

## NYHETSBRÉV 3:2017

(Publicerat 2017-12-21)

### I. Kärlek och hat – tankar om känslomässig renhet i en upprörd tid

Det är dramatiska tider. Samhällsdebatten är ofta upphetsad på ett säregt sätt. Inte nog med att det talas för döva öron. De flesta verkar också snara att ägna sig åt olika typer av missfirmelser. Nedvärderande utskåpningar och rena idiotförklaringar är legio åtminstone på sociala plattformar som Twitter och Facebook. Och inte nog med det. Gränsen till den typ av avgrundskänslor, som de flesta anser bör kallas hat, överskrids regelbundet, och ibland blir känslostyrkan tillräcklig för att hatet skall kunna manifesteras inte bara i obehagliga hot utan också i konkreta trakasserier av typen skadegörelse och misshandel. Och ibland värre än så.

Hatet är en ofta grund förstådd och fördömd känsla. Hat är fult. Och de flesta försvarar inför sig själva sin egen renhet genom att ogärna tillstå att de egna känslorna av föraktfullt avståndstagande (stundom gränsande till olika elimineringsfantasier) skulle vara så starka och obehagliga att det verkligen är motiverat att tala om hat. Nej de flesta anser att det är andra som hatar. Och det är dessa andra som är ”fulhatarna” medan man själv möjligen är en ”finhatare” som egentligen inte alls hatar utan bara tar berättigat avstånd från sådant som varje vettig människa måste ta avstånd ifrån.

Det är förekomsten av strängt taget otaliga varianter av den här sortens psykologiska krumbukter som fått mig att tala om illusionen om det berättigade hatet. Jag vet förstås att vi människor kan tillfoga varandra så mycket smärta och elände att hatkänslor kan kännas både oundvikliga och berättigade. Så orsaken till att jag alls för detta med illusionen om det berättigade hatet på tal är inte någon lust att släta över de vedervärdigheter som vi människor är kapabla till när vi sätter den sidan till. Nej min poäng är en helt annan. Och den har att göra med vad hatet redan gjort och gör med hataren.

Kanske man kan tala om det hela i termer av emotionell hygien. Vi har ju bestämda föreställningar om behovet av fysisk hygien. Om vi inte får tvätta oss och duscha regelbundet så börjar vi ju associera oss själva med illaluktande grisar. Och vår längtan efter renhet på det fysiska planet har omsatts i ett utbud av hygienprodukter av alla upptänkliga och mer eller mindre behövliga slag. Men vem talar om behovet av emotionell och för den delen mental hygien.

Som ett tankeexperiment vill jag uppmana mina läsare att dels föreställa sig det egna känslolivet som ett slags ”kropp” bildad av ens emotioner (ja man kan förstås föreställa sig tankelivet på samma sätt) och dels att fundera över vad renhet betyder när det gäller denna känslokropp. Den mycket näraliggande tanken blir då att det som håller ”känslokroppen” rimligt ren är sympatiska, vänliga och kärleksfulla känslor. Medan däremot olika typer av irritation, ilska och rent hat är smutsande.

Visst kan man tänka sig att när man hänger sig åt den typ av känslor som hör hemma i den otvetydigt smutsiga delen av känslspektrumet mellan kärlek och hat så slungar man likt en katapult iväg ”smutsen” på de människor eller företeelser som man riktar sin irritation och sin vrede mot. Och så är det förstås i viss utsträckning. Men det man glömmer är tillvarons inbyggda bumerangfunktion. Det går inte att rikta irritation, vrede och hat mot andra utan att få i runda slängar en fjärdedel tillbaka i sin egen rygg.

Trots att man under inflytande av illusionen om det berättigade hatet kan tro att man med bevarad och upphöjd renhet kan slunga sina känslomässiga smutsigheter som projektiler mot andra så är det i realiteten så att man smutsas och förmörkas av denna sin verksamhet. Känslokroppen blir nedkletad av de orenheter som man tycker att ens mänskliga anständighet kräver att man slungar ut mot andra. Det var insikten om detta som t.ex. fick Jesus att jämföra hycklande skriftlärdar och fariséer med ”vitkalkade gravar. Utanpå ser de prydliga ut, men inuti är de fulla av de dödas ben och annat orent. På samma sätt visar ni upp ett rättfärdigt yttre för människorna, medan ert inre är fullt av hyckleri och orättfärdighet.”<sup>1</sup>

Detta betyder i klartext att ju mer man hänger sig åt känslor av det man uppfattar som berättigat avståndstagande, vrede och hat mot andra desto mer ”förorenar” man sig själv. Ens känslokropp smutsas och ens utstrålning dämpas och får en klang av orenhet, och för den känslige går det rent av att uppfatta ens närvaro som instängt eller möjligen aggressivt illaluktande.

Det finns också en annan och helt central sida av detta fenomen som har att göra med varför man som människa överhuvudtaget vill och kan ägna sig åt att smutsa ner sig själv, och faktiskt dessutom länge envetet arbeta för att hålla sig omedveten om att man sysslar med just detta. Och det jag syftar på är det djupa och oläkta sår som de flesta av oss bär (eller har ärrbildningar efter) av den anledningen att vi inte har fått den rena och ovillkorliga kärlek som vi behöver och är värda. Den kärlek som skulle ha vaccinerat oss mot att kunna hata eftersom vi är utan självhat.

Den plågsamma sanningen är, att oavsett hur övertygande förklaringar vi har inför oss själva och våra likasinnade till att vårt hatiska avståndstagande från olika personer och företeelser är helt igenom berättigat och ett vittnesbörd om vår godhet, så har olika grader av hat sin grund i den typ av självhat som blir konsekvensen av att man inte blivit introducerad till jordelivet i en kärlek så ren, stark och ovillkorlig att man blivit djupt existentiellt övertygad om att man själv är uppkopplad mot, eller är ett fragment av, en fulländad kärlek.

Måhända låter det mer komplicerat än vad det är. Förmågan att uttrycka hatiskt avståndstagande av varierande intensitet har sin grund i vårt eget företrädesvis omedvetna självhat eller självförakt. Och ju mer vi smutsar oss själva genom att projicera våra känslomässiga orenheter på andra desto mer förstärks en ond spiral där det egna stigande självföraktet så småningom driver det hatiska avståndstagandet till en kulmen. Dramatiskt uttryckt handlar det om en kulmen där man antingen förtärs av sitt eget cyniska mörker eller vågar möta den samlade smärta man tillfogats av andra och tillfogat andra och sig själv med den säregna kombination av fullt och ärligt upplevd tillintetgörande uselhet och skam och rakryggat mod, som öppnar hjärtat för den kärlek som ser, förstår och förlåter.

Så detta blir mitt måhända högtravande julbudskap. Försök att få syn på hur just du rättfärdigar (och förminskar) dina känslor av avståndstagande, förakt och rent av hat mot andra människor, grupper och företeelser. Och försök så ta in att klangen i dessa känslor är vad du djupast sett känner inför dig själv. Det är här som vandringsringen börjar på den reningens väg som gör att hjärtats stabila kärlek för dig själv och andra kan väckas. Det är också här som du börjar göra dig själv till exponent för den värld som är möjlig om vi människor låter våra bättre sidor få överhanden.

---

<sup>1</sup> Matteus 23: 27-28.

## II. Makt & Kärlek

Som en inte alltför långsökt association till ovanstående lilla betraktelse vill jag påminna om Stiftelsen Hillesgårdsakademins (<http://hillesgardsakademin.se/>) nya kurskoncept *Makt & Kärlek – en workshop om att arbeta för en ljus framtid*. Vi har redan kört en första mycket lyckad omgång av denna kurs, som ju i kort sammanfattning handlar om att katalysera kursdeltagarnas förmåga att tydligt se hur de själva kan bidra till att stärka kärlekens maktposition i vår värld.

Nästa kurstillfälle är 3-5 april 2018. Och så här i juletider kan man ju alltid överväga om inte detta skulle kunna vara en julklapp som man unnar sig själv. Men oavsett hur det förhåller sig med den saken finns den information du behöver för att kunna ta ställning till om denna kurs skulle vara något för dig [här](#).