fedme 30, 106
Fejl, se menneskets fejl
- Flytte barriererne ind i hovedet 58
Forbryderrolle 97, se også offerrolle
Forbundethed 118
Forholdet til en selv 44ff, se også selv; ego
Forkerte valg 150
Fornægtelse af kroppen 39
Fornuft 46, 88, 105, 126, 138
 begrænset 33
 fornuftens orden og intuitionen 127ff
Forskningscenter for Livskvalitet 11, 13, 271
Forstyrrelser i hjernens kemi 154, se også skizofreni; depression; sindssygdom
Fortolkning af verden 24, se også landkortet over virkeligheden
Frigiditet 77, se også seksuelle problemer
Frihed 28
Fristelser 41
Fysisk afhængighed 173
Fysisk smerte 213ff
Fysisk sygdom 178ff, 216f
- Genoplevelse af forstertilstand og fødsel 148
Gode kræfter 37, se også det onde
Grænsen for det menneskeligt mulige 136f
Gøre det rigtige 47f, se også selvtillid
- Had 98, 105
 at hade sig selv 44
Hallucinationer 157ff
Handicap 65f
Hævntørst 98
Helbred 21, se også sundhed
 det dårlige 66f
Helbredsgener 178ff
Held 149ff
Helhed 28, 30
Heroin 172ff

STIKORDSREGISTER

- Hierarki af begreber 132f
 Hinduisme 136
 HIV 207ff, se også AIDS
 Hjernen 24, 102, 120ff
 bygger bro mellem livets dyb og omverdenen 126f
 er gådefuld 122f
 er ikke en computer 125f
 fortolker virkeligheden 133ff
 hjernebølger 130
 hjernens fysiologi 124f
 hjernens kemi 154
 hjernens mønstre 131f
 hjernens opbygning 123f
 og bevidstheden 120ff
 pandelappen 125
 skaber orden 132f
 storhjernen 123
 Hjerte 30, 35ff, 113ff, se også sjæl
 Hjertets hemmelighed 39
 Hjerte-kar-sygdomme 14, 185, 187, 198ff
 Hovedpine 32
 Humor 227, 244
 Hvile i sig selv 113, se også balance; selv; livskvalitet
 Hydra 106, 107, 123
 Høfeber 205, se også allergi, immunsystemet
 Højdepunktsoplevelser 16
 I Ching 228f
 Illusioner 33, se også selvbedrag, livsløgne
 Immunsystemet 202 ff
 immunologisk reaktion 117
 immunsystemets regulation 202ff
 forstyrrelser i immunsystemets regulation 202ff
 Impotens 77, se også seksuelle problemer
 Indiansk shamanisme 136
 Infektioner 204f, se også immunsystemet; subkliniske infektioner
 Influenza 205
 Information 104, 111ff, se også biologisk information
 Informationsstrømmene i det levende 109f
 Integrere sit livs begivenheder 147ff, se også terapi; psykoterapi
 Intellektuelle fornøjelser 51
 Intelligens, kreativ 47
 Intuition 35f, 105, 113ff, 115, 164, se også fornuft, hjerte
 fornuftens orden og 127ff
 Janteloven 24
 Jegér i konflikt 45, se også selv; ego; "mig"
 Kampen for det gode liv 18, 48, 98, se også livskvalitet
 Kaos 83
 Kende sig selv 113, se også selv, ego, "mig"
 Kierkegaard, Søren 172
 Knogleskørhed 200ff
 Kolesterol 185
 Kommunikation 28, 44, 112
 Komplexitet 124
 i biologiske systemer 101
 Konflikten mellem det erotiske, det åndelige og det borgerlige 52f
 Kost 181, 185
 kosteksperter 27
 Kræft 14, 144, 192ff
 brystkræft 106
 kræftpatienter 144
 kræfttrisiko 184
 livmoderhalskræft 193
 Krænkelser 85ff
 Kreativ intelligens 47, se også liv
 Kronisk sygdom 29, se også sygdom
 Kroppen, fornægtelse af 39
 Kroppens organer 110
 Kultur 88, 142, se også fornuft

SØREN VENTEGODT

- Kundskabens Træ 121
Kvantemekanik 10, 53, 101, 127
Kæreste 70ff, se også parforhold;
kærlighed
at mangle en 70ff
Kærlighed 28, 40f, 44, 97ff, 105
fra biologisk information til
111ff
den store kærlighed? 21
når kærligheden er død 74
til livet 118f
og magt i balance 86ff
Kønssygdomme 38
- Laing, R.D. 153
Landkort over virkeligheden 24ff,
28, 45, 58, 93, 112, 138f, 160
at fare vild i landkortet 138f
det gode... 50
og menneskets fejl 135ff
Leary, Timothy 229
Liv 101ff
at forstå... 37
hvad er livet 106ff
ind i livet 100ff
kærligheden til 118f
livet strømmer
livets dyb 126f
som en dans 99
Livets første, anden og tredje klas-
se 49ff
Livets intelligens 33
Livets kvalitet, se livskvalitet
Livets mening 113f, 179, 218ff, 23,
241f, 33f, 53, se også livskvalitet,
selvmord
at kende... 113
at finde... 114
problemer med 168ff
mysterier 100
nerve 34f, 47, se også livets me-
ning, livskvalitet
niveauer 110f
overflade 29
problemer 49, se også proble-
mer
smerten ved at kende sit livs
mening 243ff
Livmoderhalskræft 193, se også
kræft
Livsanskuelse 14f, 25, 26f
Livsduelighed 48ff, 150
Livsenergi 17, 56f, 114, 222, 237
Livsforlængelse 10
Livsglæde 181f, 223
Livskvalitet 20ff, 239f, se også be-
hov, livsglæde, tilfredshed, kærlig-
hed, livsduelighed,
Livskvalitet
er en paraplybetegnelse 29
er individuelt 11
*Livskvalitet i Danmark. Resultater
fra en befolkningsundersøgelse* 13
og biologisk orden 115f
og fysisk helbred 9, 114
og sygdom 114, 116ff
at udforske livskvaliteten 9ff
Livskvalitetsundersøgelsen 20
Livsløgne 32, 167
Livsmening 20ff, 51 se også me-
ning, livets, samt livskvalitet
Livsstil 181
Livsudfoldelse 32ff, se også livs-
kvalitet
Livsudfoldelse, blokering af 17
Livsvilje 44, 114
som eneste vej 236ff
Lupus (LED) 156
Lykke 20ff, 30ff, 40, 51, se også
livskvalitet
Lyst til at gøre andre ondt 95ff, se
også det onde
Lyve for sig selv 116, se også livs-
løgne, ego
Lægens rolle 12f
Lægevidenskab 26
fremtidens... 178f
- Mad, fed 186
Mandelbrot-fraktalen 132
Manglende seksuel lyst 77, se også
seksuelle problemer

STIKORDSREGISTER

- Mani 138
 Maslow, Abraham 31, se også behov
 Mavepine 214
 Meditation 148
 Megalonomi (storhedsvanvid) 138
 Mening 28, 133, se også livets mening
 erobre livets mening 179, 218ff, 241f
 Menneskets fejl 55, 135ff, 141ff, 145, se også kortet over virkeligheden
 at rette sine fejl 141ff
 Menneskeopfattelse 25
 "Mig" 28, 43f, se også selv; ego
 Mindreværdskomplekser 51
 Meningitis 205
 Menneske, det at være 37ff
 Mirakler 236
 Misbrug, se stofmisbrug; seksuelt misbrug
 Mobning 96
 Mønstre i stoffet 120f
 Motion 181, se også livsstil
 Münchhausen 172
 Mystik 113, 228ff
 inviterer til virkelighedsflugt 230
 Måling af livskvalitet. Fra teori til praksis 13

 Narkomani 172ff
 Narkopolitik 175f
 Nattedrømme 130f, se også drømme, hjernebølger
 Negative holdninger 83, se også livsanskuelse, selvpfattelse, landkortet over virkeligheden
 Nervecellen 121
 som computer 124
 Nerveimpulser 126
 Nerveledning 124
 Neurale netværk 122, 126
 Nielsen, Holger Bech 101
 Nydelser, lokale vs. globale 30

 Nærhed 44, se også kærlighed
 Nørretranders, Tor 126

 Offer 92
 Offerrolle 58, 97, 162f
 Omverdensbillede 25, se også landkortet over virkeligheden
 Onde, det 86ff, 96
 lyst til at gøre andre ondt 95ff
 onde kræfter 37
 Opmærksomhed 126
 opmærksomhedens mysterium 129f
 Opskriften på at være menneske 108, 115, 118
 Orgasme, manglende 77, se også seksuelle problemer
 Overgreb 86, 98
 seksuelle 89ff
 Overfladiskhed 46
 Overskud 167

 Paranoia 138
 Parforhold 21, 111, se også kærlighed; sex
 at etablere et 70ff
 at forbedre sit 73
 Penge 20, 31
 Personligt ansvar for sygdom 13
 Personlig energi 16, 17, 48, 82
 at få mere energi 225ff
 at mangle energi 166ff
 Personlig historie 212
 Personlig udvikling 54
 Personlig viden 9, se også intuition, dybe selv, selvtillid
 Personlige fejl 17, se også menneskets fejl, landkortet over virkeligheden
 Personlighed 45
 Phenylketonuri (PKU) 106
 Placeboeffekten 179
 Pollenallergi 206, se også allergi, immunsystemet
 Potentialer, at virkeliggøre sine 47
 Problemer 49, 56ff

SØREN VENTEGODT

- hvordan de kan tackles 56ff
- kan løses 56ff
- eksistentielle 152ff, 218
- med at etablere et parforhold 70f
- med at forstå virkeligheden 102f
- med livets mening 168ff
- seksuelle 76ff
- økonomiske 58
- Problemløsning 82ff
 - en værktøjskasse til... 82ff
- Produktiv psykose 155
- Projektet "Livskvalitet og sygdomsårsager" 11
- Prostitution 29
- Psyke 179ff
- Psykisk afhængighed 173
- Psykiske lidelser 49, 152ff, 160ff
 - opfattelser af psykisk sygdom 152ff
- Psykoneuroimmunologi (PNI) 203
- Psykoterapi 147
- Puberteten 233

- Rask, at blive 118, 218ff
- Realisere sig selv 31, se også behov, livskvalitet
- Religioner, verdens 48
- Resignation 22, 32
- Revision af værdier 15, se også livets mening, at erobre
- Rygning 188
 - holde op med... 60ff
- Rygsmerte 214
- Rygter 86

- Saint-Exupéry, Antoine 229
- Salamander 108
- Samfundets narkopolitik 175f
- Sammenhæng 35, 43
 - mellem livskvalitet og sygdom 114
 - mellem psyke og sygdom 179ff
- Selv, se også ego, "mig"
 - dybe selv 43, 87
 - forholdet til en selv 44ff
 - at kende sig selv 113
 - selvbedrag 33
 - selvopfattelse 25
 - selvrespekt 245
 - at svigte sig selv 169
- Selvbekræftende opfattelse 83, se også bevidsthed
- Selvdisciplin 16, 23, 47
- Selvhelbredelse 177
- Selvhøjtidelighed 145ff, se også menneskets fejl
- Selviskhed 87
- Selvmedlidenhed 145ff, se også menneskets fejl
- Selvmord 152ff, 168ff
- Selvmordsforsøg 83
- Selvorganisation 104f, 125
- Selvrespekt 244
- Selvtillid 19, 23, 54, 79, 83, 231ff
- Selvvurderet helbred 187
- Senil demens 106, 183, 200ff
- Sex 30, 76ff, 89ff
 - besat af 30
 - seksuel lyst 38
 - seksuel nydelse 30
 - seksuelle problemer 14, 27, 76ff
 - seksuelt misbrug 92
 - seksuelle overgreb 89ff, 94
- Siegel, Bernie S. 221
- Sindssygdom 159ff, se også skizofreni; depression
- Sjæl 113ff, 130f, se også selv; ego; "mig"
 - at pantsætte sin sjæl 168
- Sjögrens syndrom 209, se også immunsystemet
- "Skæve molekyler" 189ff
- Skedekrampe (vaginisme) 77, se også seksuelle problemer
- Skilsmisse 75, se også parforhold, kærlighed
- Skizofreni 106, 154ff, 180, se også psykiske lidelser
- Skyldfølelse 95
- Slimsvamp 107
- Smerter under samleje 77

STIKORDSREGISTER

- Sociale problemer 14
 Socialvæsenet 26
 Sprog 120
 Stof 101ff
 Stof, liv og bevidsthed 101ff
 Stofmisbrug 49, 152ff, 172ff
 Store drømme 40
 Storhedsvanvid (megalomani) 138
 Strategi 45
 Subjektiv livskvalitet 29, se også livskvalitet
 Subkliniske infektioner 204
 Sukkersyge 210
 Sundhed 179ff
 at blive rask igen 118, 218f
 og livsglæde 181f
 og videnskab 185ff
 Sundhedsvæsenet 26
 Sygdom 179ff, 189ff
 autoimmun 209ff
 degenerativ 200
 DNA og... 105f
 forebyggelse af... 13
 forståelse af 42, 178ff
 fysisk 178ff
 kronisk 47
 livskvalitet og 116ff
 psykisk 49
 sygdom, symboler og mystik 228ff
 årsagen til 183ff
 Symboler 228ff
 Symbolikken bag sygdommen 211ff
 Synapser 126
 Sædafgang, for tidlig 77, se også seksuelle problemer

 Tanker 126
 Terapi 147, 149
 Tetraplegi (lam i arme og ben) 29
 Thyrotoxicose 209
 Tibetansk buddhisme 136
 Tibetanske Dødebog 229
 Tiden udvider sig 236

 Tilfredshed 28ff, se også livskvalitet
 Tilgivelse 97ff
 Tilstedeværelse 138
 Tolerance 142
 Tro 27, 49, 239
 Tværvidenskab 10, se også Stof, liv og bevidsthed

 Ude-af-kroppen-oplevelser 129
 Udfolde sig selv 47, se også livsudfoldelse, livskvalitet
 Uheld 21, 149ff
 Underbevidstheden 93, 105
 Underlivssmerter 214
 Urhavet 108
 Urinvejsbetændelse 205

 Vedholdenhed 23
 Ven 21
 at mangle en god 67ff
 vennekreds 111
 Verdens religioner 48
 Verdensbillede 25, 88f, 112, se også landkort over virkeligheden
 Videnskab og sundhed 185ff
 Videnskabelig metode 14, 185ff
 Videnskabelig syntese 10
 Vildskab 34
 Villumsen, Aage 11
 Viljen 237, se også livsvilje
 Virkeliggøre sine potentialer 47, se også livsudfoldelse, livskvalitet
 Virkeligheden, hjernen fortolker 133ff
 Virkeligheden, problemer med at forstå 102f
 Virkelighedens muligheder 23
 Virkelighedsbeskrivelse, se landkort over virkeligheden
 Virkelighedsopfattelse, se landkort over virkeligheden
 Visdom 17, 27, 48f, 231ff
 Voldtægt 92, 93ff
 Værdier 238

SØREN VENTEGODT

Weeke, Bent 203

Yderste fattigdom 29

Ydmyghed 17, 244

Ydre autoriteter 49

Ydre belastninger 189ff

Zachau-Christiansen, Bengt 11

Økonomi 21

økonomiske problemer 58ff

Økosystem, det globale 111

Ånd, at kultivere sin 241

Åreforkalkning 106

Årsager

til narkomani 174ff

til sygdomme 183ff

