

# HUMANISTEN

## HUMANISTERNAS MEDLEMSTIDNING

ÅRGÅNG 25 SEPTEMBER 2024 NR 3

MENINGEN  
MED LIVET

Ge livet mening  
Ger lycka mening?  
Meningsfullhet i våra liv eller i livet självt  
Meaning of life revealed

HUMANISTEN NR. 3 2024 Tema: **Meningen med livet**

<b>Redaktörerna har ordet</b>	
Janna Aanstoot & Patrik Lindenfors .....	4
<b>Ordföranden har ordet: Ge livet mening</b>	
David Rönnegård .....	5
<b>Nyheter</b> .....	6
<b>Tema World Happiness Report 2024: Ger lycka mening?</b>	
Janna Aanstoot .....	7
<b>Tema Vad driver livet framåt? Ett evolutionärt perspektiv</b>	
Mikael Bonnier .....	8
<b>Tema Livets mening: Överlevnad och fortplantning. Och lite mer.</b>	
Arnfinn Solli .....	8
<b>Tema Människan: Det meningsskapande djuret</b>	
Sture Boström .....	9
<b>Tema Om livskvalitet, lycka och livsmening</b>	
Bengt Brülde .....	10
<b>Tema Meaning of life revealed</b>	
Frank Martela .....	13
<b>Tema Meningsfullhet i våra liv eller i livet självt</b>	
Xenu Cronström Beskow .....	14
<b>Tema Tror du på vad du tänker?</b>	
Jessica Hjert .....	15
<b>Tema Livets mening: Några relevanta begrepp</b>	
Janna Aanstoot .....	16

<b>Tema Livets meningar</b>	
Vera-Linn Lanängen .....	18
<b>Tema Antinatalism</b> .....	18
<b>Tema Spelar det någon roll om Nangijala existerar?</b>	
Xenu Cronström Beskow .....	19
<b>Tema “Jag ska be för dig!” Om funktionsnedsättning och livsmening</b>	
Pernilla Hallberg .....	20
<b>Tema Humanistisk medmänniska: Mer mänsklig kontakt än mening</b>	
Anonym volontär för Humanistisk medmänniska .....	22
<b>Tema Livets mening i tornet med Montaigne</b>	
Renée Grundström Ekdahl .....	24
<b>Tema Meningen med livet eller ett meningsfullt liv?</b>	
Sture Boström .....	25
<b>På tvärs Meningen med livet</b>	
Susanna Birgersson .....	26
<b>Kultur AI-debattens ABC</b>	
Olle Häggström .....	28
<b>Kultur Filosofera tillsammans – en bokrecension</b>	
Janna Aanstoot .....	30
<b>Kultur Livsmeningar – en tankebok</b>	
Eskil Swende .....	32
<b>Kultur “Känslor och populism: Hur rädsla, äckel, förbittring och kärlek till nationen undergräver demokratin”</b>	
Krister Weber .....	33
<b>Debatt Finns Christer Sturmark? Debatten går vidare</b>	
Per Olof Westlund .....	34
<b>Sista sidan</b> .....	36



# SEKULÄR HUMANISM

*förnuft,  
omtanke,  
ansvar*

# HUMANISTEN

Medlemstidning för Humanisterna  
Utkommer med 4 nummer per år  
ISS 2000-178

## Redaktörer

Patrik Lindenfors & Janna Aanstoot

## Medarbetare i detta nummer

David Rönnegård  
Mikael Bonnier  
Arnfinn Solli  
Sture Boström  
Bengt Brülde  
Frank Martela  
Xenu Cronström Beskow  
Vera-Linn Lanängen  
Pernilla Hallberg  
Renée Grundström Ekdahl  
Susanna Birgersson  
Olle Häggström  
Eskil Swende  
Krister Weber  
Per Olof Westlund

## Grafisk form

Uno von Corswant

## Ansvarig utgivare

Patrik Lindenfors  
patrik.lindenfors@humanisterna.se

## Tryckeri

Ale Tryckteam, Bohus

## Skriv i Humanisten

Skicka ditt manus till  
[humanisten@humanisterna.se](mailto:humanisten@humanisterna.se)

Vi kan tyvärr inte betala något honorar för publicerade texter och bilder och vi ansvarar inte heller för insänt, ej beställt material. Om så behövs kommer vi att redigera textmaterialet.

Insänt material som ej efterfrågats bör inte överstiga 4500 tecken (med blanksteg). Redaktionen förbehåller sig rätten att använda allt publicerat material på Humanisternas hemsida eller blogg.

**Manusstopp för nr 4 2024:**  
**10 november**  
**TEMA: ISLAM**



REDAKTÖRERNA HAR ORDET:

**Janna Aanstoot & Patrik Lindenfors**

Det här numret av Humanisten handlar om Livets mening. Det har varit ett tacksamt nummer att vara redaktör för eftersom många velat skriva och texterna generellt hållit en hög klass. Ni kommer att entusiasmeras och inspireras av både filosofer och lekmän och en optimistisk glöd kommer att värma ert inre. Det finns mening med livet. Det finns meningar med livet. Du kan skapa din egen mening med livet. Vi har alltid varandra.

Ur ett annat perspektiv skulle vi kunna säga att det faktiskt inte alls finns någon mening med livet. Inte att det är meningslöst och att man lika gärna kan hänga sig, men att det kanske faktiskt inte alls finns någon högre mening med att vi är här. Att allt det här är en slump. I många fall en lyckosam, vacker och härlig slump, men likväl en slump. Att våra liv faktiskt saknar syfte på samma sätt som fästingens liv saknar syfte, virusets liv saknar syfte och för den skull också den sötaste kattunges liv saknar syfte. I alla fall om vi med syfte menar att det finns en anledning till att vi är här.

Behöver det finnas någon anledning då? Nej.

På nåt sätt är bristen på ett uttalat mål en fantastisk frihet. Vi kan faktiskt göra vad vi vill med vår tid på jorden. Det finns inget vi måste göra, inget mål vi måste uppnå, ingens krav vi måste följa. Vi är fullkomligt fria.

För den egna riktningen och tillfredsställelsens skull kan vi sätta upp egna mål och önsknningar. Kanske blir vi faktiskt lyckligare av det, det föreslår i alla fall forskningen. Men de målen, de syftena, är både individuella och frivilliga. Vi måste inte, och andra behöver inte sträva efter eller uppnå samma mål.

Vi kan också välja att sätta upp mål tillsammans och det kan både vara givande och historieförändrande. Det kan vara meningsskapande och samhörighetsbyggande, solidariskt och lyckosamt. Det kan påverka hela mänsklighetens tid på jorden. Men det behöver inte ha någon som helst betydelse i längden.

Måste det det?

**Janna & Patrik**



Redan de gamla grekerna....

Ordföranden har ordet

# Ge livet mening

En vanlig missuppfattning är att filosofer ägnar mycket av sin tid till frågan om livets mening. Då filosofer dessutom har filosoferat i tusentals år antas frågan vara mycket svår att besvara. Svaret är dock synnerligen enkelt. Det är frågan som är felformulerad.

När man ställer frågan ”vad är meningen med livet?” för det tankarna till att det finns en enda mening, och att den meningen kommer utifrån, från en Gud exempelvis. Frågan blir oöverkomlig då vi inte rimligtvis kan förklara syftet med vår existens, eller ens om en sådan finns. Men, om vi istället betraktar frågan inifrån, som ”vad är meningen med mitt liv?”, då blir det självklart att svaret beror på oss själva. Det finns lika många meningar med livet som det finns människor. Psykologen Viktor Frankl sa att ”meningen med livet är att ge livet mening”.

Frågan innebär en förskjutning från

vad som är ”livets mening” till vad som är vår egen ”livsmening”. Vad som ger livsmening är för många av oss inte en enkel fråga, men den är i alla fall överkomlig. Vi humanister brukar lyfta musik, konst, litteratur, sport, vänner och familj som meningsgivande, men det beror givetvis på den enskilde humanisten. Filosofer anser det underförstått att meningsskapande innebär en personlig resa.

Sokrates sa att filosofin utgör processen genom vilken vi accepterar vår egen dödlighet. Inneboende i denna resa är skapandet av livsmening. Det är svårt att föreställa sig acceptans inför vår bortgång utan att ha känt att livet dessförinnan var meningsfullt, dels för vår egen del, dels för andra. Om våra liv har mening så bor den hos oss själva, men inte som isolerade öar av självbelåtenhet. Ett helt liv är, i alla fall delvis, någonting man lever genom andra.

Livets förgänglighet kan verka uppenbar, kanske till och med banal. Men att livet tar slut anser jag är en central insikt för att skapa mening med våra liv. Det finns till och med de som hävdar att döden krävs för att ge livet mening. Att livets skörhet är vad som gör livet värdefullt här och nu.

Den filosofiska förgreningen ”absurdismen” anser dock att dödens ofrånkomlighet gör det omöjligt att fylla livet med mening eftersom det ändå kommer att ta slut. Men denna ståndpunkt verkar i sig själv absurd. Erfarenheternas ändlighet berövar inte erfarenheterna dess mening. Showen kan inte fortsätta, men den kanske ändå förtjänar en stående ovation.

En dag kommer vi att dö, men alla dagar dessförinnan kommer vi att leva. Benjamin Franklin lär ha sagt att ”många människor dör vid tjugofem, men begravs inte förrän de är sjuttiofem”.

Det är lättare sagt än gjort: men ge livet mening. Det är bara du som kan.

**David Rönnegård**  
ordförande



Hej ChatGPT. Vad tycker du är meningen med livet? Svvara med en bild.



# NYHETER

## Presentation av nya medlemmar i styrelsen

Vi ställde följande frågor till de nya medlemmarna i förbundsstyrelsen:

1. Vem är du?
2. Vilka är dina favorithumanistfrågor?
3. Varför ska man gå med i Humanisterna enligt dig?



### Daniel Lindvall

Jag är Daniel Lindvall och är doktor i sociologi på Uppsala universitet. Jag har jobbat en längre tid på Regeringskansliet, och var huvudsekreterare för den senaste demokratiutredningen och utredningen som såg över stödet för trossamfunden.

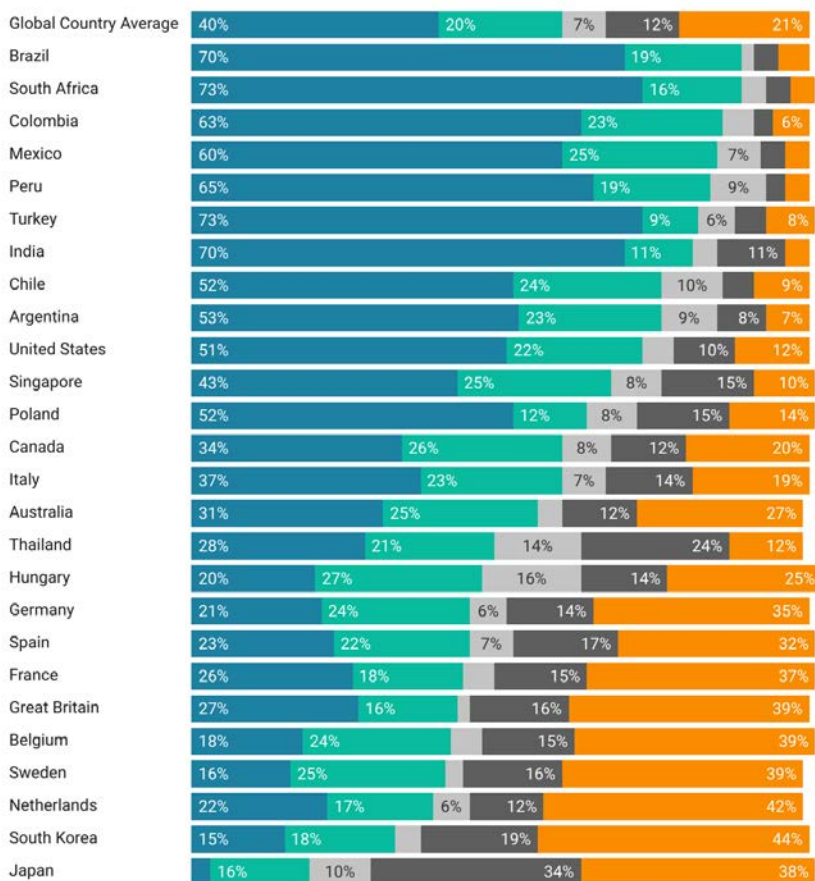
Jag anser att en sekulärhumanistisk livsåskådning bör ses som en övertygelse som har samma rätt till skydd som andra religiösa livsåskådningar. Detta är en fråga som jag själv är intresserad av, och där jag kan bidra med perspektiv utifrån mina erfarenheter.

Det är många som har lämnat ett traditionellt trossamfund eftersom de inte känner sig hemma i den tro som förmedlas, men som ändå ställs inför existentiella frågor i olika tillfällen i livet. Jag tror att Humanisterna kan erbjuda ett sammanhang där de kan samtala om dessa frågor utan dogmer. Det är en livsåskådning som inte är förknippad med identitet och kultur, utan med enskilda personliga ställningstaganden.

## Belief in God or a higher power by country

Q. Which of these statements is closest to your beliefs?

■ I believe in God as described in holy scriptures (e.g., the Bible, the Quran, the Torah, etc.) ■ I believe in a higher power or spirit, but not in God as described in holy scriptures ■ Prefer not to say ■ Not sure ■ I do not believe in God or in a higher power or spirit of any kind



Base: 19,731 online adults under the age of 75 across 26 countries, interviewed Jan. 20, 2023 – Feb. 3, 2023.

Source: Ipsos Global Advisor | Global religion 2023  
• Created with Datawrapper

## Ibn Rushd blir (äntligen) av med bidrag från Folkbildningsrådet

Efter alla larmrapporter om förbundets svårigheter att hålla gränsen mot islamismen mister Ibn Rushd bidragen från Folkbildningsrådet.

– Vi bedömer att Ibn Rushd inte har förutsättningar att förvalta och utveckla verksamheten i enlighet med statens syften med bidraget och de villkor på kvalitet som det nya systemet ställer upp, säger Inger Ashing, Folkbildningsrådets styrelseordförande, i ett uttalande.

## Blågula bilen

Sedan Rysslands invasion av Ukraina har Humanisternas förre styrelseledamot Take Anstoot outtröttligen kört utrustning till Ukraina. Du kan också hjälpa till. *Blågula bilen* köper gamla lastbilar, renoverar dem till bra skick, fyller dem med skänkt utrustning och förnödenheter, kör ner allt till samarbetsorganisationer i Ukraina och donerar hela rasket till Ukrainas försvar. Allt som doneras är sådant som efterfrågas.

Swish: 123 607 66 65

BG: 5899-3932

Paypal: paypal.me/blagulabilen

## World Happiness Report 2024

# Ger lycka mening?

Lyckoforskning ger inte nödvändigtvis något svar på livets mening men kan ändå ge en inblick i vad människor anser viktigt i livet. Om man tittar på vilka länder som statistiskt sett är lyckligast så hamnar sekulära länder i en öronbedövande majoritet. Den aktiva variabeln i sammanhanget är dock i många fall ekonomisk trygghet snarare än ett rejält uppsving för en ateistisk livssyn. Men även demokratiska värden som frihet att göra livsval och frihet från korruption förklarar mycket av skillnaderna. Andra aspekter som skiljer ut lyckliga länder från mindre lyckliga är en sund medellivslängd, samt att ha någon att lita på.

I väst är det en vanlig syn att lycka minskar med ålder men de senaste resultaten visar att lyckan hos unga i västvärlden minskar och i Nordamerika har de äldre faktiskt gått om de unga i

lyckonivå. Där ökar pessimismen bland unga och det beror i hög grad på deras ekonomiska möjligheter. I Sydasiern, Mellanöstern och Nordafrika minskar däremot upplevelsen av lycka i alla åldrar.

Det finns belägg som tyder på att den bästa prediktorn för tillfredsställelse med livet i vuxen ålder är subjektivt välbefinnande och emotionell hälsa under barndomen. Subjektivt välbefinnande i tonåren är också en prediktor för inkomstnivå i vuxen ålder, även om man kontrollerar för faktorer som utbildning, intelligenskvot, fysisk hälsa, självförtroende, och lyckonivå i vuxen ålder.

Aspekter som ökar den generella nöjdheten med livet hos unga är nöjdhet med sin kroppsuppfattning, relation till sina föräldrar, sitt liv i skolan, sin hälsa, användning av sin tid,

nöjdhet med sitt närområde och vad man lär sig i skolan. Intressant nog är skillnader inte statistiskt signifikanta för materiellt välbefinnande. Inte heller sociala aspekter som tillfredsställelse med de vänner man har och relationer med lärare bidrar på ett positivt sätt till välbefinnandet (snarare tvärtom!).

Kan man då inte köpa lycka för pengar då? Jo faktiskt. Klassfaktorn är hög vad gäller lycka. Ojämligheten mellan de som är lyckliga och de som är olyckliga har dessutom ökat både mellan regioner och inom regioner över åren. Åt den som har skola det vara givet. De som har det bra får det bättre och de som har det dåligt får det sämre.

Vilka är lyckligast då? Jo, det är återigen de buttra finnarna i öst. Olyckligast är man i Afghanistan.

**Janna Aanstoot**

## Ur Humanisternas Youtubefilm

# Mening i Livet



Under 13,7 miljarder år fanns vad vi vet ingen mening i Universum. Men här och nu, på denna bleka blå prick, skapas mening. Evolutionen har gett människan, och kanske även andra varelser, förmågan att skapa sin mening i sina liv. Mening med livet är inte något som kommer utifrån eller upptäcks, det är något som kommer inifrån människan och skapas av oss själva. Samtidigt skapas alltid mening med andra människor. För mening är något större än oss själva. Det är ett sammanhang. Och därtill kan det finnas en uppsjö av meningar som varierar från person till person. Dessa meningar i livet är berättelser, små och stora. Så som berättelserna om ett barn, en kärlek, ett meningsfullt arbete eller om när man byggde en sommarstuga tillsammans. Det är mening, det är livet.

*Text från filmen  
"Mening i Livet"  
som finns på  
Humanisternas  
youtubekanal.*




 MENINGEN  
MED LIVET

# Vad driver livet framåt?

## Ett evolutionärt perspektiv

I denna text skall jag försöka belysa några frågor in meningen med livet. Jag gör dock inga anspråk på att detta skall vara någon helt uttömmande förklaring. I stället för att direkt utgå från en mänsklig synvinkel, tänker jag välja en annan väg. Jag tänker gå tillbaka 4 miljarder år i tiden och söka ursprunget till själva livet.

I en grå forntid, när jorden ännu var ung och het, bestod atmosfären till stor del av vattenånga. Jorden svalnade av långsamt, och till slut var temperaturen tillräckligt låg för att jordskorpan skulle kunna bildas. Efter ännu en tid hade temperaturen sjunkit ytterligare och vattenångan kunde kondenseras till vattendroppar. Regn började falla; det föll i hundratusentals år. Hav bildades.

I havet hade många olika ämnen löst sig, t.ex. kol och kväve. Under påverkan av det starka solljuset ägde kemiska

reaktioner rum. Olika kemiska föreningar bildades. Vissa hade förmågan att reagera vidare, andra inte. Endast de som kunde fortsätta att reagera gjorde det. Efterhand bildades mer komplicerade ämnen. En del ämnen kunde reagera så att de kunde göra kopior av sig själva. Vissa hade en större förmåga än andra att bilda nya kopior -- av dessa blev det naturligtvis fler. Dessa kunde bilda nya föreningar, kanske med ännu effektivare kopieringsförmåga. Utvecklingen gick således mot en mer och mer effektiv kopierings- och överlevnadsförmåga. Nu kan man börja kalla dessa kemiska reaktioner liv. Under årmiljonernas lopp "upptäckte" organismerna nya möjligheter att öka livsdugligheten. Klorofyllet var en sådan "upptäckt", som används av växterna för att skaffa fram energi åt livets kemiska reaktioner. Vid fotosyntesen omvandlas solenergi

till kemisk energi, samtidigt frigörs syre. Syret är nödvändigt för att de levande organismerna skall kunna omvandla energi. Djur som ordnade sin energi genom att äta de energirika växterna uppstod. Alla organ i organismerna tjänar till att öka livsförmågan. Ja, även den mänskliga hjärnan tjänar samma syfte.

Slumpen, som skapade de första levande föreningarna, behövs ej längre, ty livet skapar sina egna förutsättningar och livsviljan driver det framåt. Livet har skapat valen, det stora däggdjuret i havet, och livet har skapat människan. Människans främsta uppgift måste vara att främja livet. Inser hon inte detta kommer hon att gå under, precis som de kemiska föreningar som saknade livskraft. Men ännu så regerar livet här på jorden och kanske någon annanstans också.

**Mikael Bonnier**


 MENINGEN  
MED LIVET

# Livets mening

## Överlevnad och fortplantning. Och lite mer.

Ur evolutionär betydelse är meningen med livet två saker; överlevnad och fortplantning.

Detta har vår art bland primaterna lyckats jättebra med medan andra besläktade arter inte lyckats alls.

Men vi var inte nöjda med att meningen med livet bara skulle vara sex och överlevnad eftersom vi utvecklat en stor hjärna med plats för många tankar och mycket bekymmer för överlevnaden. Vi hade mycket bekymmer över olyckor och katastrofer och fiender som hotade vår överlevnad. Men det var inte bara bekymmer. Mycket sex var kanske den belöning våra förfäder behövde för att få styrka till mötet med nästa dags jätteutmaningar?

Utifrån detta kände dom behov

av stöd från andevärlden för att överlevnadsmöjligheten skulle bli bättre. Dom var mycket kreativa i alla kulturer med att skapa övernaturliga krafter till hjälp i nöden.

Enorma naturkrafter ledde till kaos och förtvivlan då som nu. En mening med livet hade övernaturliga krafter då den utlovade att eländet i detta liv skulle bytas mot ett mycket bättre liv när vi dör. Titta på religionerna som erbjuder ett gott liv efter döden i fattiga länder. Människor behöver hopp och tröst i en svår tillvaro och bara du litar på det övernaturliga så kommer allt att bli bra. Nästan alla i fattiga länder söker sig till religionerna.

Religionerna i dom rika länderna får mindre besök då det inte är nöden som motiverar människan att komma, utan

tradition och hopp om det utlovade livet efter detta. Alla religioner erbjuder en mening med livet som dom har uppfunnit.

Ändå är de mest intressanta meningarna med livet skapade av oss individuellt. Så blir det tillslut så att det är var mans och var kvinnas roll att få skapa sin och bara sin mening med livet. Någon berättar om sin mening med livet. Andra har sin mening med livet men pratar inte om det. Dom bara lever sin mening med livet och meningen ger dom lycka eller olycka beroende på mening.

Här finns alla möjligheter och du behöver inte tänka på meningen med livet: DU LEVER REDAN DIN MENING MED LIVET!

**Arnfinn Solli**, socialantropolog





# Människan

## Det meningsskapande djuret

Finns det en mening med livet? Frågan är klassisk, och kan förstås på många sätt beroende på hur man tolkar begreppen ”mening” och ”liv”. Meningen kan avse mitt eget liv, den sociala meningen tillsammans med andra, eller den kosmiska meningen i tillvaron. Meningsfrågan kan besvaras objektivt, subjektivt, agnostiskt eller nihilistiskt och ordet mening kan tolkas som värde / livstillfredsställelse, syfte/ändamål eller sammanhang/begriplighet. Begreppet liv slutligen kan avse mitt eget liv, hela mänsklighetens liv eller det biologiskt livet som helhet. Kombinationerna blir många och därmed svaren. Här några tankar som jag stött på i olika sammanhang.

1. Teisten menar ofta att Guds existens är ett nödvändigt villkor för livets mening, annars blir livet slumpmässigt och meningslöst. Människan som Guds avbild ger livet ett värde och syfte och skapar en känsla av sammanhang och tillhörighet. Avgörande för livets mening blir då själens och efterlivets existens. Eller som f.d. ärkebiskopen Antje Jackelén besvarade frågan under ett rundabordssamtal mellan fyra religionsföreträdare i SVT december 2014: ”Livets mening är att komma nära Gud”. Imamens svar var: ”Att skaffa barn och komma till paradiset”. Judens och buddhistens: ”Att hjälpa och stödja andra människor”.

2. Filosofen Martin Hägglund menar å andra sidan i sitt sommarprat och i sin bok *Vårt enda liv* att Guds existens skulle göra livet värre att leva. En sekulär tro utan gudar är en förutsättning för att detta mitt enda liv skall ha någon mening. Ett evigt efterliv gör detta liv meningslöst. Vår ändliga tid på jorden är

ett ändamål i sig, inte minst för att kunna förstå och hantera den globala klimatkris vi står inför, och hur vi måste förändra vårt sätt att leva och konsumera.

3. Författaren Lars Ulvenstam menar att ”ur evighetens synvinkel finns ingen mening, inget syfte, inget mönster, bara ett blint urmakeri”. Eller som fysikern Steven Weinberg skriver; ”Ju mer vi förstår av universum desto mer meningslöst framstår det”. ”Stjärnorna kvittar det lika, om någon är född eller död” skriver Nils Ferlin.

Naturvetenskapen och evolutionsteorin kan ge svar på mycket om livet, men något syfte eller ändamål har den inte funnit annat än de tre grundläggande villkoren för allt liv; att äta, att överleva och att föröka sig. Denna insikt, att naturen och evolutionen format mig utifrån detta enda syfte att föra mina gener vidare, får knappast mitt liv att framstå som mer betydelsefullt än dagmaskens. Syftet är

lika för oss båda. Någon egentlig mening med livet går kanske inte att finna, och jakten efter en sådan är nog meningslös, eller som Hasse och Tage formulerade saken; ”livet är som en påse, det är tomt och meningslöst om man inte fyller det med något.” Och så är det nog. Var och en får själv skapa sin mening. Med åldern får man ofta en mognare och mer klarsynt bild av vad som verkligen är värdefullt och viktigt i livet. Något speciellt ”humanistiskt svar” på frågan om livsmeningen finns inte annat än som en författare, Douglas Adams, skrev; ”Räcker det inte att vi ser att trädgården är vacker, måste vi också tro att det bor älvor i den?” Vårt fantastiska liv, vårt enda liv, är en slumpmässig tillblivelse att känna tacksamhet inför och att leva det här och nu. Det är gott nog.

**Sture Boström**

Humanist och naturvetare i Uddevalla

**HUMANIST  
DYGNET**

Kunskapsfestivalen med människan i centrum  
LÖRDAG 5 OKTOBER I LINKÖPING

h.u LINKÖPINGS  
UNIVERSITET

humanistdygnet.se



# Om livskvalitet, lycka och livsmening



Enligt mitt sätt att se finns det tre stora livsfrågor, nämligen (i) hur jag ska få ett gott liv för egen räkning, (ii) vad moralen kräver av mig, och (iii) hur jag ska få ett meningsfullt liv. För att kunna besvara den första frågan måste vi inte bara undersöka vad det är som gör ett liv till ett gott liv (för den som lever detta liv), utan även hur ska bära oss åt för att få ett sådant liv. Den andra livsfrågan är vad moralen kräver av oss, vad det innebär att leva ett moraliskt gott eller anständigt liv. Den tredje livsfrågan är vad som gör ett liv till ett meningsfullt liv, och hur vi ska bära oss åt för att leva meningsfulla liv.

## Det meningsfulla livet

Först några ord om hur frågan om det meningsfulla livet ska förstås, och hur det meningsfulla livet skiljer sig från det goda livet. Den centrala livsmeningsfrågan (enligt mitt sätt att se) är vad som gör ett liv meningsfullt för den som lever detta liv. Detta innebär bland annat att jag tar avstånd från två vanliga tolkningar av livsmeningsfrågorna: syftestolkningen och uppgiftstolkningen. I den första tolkningen handlar frågan om huruvida det finns något högre syfte med livet, och vilket detta syfte i så fall är. I den andra tolkningen är frågan om jag har eller kan finna någon livsuppgift, och vilken denna livsuppgift i så fall är. Jag förnekar inte att saker som högre syften eller livsuppgifter kan ha stor betydelse ur meningssynpunkt (om de finns), men det är orimligt att förutsätta att livets mening måste handla om dessa saker. Det är därför bäst att formulera livsmeningsfrågan i termer av meningsfullhet, eftersom frågan då blir så pass öppen att den kan passa både troende och ateister. En annan fördel med denna formulering är att meningsfullhet är något som kommer i grader, medan högre syften och livsuppgifter är något vi antingen har eller saknar. Våra liv är mer

eller mindre meningsfulla, helt enkelt, och de kan variera från full meningsfullhet till total meningslöshet, men befinner sig nog oftast någonstans där emellan.

Det finns flera skäl till varför vi bör skilja meningsfullhetsfrågan från livskvalitetsfrågan (frågan om vad som gör ett liv bra för den som lever det). Vi kan till exempel inte förutsätta på förhand att frågan om det meningsfulla livet måste handla om vad som gör mitt liv bra för mig själv. Det är också fullt möjligt att ett liv kan vara meningsfullt i kraft av vad man gör för andra eller för världen i stort, oavsett om detta gör ens eget liv bättre eller inte. De saker som ger en person en hög livskvalitet behöver inte heller vara meningsskapande. Att ligga och slappa på en sandstrand, äta god mat och sitta på barer och dricka alkohol kan till exempel vara behagligt för vissa, men ett sådant liv kan knappast betraktas som meningsfullt. (Detta gäller antagligen också personerna själva, för en person som bara fokuserar på att ha det skönt struntar antagligen i om detta är meningsfullt eller inte.) Att leva ett meningsfullt liv verkar helt enkelt handla mer om vad vi gör, vad vi strävar efter och hur vi aktivt förhåller oss till olika saker än om hur bra vi mår. Livsmeningsfrågan handlar också i högre grad än livskvalitetsfrågan om hur vi bör leva våra liv, den ligger betydligt närmare frågan om hur vi bör agera, fatta beslut och förhålla oss till saker och ting. Men detta betyder inte att frågan om det meningsfulla livet kan betraktas som synonym med frågan om det moraliskt goda livet. Att jag lever ett moraliskt gott liv är antagligen meningsskapande, men vi kan inte utesluta på förhand att moraliskt torftiga liv också kan ha mening, till exempel om de innehåller en massa stimulerande aktiviteter eller

framgångsrika strävanden. Vi måste också skilja mellan vad som gör ett liv meningsfullt och vad som gör att jag upplever mitt liv som meningsfullt: hur kopplingen ser ut mellan livsmening och upplevelsen av livsmening är tills vidare en öppen fråga.

## Vad gör livet meningsfullt i största allmänhet?

Det finns åtminstone fem vanliga tankar om vad som gör våra liv meningsfulla i största allmänhet vid en viss tidpunkt (utan någon hänsyn tagen till ålder), nämligen (1) att de verksamheter, projekt och relationer som utgör livets innehåll är meningsfulla eller värdefulla, (2) att detta livsinnehåll är organiserat eller strukturerat på ett visst sätt, att livet uppvisar ett inre sammanhang, (3) att man har ett centralt livsmål eller en central livsuppgift, något man brinner eller lever för, (4) att man ingår i ett större sammanhang samt (5) att livet framlevs med ett visst förhållningssätt, exempelvis på ett äkta och genuint sätt eller med medveten närvaro.

## 1. Meningsfullt och värdefullt livsinnehåll

Den första tanken – som också är den vanligaste sekulariserade uppfattningen om livets mening – är att det är ”innehåll” i ett liv som bestämmer hur meningsfullt detta liv är. Det livsinnehåll man fokuserat mest på i detta sammanhang är vad vi sysslar med och vilka projekt vi har, men det kan även ha betydelse hur våra relationer ser ut, och kanske hur vårt känsloliv är beskaffat. Tanken är alltså att vi kan göra våra liv meningsfulla genom att engagera oss i meningsfulla projekt – till exempel i kampen för mänskliga rättigheter –, genom att ägna oss åt värdefulla verksamheter – som att resa eller spela tennis – eller genom att se till att de nära relationer vi har är värdefulla,

exempelvis djupa och varaktiga. Exakt vad som gör ett projekt meningsfullt eller en aktivitet värdefull återstår att se, men det ”innehållsiga” synsättet innebär i alla fall att frågan om vad som gör våra liv meningsfulla kommer att handla om vad som gör våra verksamheter, projekt eller relationer meningsfulla eller värdefulla. Alla är inte så noga med att skilja mellan meningsfulla och värdefulla aktiviteter – eller mellan meningsfulla och värdefulla relationer – men jag är långt ifrån ensam om att tycka att denna skillnad är viktig i detta sammanhang.

För att fånga denna skillnad kan man dela upp innehållsteorierna i två huvudtyper. Enligt värdevarianten av teorin är ett liv meningsfullt om det innehåller mycket värdefulla saker, exempelvis värdefulla verksamheter, relationer eller upplevelser. Enligt meningsvarianten av teorin är ett liv snarare meningsfullt om det innehåller mycket meningsfulla verksamheter eller projekt, där även relationer kan betraktas som projekt. Ett liv kan till exempel betraktas som meningsfullt om personen som lever detta liv har ett meningsfullt arbete och dessutom ägnar sig åt meningsfulla fritidsaktiviteter. Denna tanke ger förstås upphov till frågan vad det är som gör en verksamhet meningsfull. Vad är det för egenskaper hos ett arbete, ett projekt eller en fritidsaktivitet som bestämmer hur meningsfull eller meningslös denna verksamhet är (för den som ägnar sig åt den)? De vanligaste svaren är antagligen att en verksamhet kan vara meningsfull i kraft av att den är riktad mot ett värdefullt mål (helst ett moraliskt värdefullt mål), i kraft av att man ägnar sig åt den tillsammans med andra eller därför att den ger personen en möjlighet att bruka och utveckla sina förmågor.

## 2. Inre sammanhang

Enligt detta synsätt är ett liv mer meningsfullt om det är enhetligt snarare än fragmentariskt, eller om det utgör en biografisk helhet. En variant är att våra liv måste uppvisa ett inre sammanhang – till exempel en viss typ av narrativ struktur – för att vara fullt meningsfulla.

Att vi tänker på oss själva och våra liv med hjälp av berättelser kan ha goda effekter, i alla fall om våra livsberättelser är någorlunda enhetliga och sammanhängande. Sådana berättelser kan inte bara göra våra liv mer begripliga för oss själva, utan de kan även ge oss en upplevelse av mening och sammanhang. Och dessa upplevelser kan mycket väl bidra till att själva livet blir mer meningsfullt, i alla fall om berättelserna är någorlunda förankrade i verkligheten.

Vi måste också komma ihåg att livsberättelser inte bara är något vi konstruerar i efterhand, genom att tolka det som har hänt och det som vi har gjort i berättelseform, utan att vi också kan framleva våra liv som om de vore enhetliga berättelser. Detta förklarar delvis varför våra syftemål och projekt kan bidra till att vi uppfattar våra liv som mer sammanhängande och begripliga, för vi betraktar ofta våra projekt som små framstegsberättelser. Det kanske bästa sättet att skapa enhetlighet i tillvaron är annars att försöka hitta ett stort och centralt livsprojekt som är riktat mot ett mål som vi uppfattar som oerhört viktigt och värdefullt, för ett sådant projekt ger ju struktur åt hela vår tillvaro.

## 3. Centrala livsmål

Den tredje tanken är att våra liv blir mer meningsfulla om vi har något att leva och kanske till och med dö för, om vi kan finna ett centralt livsmål eller en viktig livsuppgift som vi kan lägga mycket tid och energi på att försöka uppnå. Att närvaron av ett sådant livsmål eller en sådan livsuppgift är något som gör våra liv mer meningsfulla ligger väl i linje med våra intuitiva åsikter. Många av oss betraktar ju Moder Teresas, Nelson Mandelas och Dalai Lamas liv som typexempel på meningsfulla liv. Men vi måste nog inte ha ett centralt livsmål för att våra liv ska vara fullt meningsfulla, och det är antagligen få förunnat att finna ett sådant livsmål. Jag tror inte heller att det passar oss alla att leva på ett så fokuserat sätt, för många av oss fungerar det nog bättre om vi lever mer mångsidiga liv där det inte finns något centralt eller dominerande livsprojekt.

## 4. Att ingå i ett större sammanhang

En central tanke om livets mening är att våra liv blir mer meningsfulla om vi ingår i ett större sammanhang eller större helhet, om vi är förbundna med ”något större” utanför oss själva. Men vilken koppling som helst till vilken helhet som helst är naturligtvis inte tillräckligt för att göra våra liv meningsfulla: helheten måste vara meningsfull eller värdefull och kopplingen måste vara av rätt slag, man måste ingå i den relevanta helheten ”på rätt sätt”. Ett vanligt exempel på ett större sammanhang som kan vara meningsskapande för dem som ingår i dem är större gemensamma projekt. Att ingå i ett större kollektiv som har ett övergripande mål, till exempel ett ”vi” där alla drar åt samma håll, är oftast betydligt mer meningsskapande än att ägna sig åt privata projekt på sin kammare. Exempel på sådana större gemenskaper är mindre företag, fotbollslag, orkestrar, körer, fackföreningar och andra intresseorganisationer samt religiösa grupper. Det romantiska vi:et är ett annat exempel på en sådan allians, men bara om det finns ett gemensamt syfte av ”projektkaraktär”, som att bilda familj eller uppfostra barn.

Hur meningsfullt det är att ingå i en handlande gemenskap av detta slag beror dels på vilket det övergripande syftet är, dels på hur den egna rollen eller funktionen är beskaffad. Att jag som individ har en funktion i ett större projekt kan bara vara meningsskapande om detta projekt självt är meningsfullt, om dess mål är tillräckligt värdefullt. Det är också viktigt ur meningssynpunkt vilken roll man har i den större helheten eller vilken funktion man har i det kollektiva projektet. Ju mer central den egna rollen är och ju mer betydelsefull den egna insatsen är, desto mer meningsfullt är det att ingå i projektet. Detta innebär inte att det är meningslöst att jobba som materialvårdare i ett fotbollslag, som personaladministratör på ett universitet eller som städare på ett sjukhus. Men det är vanligtvis mer meningsfullt att jobba som coach, forskare eller överläkare. Det finns ofta en viss spänning mellan

kravet på att målet ska vara värdefullt och kravet på att den egna rollen ska vara betydelsefull. Det mål man tillsammans försöker uppnå är ofta mer värdefullt om sammanhanget är stort, men då riskerar man att själv få en mindre betydelsefull roll. Om sammanhanget är litet blir man själv mer betydelsefull, i vissa fall till och med oersättlig – till exempel som del i ett romantiskt vi –, men då tenderar också de gemensamma målen att bli mindre värdefulla.

### 5. Hur vi framlever våra liv

Den femte och sista tanken om livets mening är att det kan ha stor betydelse ur meningssynpunkt hur vi framlever våra liv, på vilket sätt eller i vilken anda som vi – från ögonblick till ögonblick – förhåller oss det vi möter, hanterar de svårigheter som dyker upp och fattar beslut om vad vi ska göra härnäst. Men framlevandeprocessen innefattar inte bara hur vi handlar och fattar beslut, utan även hur vi uppfattar saker, hur vi tänker och resonerar, hur vi reagerar känslomässigt och hur vi samspelar med andra.

Det är rimligt att anta att våra liv blir mer meningsfulla om de framlevs på vissa sätt snarare än andra, till exempel om de framlevs på ett autentiskt och autonomt sätt, eller med uppmärksamhet, omtanke och närvaro. Buddhismen och existentiellismen är exempel på livsåskådningar som lägger stor vikt vid hur vi, från ögonblick till ögonblick, framlever våra liv. För en buddhist är det till exempel viktigt att framleva sitt liv med en värderingsfri medvetenhet eller medveten närvaro, ibland kallad mindfulness. Våra liv kan antagligen bli mer meningsfulla om vi från ögonblick till ögonblick uppmärksammar våra tankar, känslor och förmimmelser som de är – utan att värdera dem vare sig positivt eller negativt – och medveten närvaro är även en central del av den moderna sekulariserade andligheten. Den kan också användas både som en coping-strategi (ett sätt att hantera svårigheter) och som en lyckostrategi. En mer detaljerad beskrivning återfinns

därför i nästa kapitel, som handlar om olika självhjälpsstrategier.

Existentiellismens kanske mest centrala budskap är att vår huvudsakliga livsuppgift är att vara autentiska eller äkta, att framleva våra liv på ett autentiskt sätt. Detta uttrycks ofta i termer av ”att vara sig själv”. Meningen med livet handlar i hög grad om att bli sig själv, förverkliga sig själv eller skapa sig själv. Detta ska emellertid inte uppfattas som att det finns ett ”sant jag” som ligger och väntar på att bli avtäckt. Att leva autentiskt handlar i hög grad om att leva autonomt i ordets ursprungliga betydelse, att följa sin egen lag. En autentisk människa är en människa som lever ”inifrånstyr”, efter sina egna värderingar och ideal, önsknings och behov. Hon kommer själv fram till vilka ideal och värderingar hon vill leva efter, och hon lever också i enlighet med dessa värderingar. Om man delar upp steget från värdering till handling i mindre delar kan man säga att den autentiska människan är en person som väljer och fattar beslut utifrån sina egna värderingar, och som sedan handlar i enlighet med de beslut hon själv fattar. Hon gör inte det hon gör därför att hon ”måste” eller därför att någon annan vill det, utan därför att hon själv har beslutat sig för att göra det. Kort sagt, att leva autentiskt innebär dels att man lyssnar till sin inre röst, och dels att man följer den. Detta ska emellertid inte uppfattas som att man först finner sina egna värderingar och därefter handlar och fattar beslut i enlighet med dessa. En autentisk och innerlig person är i ständigt vardande, hon utvecklas hela tiden, och det gäller även hennes värderingar och ideal.

Våra liv kan onekligen bli mer meningsfulla om de framlevs på ett autentiskt sätt. Men att komma fram till sina egna autentiska värderingar och ideal är inte alltid lätt, och det kan också vara svårt att faktiskt leva i enlighet med sina självvalda värderingar och ideal. Det är också svårt att förutsäga exakt vilken riktning våra liv kommer att ta om vi börjar leva mer autentiskt. Jag tror emellertid att man ganska snart kommer

att inse att livet inte handlar om att tjäna pengar, konsumera, ha kul, skaffa sig en högre status eller samla ägodelar. Men vart man tar vägen när man har insett detta är svårt att säga. Existentiellismens fader, 1800-talsfilosofen Søren Kierkegaard, rörde sig i en andlig och religiös riktning, medan 1900-talsexistentialister som Jean-Paul Sartre och Albert Camus i stället slog in på det sociala och politiska engagemangets väg. Den stora likheten mellan dessa två livsvägar är att de rör sig bort från självupptagenhet och egennytta och mot att man i allt högre grad riktar in sig på något bortom det egna jaget, oavsett om det rör sig om en kamp för frihet och rättvisa, om att försöka leva i gemenskap med allt och alla eller om att förenas med den andliga dimensionen. Man kan också notera att vissa försöker förena den andliga vägen och den socialt engagerade vägen, exempelvis inom den socialt engagerade buddhismen eller kristendomen. (Läkaren Denis Mekwege, som fick Nobels fredspris för sin kamp mot det sexuella våldet i östra Kongo och som även är en djupt troende kristen, är ett gott exempel på detta.) Det är möjligt att det allra mest meningsfulla livet står att finna i just denna kombination, men det finns inget som säger att ett autentiskt liv måste vara beskaffat på detta sätt. Vissa av oss skulle nog välja att rikta in sig på andliga mål eller att arbeta för en bättre värld, medan andra snarare skulle välja att flytta ut på landet för att ägna sig åt trädgårdsarbete eller att börja måla eller skriva böcker.

Dessa fem punkter kan betraktas som en väldigt grov skiss av hur ett meningsfullt liv kan tänkas se ut, en ganska allmänt hållen form som vi själva måste fylla med konkret innehåll. Vi måste till exempel själva finna de mål som är värda att engagera sig i, de aktiviteter som vi trivs bäst med och de större sammanhang som passar just oss.

**Bengt Brülde**, professor i praktisk filosofi, Göteborgs universitet

Texten återfinns i sin fulla form i boken *Lev hela livet*, utgiven av Fri Tanke, 2019.

## Meaning of life revealed

Ok, let's have a take on this age-old mystery. The answer is in fact quite simple. The meaning of life is to make oneself meaningful to other people. It's about making a positive contribution in the lives of those people one holds dear. Why? I'll tell you why.

To start with, we need to focus on the one asking the question. Because most of us never ask such a question in all its seriousness. For most of us the question is a joke, something to make fun of when we want to mock too deep-going thinking. On the other hand, there are those artists who have taken this enigma so seriously that they have been driven to suicide by this haunting question. So, who asks the question?

Only those people who have for some reason distanced themselves from the framework for life given to them by their upbringing. Most people never seriously question the worldview provided by the society around them or their religion – be it Christianity, Buddhism, Islam or the modern alternative: Consumerism. The question opens itself up in all its seriousness to only those of us who for one reason or another have started to question the given, the values and purposes that they were brought up to believe in.

Next, we need to look at the question itself. What do we really ask, when we ask about the meaningfulness of our lives?

Question of meaningfulness is in the end a question about making our lives have meaning in some framework bigger than ourselves. As long as we are asking how to make ourselves happy or how to maximize our own outcomes in life we are not asking about the meaning of our life. These are perfectly legitimate questions and some people are able to live their lives without asking anything else. But only when they ask what bigger meaning their lives might have, do they start to care about making their lives meaningful. Thus we need to find something bigger than ourselves that we can believe in and that we feel we can contribute to in order to feel that our life has a meaning.

Where to then look for something bigger than ourselves? As said, those asking the question are the people who no longer believe to an answer external to them. They have distanced themselves from modern consumerism and ancient religions. There is then only one direction from which they can look for an answer: Inside of them. And what do we find inside of us? We find that we are creatures that are deeply dependent on others. We are creatures that want to belong. We are creatures that build our sense of value through sensing how others value us. It is extremely hard to uphold a high regard of ourselves if others don't care about us at all. As creatures who need to feel connected, we want that others care about us.

Given our psychological build-up the most solid base for purpose we can genuinely believe in is found in other people. When we believe that we contribute positively to lives of others, then we feel that our life has value and meaning. That's how simple it is. What group of others is most important to one is then a matter of preference. Some find meaning through their own kids, others through their work and still others through some voluntary work: Orphans in Africa, homeless in your hometown, breast cancer victims, whatever is your cup of tea.

Meaning of life is to make oneself meaningful to others. It is up to you to decide to whom you want to be meaningful.

**Frank Martela**, Philosopher, Assistant Professor at Aalto University





# Meningsfullhet i våra liv eller i livet självt

Vi människor är ett meningsskapande släkte. Mening i livet är något som vi människor skapar och återskapar. Detta innebär inte att vi skulle kunna välja att se något som meningsfullt eller meningslöst. Den sortens kontroll har vi över flyktiga tankar som för stunden sveper över våra hjärnor, medan en genuin upplevelse av mening torde gå betydligt djupare i hjärnans neurologi än så. Meningsfullhet är något som vi bygger över tid, både enskilt och gemensamt.

Att bygga något kan även kallas för att konstruera det. Ett vanligt missförstånd är att tillvaron skulle vara ”antingen naturlig eller socialt konstruerad”, men som filosofen Karl Popper påpekade i ”Three Worlds” så behöver vi se flera sorters verklighet. Här förespråkar jag att se en sammansatt verklighet av fem olika komponenter vilka alla är verkliga och vilka alla har sina konstruktioner: Fysiska konstruktioner (t.ex hus och vägar) i den externa verkligheten, mentala konstruktioner (t.ex tankar och visioner) i våra mentala verkligheter, sociala konstruktioner (t.ex lagar och normer) och lingvistiska konstruktioner (t.ex ordbetydelse och bildsymbolik) i våra sociala respektive språkliga verkligheter, samt de neurologiska konstruktioner vilka i våra hjärnor bygger våra upplevda verkligheter. Alla dessa konstruktioner är verkliga eftersom vi bygger dem och eftersom de påverkar oss, och de är naturliga eftersom vi själva är en del av naturen – våra städer och vårt Internet är en förlängning av biosfären, precis som bävrarnas dammar och myrornas myrstackar. Detta innebär inte att någon konstruktion skulle vara evig

eller oföränderlig. Verkliga förändringar behöver byggas försiktigt över tid, helst i en anda av vidsynthet och ömsesidig förståelse.



Olika individer har olika upplevelser av vad som är meningsfullt, och olika sociala gemenskaper har olika normer för vad en individ bör uppleva som meningsfullt. Genom meningsbärande idéer uppmuntrar vi oss själva och varandra till att uppleva meningsfullhet. De flesta meningsbärande idéer kan även uppmuntra till positiva saker såsom konst, kultur, gemenskap, att bry sig om sig själv och att bry sig om varandra, och så vidare. Tyvärr är det dock även så att många meningsbärande idéer knyter meningsfullheten till vissa faktapåståenden och/eller till en uppdelning i ”oss och dem” alternativt ”onda och goda”, och i många fall även etablerar sig själv som varandes den enda tillåtna källan till meningsfullhet. När ett meningstyngt faktapåstående visar sig vara falskt blir det lätt att förlora sin mening i tillvaron eller att klamra sig fast vid vad som nu är en lögn, även om det från början var en ärlig hypotes som bara råkade vara felaktig. När man ser andra som onda eller underlägsna blir detta lätt en meningsfullhet som dels är på andras bekostnad och dels förgiftar det egna tänkandet. Att istället se sig själv som ond eller underlägsen kan lätt få samma negativa effekter, plus att även erodera

den egna självkänslan. När en viss lära är den enda tillåtna källan till mening i tillvaron torde en akut känslomässig kris (inklusive risk för suicid) riskera att drabba vem som helst som börjar röra sig bort från denna mer eller mindre sektartade rörelse.

Personligen strävar jag aktivt efter att bygga mening i sådant som för alla oss människor samman, såsom humanism och mänskliga rättigheter. En idé som jag också låtit bli känslomässig betydelsefull för mig är det som jag kallar för acornism. Att människan är en del av Jordens biosfär och att denna biosfär har en inneboende strävan (metaforiskt or otherwise) till överlevnad, mångfald och att sprida sig. Att mänskligheten till sin natur därmed bär tre centrala funktioner för livet självt: För det första att skydda biosfären mot hot såsom asteroider, för det andra att biologiskt och teknologiskt och kulturellt bidra till mångfald, samt för det tredje att sprida liv till andra planeter. Detta mönster ser jag i tillvaron, väl medveten om att seende av mönster hör hemma i våra egna hjärnor snarare än i det fysiska universum som sådant. För ungefär 65 miljoner år sedan drabbades biosfären av en katastrof som hade kunnat utplåna den. Det är endast vi människor som kan stoppa nästa asteroid, förutsatt att vi själva finns kvar när den väl kommer. Meningsfullt, ett gemensamt ansvar att ta på allvar? Eller bara något att rycka på axlarna åt? Upp till dig. Olika människor har olika upplevelser av meningsfullhet, vilket är okej.

## Zzenu Cronström Beskow

Gymnasielärare med behörighet i psykologi, filosofi, religionskunskap, sociologi och engelska



## Tror du på vad du tänker?

Här om dagen ville jag dela en god nyhet med en vän. Jag ringde, men hon svarade inte. Jag försökte nästa vän, och nästa, men ingen av dem svarade. När jag var på vän nummer fyra utan att få svar, gav jag upp. I ett sådant ögonblick är det lätt att tänka att ingen har tid för mig, att de inte bryr sig, eller att de inte orkar prata med mig. Men istället för att fastna i dessa negativa tankar, valde jag att tro att de var tillfälligt upptagna och skulle ringa tillbaka så fort de kunde.

Det är lätt att våra tankar drar iväg åt det negativa hållet, och innan vi hinner registrera det, har vi hamnat i en ond loop av malande tankar. Dessa tankar kan skapa känslor av ensamhet och meningslöshet, men de är inte nödvändigtvis sanna.

Som terapeut möter jag ofta klienter som fastnat i sådana tankeloopar. Min uppgift är att stå i vägen för dessa negativa spiraler och hjälpa klienterna att ifrågasätta sina tankar. Jag brukar fråga dem: "Är den här tanken sann?" och "Vill du verkligen tro på den?". Ofta är svaret nej, ändå fortsätter de att hålla fast vid tankar som inte gynnar dem, som "Jag kommer inte klara det här" eller "Ingen tycker om mig".

Många går runt omedvetna om vad de faktiskt tänker, och de omedvetna tankarna blir deras sanningar. Tillsammans med mina klienter utforskar jag den inre dialogen, och många blir förvånade över vad de upptäcker.

"Det kommer bara bli sämre, jag kommer aldrig att lyckas", säger en klient uppgiven i mitt rum. Jag skriver upp meningen på min tavla. DET KOMMER BARA BLI SÄMRE, JAG KOMMER ALDRIG ATT LYCKAS. Hur känns det att läsa det där frågar

jag klienten, dåligt svarar hon ganska snabbt. Hur mår man av att tänka så där fortsätter jag. Dåligt svarar hon utan tvekan. Och du går och säger det här till dig själv varje dag, frågar jag. Ja, svarar hon. Ok, så om du fortsätter med det, kan du då bli lycklig? Hon blir tyst, tittar på orden, och skakar på huvudet. Så du tror på de här orden frågar jag, hon tvekar men svarar ja. Vet du med all säkerhet att detta är sant, att allt bara kommer att bli sämre, att du aldrig kommer att lyckas. Hon tystnar, nej svarar hon. Så varför säger du dessa ord till dig själv, hon ler, nästan skrattar när hon svarar: Jag vet inte.

Det här är en vanlig dialog i mitt samtalsrum, de är bara de negativa meningarna som skiljer sig åt. Problemet med att tro på negativa tankar är att det hindrar oss från att känna lycka och mening. Därför är det så viktigt att bli medveten om vad vi tänker. Våra tankar påverkar vårt beteende, våra relationer, och i slutändan kanske också vår syn på meningen med livet.

När jag träffar nya klienter brukar jag alltid introducera skrivandet. Jag kallar det skrivterapi. För genom att använda penna och papper kan vi inte bara bli medvetna om hur vi mår, vi kan också börja förändra de tankar som inte tjänar oss.

För några veckor sedan fann jag mig själv fast i en negativ spiral. Jag kände att livet som egenföretagare var tröttsamt, ensamt och otryggt. När jag satte mig ner med penna och papper och började skriva, insåg jag hur mina negativa tankar formade min upplevelse, och om jag skulle fortsätta att hålla fast vid dessa tankar, skulle jag snart vilja ge upp allt jag byggt.

Men genom att skriva och reflektera

kunde jag identifiera mina negativa tankemönster och börja utmana dem. Genom skrivandet kunde jag hitta tillbaka till en känsla av mening och syfte. För det är faktiskt så att vi väljer vad vi ska tro på, (men för att kunna göra det måste vi först bli medvetna om vad vi tänker).

Meningen med livet bör inte handla om att söka efter yttre bekräftelse eller en högre makt, utan om att bygga en inre förståelse för vad som är viktigt för oss som individer. Det handlar om att skapa starka, autentiska relationer, att vara närvarande i nuet, och att finna glädje i de små sakerna.

Skrivterapi är ett kraftfullt verktyg för att nå denna förståelse. Genom att regelbundet reflektera över våra tankar och känslor, kan vi börja se mönster, utmana negativa tankar, och fokusera på det som verkligen ger oss mening.

Så nästa gång du känner dig överväldigad av livet, eller när du fastnar i en negativ spiral, ta fram penna och papper. Skriv om dina rädslor, dina drömmar, och dina tankar. Låt skrivandet bli din väg till insikt, lugn och en djupare känsla av mening. För i slutändan handlar det om att finna mening i det liv vi lever, här och nu, utan att behöva söka efter det någon annanstans.

**Jessica Hjert**  
KBT-terapeut &  
vägledare inom  
skrivterapi



<https://jessicahjert.se/>



# Livets mening

## Några relevanta begrepp

Den här artikeln kommer göra en liten resa bland livsmeningsrelaterade begrepp ur litteraturen. De har mer eller mindre stöd i forskning och tradition men kanske kan tjäna som inspiration i det egna sökandet efter mening i livet.

### KASAM - Känsla av sammanhang

I skuggan av andra världskriget försökte den amerikanskfödde sociologen Aaron Antonovsky reda ut vad som gjorde att vissa som upplevt de horribla upplevelserna i nazisternas koncentrationsläger verkade må påtagligt bättre än andra. Detta utvecklades till ett teoretisk ramverk som på svenska kallas *KASAM – Känsla av sammanhang*. Antonovsky intresserade sig just för de salutogena krafterna – faktorer som bidrar till välmående - där många andra intresserade sig mer för orsakssamband mellan trauman och psykisk ohälsa.

I sina studier kom Antonovsky fram till att följande faktorer spelade in:

- *Begriplighet* – känslan av att det som händer är begripligt, strukturerat och går att förutse för personen.
- *Hanterbart* – de resurser som behövs för att hantera tillvaron finns tillgängliga.
- *Meningsfullhet* – att man är delaktig och vill engagera sig i de utmaningar som livet innebär.

Utifrån den här teorin pratar man om copingstrategier, förmågan att hantera det man utsätts för och upplever i livet och teorin används idag en hel del inom bland annat handikappvetenskap, psykologi, omvårdnad, arbetsterapi och pedagogik.

Vissa av personerna i Antonovskys studie angav en gudstro som anledning till att personen känt att hens situation kunde beskrivas som begriplig,

hanterbar och meningsfull. Men det kunde också vara mer konkreta faktorer såsom att personen i fråga tagit med sig en väckarklocka till lägret vilket gav en viss känsla av normalitet och förutsägbarhet i fångenskapen. Vissa kunde använda sin yrkesskicklighet även som fånge och därmed upprätthålla något slags värde i lägret vilket gav känsla av kontroll och kontinuitet. Andra hade något inre projekt att fokusera på under den hemska tiden; en berättelse, en symfoni eller planering av något slag.

Sammanfattat innebär Antonovskys teori helt enkelt att det inte är hur man har det, utan hur man tar det som räknas. Det innebär också i all sin enkelhet att den som hittar någon slags mening med sitt liv faktiskt också har möjlighet att känna större psykologisk hälsa.

### Ikigai – Anledning att finnas till

Vårt andra begrepp kommer från japanskan. Det är en sammansättning av två japanska ord: "iki" vilket betyder "att leva," och "gai" som betyder "orsak/anledning" och således bildas begreppet "anledning att finnas till". Ikigai har en gammal japansk historia från 800-talet och avser det viktiga, det som ger ens liv mening. I traditionell mening kan ikigai innebära ens familj, ens jobb, ett kommande bröllop, osv. I ett mikroperspektiv kan det innebära de små faktorer som får en att komma ur sin säng på morgonen.

Enligt gammal japansk tradition anser man att "endast den som förblir aktiv vill bli hundra år". Det är alltså genom aktivitet man lever länge. Aktivitet innebär inte per definition gymbesök eller fjällvandringar utan ser olika ut för olika individer i olika perioder av

livet. Viktigt är dock att inte stagnera. Det finns nämligen en motsättning mellan vad som är bra för en människa och vad människan har lust med. Många skaffar rutiner så att hjärnan inte behöver tänka längre. Det är smidigt och energieffektivt för hjärna och kropp. Men det är endast genom att ställa hjärnan inför ny information som det skapas nya förbindelser och därmed nytt liv i hjärnan. Att lämna sin komfortzon är alltså i hög grad väsentligt.

Livsprioriteringar förändras genom livet och det kan också vara fint att få lite balans mellan olika delar under olika tider. Under vissa perioder kanske arbete ger livets mest mening, under andra perioder kärleken, kompisar, eller bara en riktigt bra film. I en modern version har ikigai använts för att hantera karriärval och begreppet beskrivs som skärningspunkten i Venndiagrammet mellan passion/uppdrag/yrke/kall och besvarar följande frågor:

1. Vad älskar du?
2. Vad är du bra på?
3. Vad kan du få betalt för?
4. Vad behöver världen?



Översättning av en modell ur  
Hector Garcia & Francesc Miralles



Det handlar om att hitta det som får en att må så bra som möjligt. För en person kan det vara ok att enbart spela fiol på fritiden, för en annan räcker inte det utan de får sträva efter att kunna försörja sig på sitt spelande. Andra har flera passioner att välja mellan och kan välja vilka funktioner olika saker ska fylla i livet. För någon kanske passion och kompetens inte överlappar och då finns profession/yrke inte som ett tillgängligt alternativ. Av och till måste vi stanna upp i livet och omvärdera om vi lägger fokus på rätt saker, om det tillkommit nya saker att fokusera på eller om vi t.o.m bör tillföra något nytt.

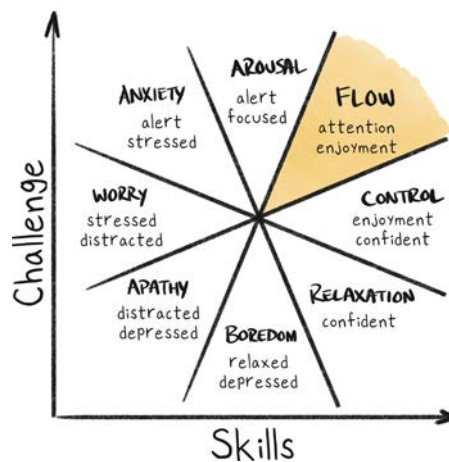
### Ubuntu

Begreppet ubuntu är en förkortad version av Zulu-ordspråket "Umuntu ngumuntu ngabantu" som på svenska ungefärligen översätts till "Människan blir människa bland människor". Nelson Mandela skrev i sin autobiografi att: "Ubuntu är essensen av att vara människa. Det handlar om medkänsla, förståelse, försoning, förlåtelse och respekt. Det handlar om att inse att vi alla är sammanlänkade och att vi delar en gemensam mänsklighet". När jag lyfter ordet i sammanhanget "livets mening" tänker jag att vi inte nödvändigtvis har en individuell mening utan att vi som människor hör ihop och påverkar varandra och att mänskligheten är något större än bara vi själva. För mig är ubuntu solidaritet, och solidaritet är en viktig aspekt av livets mening.



### Flow - fullt fokus

Medan både KASAM och ikigai är lite vidare begrepp så finns det andra begrepp som avser att enbart beskriva viktiga ögonblick i livet. Flow är ett begrepp som avser att beskriva de där perioderna av fullt fokus man kan hamna i när man håller på med en aktivitet man älskar och som kräver hög kompetens och förmåga. Ibland översätts begreppet till svenskans flyt. Det fokus som krävs gör att man känner sig som ett med aktiviteten, det finns ingen plats för grubbel eller tankar som vandrar och känslan för tid försvinner. Kanske har du känt det under en seglats i hårt väder, kanske när du målat ett landskap, en kirurg kan känna det under en operation och en löpare under en viktig tävling. Vissa människor har förmågan att rikta sin psykiska energi i en serie flowaktiviteter som i sig smälter samman och skapar en avsikt åt allt personen gör och detta kan om inte annat skänka livet mening.



*Flow-modellen enligt Mihaly Csikszentmihalyi*

### Kama muta – känslan av att bli berörd

Ett annat uttryck som kan vara av intresse i detta sammanhang är begreppet kama muta. Kama muta är taget från sanskrit och betyder "rörd av kärlek" och fångar den här luddiga lyckokänslan, kurret i magen, myskänslan av när man ser eller upplever något riktigt hjärtevärmande.

Det är en plötslig, intensiv och kortvarig känsla som vanligen ger fysiska förnimmelser som rysningar, tårögdhet,

klump i halsen. Ofta beskrivs kama muta som en social emotion, kärleksfull vänlighet, och sker ofta i reaktion till andra människor och levande varelser.

Det är kama muta du kan känna när du ser din bebis för första gången, du kanske känner det när du hjälper en hemlös, när ditt favoritlag vinner eller när du ser en Tiktokfilm med den allra sötaste lilla utterbäbis. En del av oss söker ögonblick av kama muta hela livet. I böcker, musik, filmer, i aktiviteter och upplevelser eller i verkliga möten med andra människor. Dessa ögonblick kanske är vad som skänker mening till många människors liv?

### Avslutning

Är nu inte detta bara flum? Njae, de humanistiska vetenskaperna erbjuder en bredd av begrepp och förklaringar till mänskliga fenomen. Många av dessa fenomen är allmänmänskliga och återfinns hos människor över hela världen i olika skeden av livet. Väl definierade begrepp fungerar bra för att kommunicera med varandra kring dessa fenomen. De kanske inte är lika väl avgränsade och vetenskapligt testbara som fysikens lagar men de fyller sitt syfte som gemensamma referenspunkter och begrepp för att fånga tämligen flyktiga företeelser och beteenden. Och faller de dig inte i smaken? Läs något annat som skänker dig glädje och mening.

### Janna Aanstoot

#### Referenser

- Antonovsky, Aaron (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (2003). *Flow – Den optimala upplevelsens psykologi*. Stockholm: Natur och Kultur
- Garcia, Hector & Miralles, Francesc (2019). *Ikigai – Den japanska livskonsten till ett långt och lyckligt liv*. Stockholm: Nordstedt.
- Fiske Page, Alan (2019). *Kama Muta - Discovering the Connecting Emotion*. Routledge.
- Mandela, Nelson (2014). *Den långa vägen till frihet*. Stockholm: Norstedt.

MENINGEN  
MED LIVET

# Livets meningar

Jag tror att människor är rädda och har ångest inför tanken på livets mening. Därför att de känner sig tvungna att hitta Den, singular. Men om man släpper den tanken och gör det mycket enklare än så, genom att ställa sig frågorna: 'Vad gör mig glad? Vad gör mig lycklig?' Det, är dina meningar. Gör det, gör det ofta och bry dig inte om vad någon annan tycker och tänker om det. Andra människor behöver inte förstå varför det gör dig lycklig. Det viktiga är att du förstår och låter dig själv må bra så länge man inte skadar någon annan.

Vad meningarna med mitt liv var igår, är idag och kommer vara i morgon hoppas jag är helt olika saker. För det är då livet blir roligt. Mitt favoritcitat genom tiderna är "You can't discover new land without losing sight of the shore." För det är endast genom att släppa rädslan och våga ge sig ut över öppet vatten som man kan upptäcka vad horisonten gömmer för spännande saker. Men det kräver ett visst mått av mod. Det är inte alltid enkelt att hitta livets meningar.

När jag var tonåring fanns det bara två meningar i mitt liv: Gud och mitt band. Samfundet jag växte upp i tvingade mig att ha religionen som min främsta mening. Men i smyg hade jag också mitt band. Jag älskade att spela musik, det var min outlet där jag fick känna mig känslomässigt fri trots all kontroll. Men, så blir man äldre och idag är jag inte medlem i samfundet och jag spelar inte musik på samma sätt som jag gjorde då. Istället har jag hittat nya meningar.

Idag kan jag exempelvis inte sluta prata om kung fu. Varför är det så viktigt för mig? Därför att det får mig att växa

och må bra! När jag började träna kung fu hade jag aldrig tränat kampsport tidigare, jag var urusel. Men med tiden har jag blivit bra, jag har lärt mig att jag kan mer än vad jag tror. Och det har fått mig att uppskatta livet ännu mer! Ju mer kung fun får mig att växa, ju mer uppskattar jag livet. En annan sak jag också har börjat göra är att skriva igen, vilket jag nästan hade glömt bort att jag tyckte om. Jag älskar det för att jag får låta min fantasi skapa någonting på mitt sätt precis som jag vill ha det. Och det känns meningsfullt för mig.

Det finns ingen mening med livet, det finns bara meningar. I framtiden hoppas jag att mina nya meningar kommer att vara paragliding eller kanske surfing, för det låter läskigt och väldigt svårt. Jag tror att misstaget många människor gör är att man söker efter sin mening singular. I själva verket handlar livet om att finna meningar, gärna ofta, nya och många. Då njuter man av livet och uppskattar så mycket som möjligt av det. För, varje ny mening får mig att också upptäcka en ny sida av mig själv. Och vad är väl mer meningsfullt än det?

**Vera-Linn Lanängen**



Oidipus

MENINGEN  
MED LIVET

## Antinatalism

Från Wikipedia:

“Antinatalism är den filosofiska position som sätter negativt värde på födsel och motsätter sig reproduktion, i motsats till natalism. De som är antinatalister anser att världen skulle vara bättre om människan försvann. Antinatalister anser att livet oundvikligen medför lidande, och det är bättre att inte lida än att lida eller riskera lidande även om livet är meningsfullt. Därför anser de att man inte skall sätta barn till världen, eftersom det innebär både att de nya individerna själva kan komma att behöva lida och att de sannolikt kommer att orsaka lidande för de människor som redan finns.

I sin enklaste form kan antinatalisters världsbild förklaras med att om “stopp, min kropp” ska gälla så ska det även gälla ofödda kroppar. Individen har inte kunnat samtycka till att bli satt till världen och därför är reproduktion att betrakta som fel.“

Från pjäsen *Oidipus i Kolonos*:

Aldrig födas är bäst;  
bäst därnäst att så snart man fötts  
återvända tillbaka fort  
dit varifrån man kom hit till världen.  
Redan när man i unga år  
fylld av lättsinnig dårskap går,  
kommer sorgen och klappar på.  
Vem går helt från bekymmer fri?  
Vad avund, tvedräkt, fejd och strid,  
mord och dråp – tills vi till sist  
drabbas utav den hätska  
oumgångsamma, kraftlösa, förgrämda  
ålderdomen, då man är dömd att  
ständigt  
leva i lag med allt ont.

**Sofokles**



## Spelar det någon roll om Nangijala existerar?



Ibland får en människa en mycket kraftig upplevelse vilken, i den mån personen låter sig svepas med av sin upplevelse, kan förändra hennes liv i grunden. De mest extrema av dessa upplevelser tenderar att dyka upp när personen å ena sidan för en kort stund är kliniskt död, men å andra sidan i slutändan överlever och kan berätta om sin upplevelse. I dessa *nära döden-upplevelser (NDU)* kan en person uppleva sig anlända till ett liv efter detta, möta en högre makt, och/eller dylikt. Mitt favoritexempel är ett fall i min närhet, när min mamma låg inlagd på sjukhus och var nära att dö. En av dessa nätter fick hon en kraftig NDU, där hon dog och anlände till livet efter detta. I hennes fall rörde det sig om en av Nangijalas gröna dalar. Smörblomsdalen, en tredje dal utöver de två dalar som Astrid Lindgren beskriver i sin bok *Bröderna Lejonhjärta*.

Hur pass vanligt är det att en NDU baserar sig på Nangijala, det färgstarka dödsrike som målas upp i berättelsen om Jonathan Lejonhjärta? Förmodligen inte helt ovanligt. Många har växt upp med den boken, eller har varit aktiva i att deras barn har växt upp med den. Jag tror inte att min mamma är ensam om att i sin NDU ha kommit till just detta dödsrike. Givetvis finns det också många andra varianter, mer eller mindre baserade på en eller annan (sekulär eller religiös) berättelse.

När en person nu har dött och kommit till Nangijala för att därefter återvända till livet på Jorden, spelar det nå någon roll huruvida Nangijala existerar eller inte? Nej, jag skulle hävda att det inte

spelar någon roll huruvida Nangijala har någon egen existens eller enbart existerar som en vision i enskilda människors hjärnor. I min mammas fall så relaterade hon känslomässigt till sin NDU, samtidigt som hon intellektuellt bedömde att den med all sannolikhet helt enkelt är ett neurologiskt fenomen. Givetvis finns det också omständigheter där Nangijalas existens eller ickeexistens skulle spela stor roll. Här tänker jag främst på tre sorters omständigheter:

1. Att en enskild person börjar återkommande resa fram och tillbaka mellan Jorden och Nangijala, så att detta blir en aktiv del av personens liv snarare än ett minne från en enskild extrem situation. Här skulle det börja bli viktigt att se skillnaden mellan om detta faktiskt händer eller om personen lider av någon slags psykos eller om det föreligger något tredje alternativ som vi inte är insatta i.

2. Att vi får tillgång till någon någorlunda pålitlig metod för resor eller annan kommunikation mellan Jorden och Nangijala. Kanske rentav att Nangijala plötsligt får metaforiska svängdörrar, så att många människor kan resa fram och tillbaka och träffa varandra både på Jorden och i Nangijala. Här skulle dess existens utgöra ett självklart och viktigt faktum, ungefär som att Internet existerar. Denna existens skulle även påvisa existensen av ytterligare en sorts verklighet: Extern, mental, upplevd, social och språklig skulle behöva kompletteras med en sjätte variant vilken vi då skulle kunna börja utforska och definiera. Med denna typ av empiriskt underlag skulle vi kunna

ge den ett träffsäkert namn, men eftersom vi saknar detta kan vi kalla den för "hypotetisk verklighet".

3. Att någon eller några eller många börjar göra saker som är dåliga för dem själva och/eller är dåliga för deras medmänniskor på Jorden, utifrån en idé om att detta kommer att hjälpa dem att komma till Nangijala alternativt få en bättre tillvaro i Nangijala.

Men nu är det ju inte någon av dessa situationer vi talar om, utan endast enskilda erfarenheter hos enskilda personer. En sådan erfarenhet kan vara lika mycket eller lite meningsfull oavsett om den skedde helt och hållet i den egna hjärnan eller även skedde någonstans utanför vårt universum av fyrdimensionell rumtid. Upplevelsen kan fungera som inspiration eller bara som en anekdot, och dessa funktioner fyller den lika bra oavsett om fenomenet var till sin natur var neurologiskt eller något annat. Här bör vi så klart respektera varje enskild människas upplevelse, men däremot inte respektera några eventuella universella sanningsanspråk utifrån enbart upplevelser. Upplevelser är verkliga, det är objektivt sant att det en person upplever är det som hen upplever – men detta gäller oavsett vem personen är och oavsett vad hen upplever. Det vore orimligt att premiera vissa upplevelser utifrån hierarkier för vad vi borde uppleva eller för vems upplevelser vi borde ta på allvar.

### Xzenu Cronström Beskow

Författaren är gymnasielärare med behörighet i psykologi, filosofi, religionskunskap, sociologi och engelska



# ”Jag ska be för dig!”

## Om funktionsnedsättning och livsmening

Människor med normbrytande funktionalitet är en bred och varierad grupp som förekommer i alla samhällsskikt. Man kan se det som att det är vår absolut största minoritet. Man brukar göra skillnad på funktionsnedsättning, tillståndet hos personen, som att behöva glasögon eller rullstol, och funktionshinder, de hinder som uppstår när personen möter omgivningen, som att tappa bort sina glasögon och behöva försöka klara sig utan, eller att den affär man vill gå in i som rullstolsanvändare har trappor i entrén. Ibland uppkommer funktionshindren för en person med funktionsnedsättning bara genom att försöka existera i en värld designad för människor med ett annat funktionssätt.

De allra flesta människor kommer vid något tillfälle i sitt liv att på ett eller annat sätt ha nedsatt funktionsförmåga. Allt ifrån tillfälliga åkommor som ett brutet ben eller livsfaser som effekter av graviditet eller åldersrelaterade nedsättningar i förmåga, medfödda tillstånd eller förvärvade skador. Variationerna är många och vi kommer alla att glida in och ut ur identiteter med normbrytande funktionalitet under vår livstid. Samtidigt är det stor skillnad på något tillfälligt som man vet kommer att gå över och ett tillstånd som är kroniskt och kommer vara livet ut eller som successivt kommer att försämrats med tiden.

Är tillståndet av permanent natur är det mer troligt att det kommer att påverka människans identitet och i förlängningen livsåskådning. Hur finner man mening i ett liv som kanske präglas av smärta, hinder eller motstånd? Svaren är naturligtvis lika många som antalet personer med funktionsnedsättning, men samtidigt är vi som folk är mest, och gruppen bildar mening på samma sätt som människor i stort. En del människor finner de onödiga hinder som möter en människa med funktionsnedsättning oerhört provocerande, och skapar mening av sina erfarenheter genom att engagera sig i funktionsrättsrörelsen, med till exempel manifestationer eller politiskt

påverkansarbete. Andra kanske söker sig till religion och menar att gud har en plan för deras liv. Dessa olika förhållningssätt är bara exempel, och är naturligtvis också möjliga att kombinera.

Även om de flesta människor under sin livstid vid något tillfälle kommer att ha en funktionsnedsättning har vi ett kulturellt narrativ där människor med normbrytande funktionalitet ses som stackare och någon som behöver extra omsorg. Det finns naturligtvis vinster med det, människor som behöver hjälp från sin omgivning kan då lättare få det.

Samtidigt som det finns vinster med att samhället ser på människor med normbrytande funktionalitet som värda att värna, kan det också bli en belastning när en person inte är i behov av hjälp och bara försöker leva sitt liv. Man betraktas ofta som den andre, den utanför gruppen. Att ständigt bli påmind om sin status som offer kan vara förödande för självkänslan.

Samtidigt som man som person med normbrytande funktionalitet konfronteras med frågor om livets mening blir man ofta ofrivilligt projektionsyta åt andra människors livsåskådning. En vanlig fras att möta för en människa med normbrytande funktionalitet är något i stil med ”Du är så modig och stark, om jag hade det så skulle jag inte orka leva”. Kanske är det menat som en komplimang, men det underskattar människors anpassningsförmåga. Vad annat kan man göra än att leva med de förutsättningar man har, och vad gör det med oss att ständigt mötas av detta förfrämlingande?

Att möta och behöva förhålla sig till andras livsåskådning händer oftare om man har en normbrytande funktionalitet. Det gäller särskilt när man har en synlig funktionsnedsättning eller ett beteende eller hjälpmedel som synliggör ens normavvikelse. Även om Sverige kan betraktas som ett av världens mest sekulära länder har vi en kristen historia och ett

religiöst präglat språk, där normbrytande funktionalitet ofta benämns som en prövning, att var och en har sitt kors att bära eller liknande.

En förvånansvärt vanlig situation är att främlingar kommer fram till en och säger ”Jag ska be för dig”. Det kan lätt översättas till att något är fel på en, att detta fel behöver åtgärdas och att den talandes specifika tro är lösningen på de svårigheter man förutsätts lida av. I den snällaste tolkningen är det ett uttryck för omsorg, men även då är det underförstått att något felas en. Man kanske i själva verket har en riktigt bra dag där man inte upplever sig hindrad av sin normbrytande funktionalitet, och att då få detta framkastat från främlingar kan vara en ordentlig påfrestning.

En annan vanlig åsikt att mötas av är att gud inte gör några misstag. Det underförstådda budskapet är att jag, trots min outtalade ofullkomlighet, ändå har en plats att fylla. Som att man behöver få det bekräftat av främlingar. Naturen är full av tillfälligheter, där vissa är till gagn och andra till förfång. Det är liksom en av kärnpunkterna i evolution, vilket jag finner viss tröst i.

Vi får de prövningar vi behöver är en annan sådan religiös fras främmande människor gärna närmar sig med. Som att man har brister i sin karaktär som behöver tränas bort med prövning och ett underförstått lidande. Närliggande detta, fast i mitt tycke ännu mer belastande, är åsikten att vi får de prövningar vi förtjänar. Som att det är brister i karaktär eller leverne (i detta liv eller tidigare, eller från närstående) som gjort att man i funktionsnedsättningen får ett rättmätigt straff. Att bli helad i livet efter detta är en annan tröstefras som främlingar gärna presenterar för en som vore det en gåva. Även där förutsätter talaren att man är trasig och ofullkomlig, kanske till och med att döden kommer innebära en lättnad.

Kanske är det här olika sätt för betraktaren att skapa mening i den slumpvisa och för dem ömkansvärda lotten att ha en normbrytande



funktionalitet, kanske får det dem att må bättre. Men att ha en funktionsnedsättning innebär inte per automatik att man har funktionshinder, och inte heller ett självklart lidande. Det är ytterst sällan dessa propäer från främlingar förgyller min dag.

Funktionsnedsättning används också ofta som referenspunkt i moraliska och politiska resonemang. Frågan om att tillåta dödshjälp åberopar gärna funktionsnedsättning som ett tungt vägande argument. Men det utgår ifrån föreställningar om hur man själv skulle identifiera ett meningsfullt liv snarare än att lyssna på vad människor med normbrytande funktionalitet själva har att säga. De flesta funktionsrättsorganisationer är emot dödshjälp.

Många gånger, men inte alltid, är det en belastning att ha en normbrytande funktionalitet. Det kan innebära stora funktionshinder, smärta och sämre förutsättningar att lyckas med de livshändelser som brukar ses som milstolpar, som skola, arbete eller familjebildning. Det gäller särskilt förvärvade eller progredierande tillstånd, där individen har ett före att jämföra med och ett nu som inte blev som man tänkt sig. Då kan det förekomma stor sorg och bedrövelse över hur det blev.

Människor med normbrytande funktionalitet vill ofta primärt få sitt liv att fungera på en grundläggande nivå. Det är först därefter som det blir lättare att höja blicken och drömma stora drömmar. Precis som folk är mest. En del av processen att finna sig tillrätta i sitt liv kan vara att finna likheter mellan sig själv och andra människor, då kan det vara bra med förebilder, men dessa behöver kännas rimliga. Att under en kortare eller längre period engagera sig i funktionshindersvärlden kan vara ett sätt för en människa med normbrytande funktionalitet att finna sin identitet och skapa mening. Det är särskilt vanligt hos nydiagnostiserade individer, men kan också vara en livsstil eller identitet.

En mycket mänsklig egenskap är att göra dygd av nödvändighet. Det gäller naturligtvis även människor med normbrytande funktionalitet. Människor finner och skapar mening i de omständigheter de befinner sig i, även, eller kanske särskilt, när de inte kan påverka dessa omständigheter. Människor med normbrytande funktionalitet stöter ofta på sådana omständigheter i sin vardag. Då kan det falla sig naturligt och upplevas meningsfullt att på olika sätt engagera sig i att försöka förändra dessa omständigheter. Det är ett sätt att ta kontroll över sitt liv.

Rättvisefrågor och samhällsengagemang är därför vanligt hos människor med normbrytande funktionalitet.

Människor med normbrytande funktionalitet beskrivs ofta som människor med särskilda behov. Sanningen är att vi i första hand är människor, med samma behov som alla människor har. Ibland kan det behövas särskilda lösningar för att tillgodose dessa behov, men behoven är ändå allmänmänskliga och bemötande bör utformas utifrån det. Att förutsätta att ett liv med funktionsnedsättningar är ett liv i lidande är mycket fördömsfullt, för vissa med funktionsnedsättning blir detta den största belastningen av funktionsnedsättningen, andras tyckande. Vissa menar till och med att ett liv med funktionshinder inte är värt att leva. Då underskattar man verkligen människors förmåga att skapa mening med sitt liv.

För det behövs varken gud eller döden.

#### **Pernilla Hallberg**

forskningsassistent, serietecknare och prettopoet och har bloggen Criptografi [sic]

<https://criptografi.blogspot.com/>



# Humanistisk medmänniska

## Mer mänsklig kontakt än mening

Humanisterna erbjuder sedan ett par år samtalslinjen ”Humanistisk medmänniska”. Volontärer bemannar telefonlinjen alla kvällar utom tisdagar, klockan 19.00-23.00. Tanken är att erbjuda en människa att prata med, någon att samtala om existentiella funderingar med. En medmänniska som lyssnar en stund, när man behöver det. Alla samtal är anonyma. Att söka mänsklig kontakt och hitta någon som lyssnar kan vara livsavgörande.

Varje människa behöver bli lyssnad på, behöver få berätta om sin livssituation. Vi har alla så olika förutsättningar att leva ett rikt och meningsfullt liv. Alla behöver bli bekräftade. Många vill bara prata, de har stort behov av att någon lyssnar. En del vill ha många frågor och andra gillar när man utmanar dem. Det värsta är för många att leva i ett vakuum, en tystnad utan kontakt med andra.

En del väljer själva bort sociala kontakter men behöver ändå ha någon att prata med. Ibland är livets mening långt ifrån fokus för samtalet, det är framförallt möjligheten till mänsklig kontakt som är gemensamt för samtalen.

### Volontären

Som volontär har man möjligheten att finnas för en annan människa en stund. Kanske har man ett långt yrkesliv bakom sig och vill bidra till andra genom en frivillig insats. Som humanist så finns ett grundläggande intresse för andra människor och en förståelse för att vi alla lever under väldigt olika förutsättningar.

Vi vet också att social isolering är förödande för hälsa och livskvalitet. Därför känns det meningsfullt att få finnas för någon annan som just då behöver det. Vi tar inte över någons



problem eller försöker lösa dem. Som medmänniska vandrar man sida vid sida med en annan människa, under ett samtal. Vi lyssnar, ställer frågor och visar genuin empati. Oavsett bakgrund och erfarenheter så kan man bidra som volontär och medmänniska.

### Inringaren

En inringare kan känna sig mycket ensam och isolerad, går runt i sin lägenhet och har ingen människa att höra av sig till. Man upplever att världen krymper och väggarna kryper närmare och det växer en panik. Ingen som ringer till mig, spelar mitt liv någon roll? Är detta ett liv? Någon inringare kanske framförallt söker uppmärksamhet och berättar spektakulära, orimliga och kanske påhittade berättelser. Det kan ibland vara svårt att bedöma om det är fantasier eller verkliga problem. Några inringare har ekonomiska problem andra har svårt att bygga och behålla sociala relationer några är beroende av sociala myndigheter och vårdinstitutioner. Familjesituationen kan vara komplex, med brustna relationer, övergrepp,

eller familjemedlemmar som har dött. För att försöka beskriva vad samtalen kan handla om så följer här några fiktiva situationer som en inringare kan befinna sig i.

Livets stora frågor och existentiella villkor gömmer sig i dessa berättelser. Väldigt få ringer för att explicit resonera om livets mening, dela tankar om människans livsvillkor eller funderingar kring döden. Vi volontärer inom Humanistisk medmänniska är redo att möta även sådana funderingar och välkomnar fler samtal om sekulär humanism.

Som människa på jorden, ett ögonblick i evigheten, så har vi möjlighet att skapa ett meningsfullt liv. Vi delar stunden på jorden med alla andra, som vi är helt beroende av. Endast tillsammans kan vi påverka och förändra vår livssituation. Som individ och som mänsklighet.

### Anonym volontär för Humanistisk medmänniska

(Som volontär förblir man anonym för inringarna och så också i denna text.)

Min tillvaro har förvärrats sedan mamma dog. Min syster bor långt borta och vill inte ha med mig att göra. Jag är helt beroende av min kontaktperson i den dagliga verksamheten. Och nu ska hon sluta. Ingen lyssnar på mig trots att de vet att jag inte kan byta kontaktperson. Det är ganska långsamt på kvällarna och helgen när jag är helt ensam. Jag har ingen kompis som jag umgås med på fritiden. Jag hade en kompis men han dog. Vad ska jag göra?

Jag är förtvivlad, för min exman har fört bort våra två barn och jag vet inte var de är. Jag tror att de är hos min svärmor men hon vill inte prata med mig. Jag vill inte polisanmäla för min exman kommer att lägga skulden på mig. Mitt yngsta barn är tre månader och jag ammar, jag är så orolig för dem. Vad kan jag göra?

Nu vill jag inte leva längre, jag är arbetslös och kan inte betala någon hyra. Min exfru låter mig inte träffa barnen för att jag inte har någon bra bostad. Min bror lånar inte längre ut pengar till mig för jag kan inte betala tillbaka. Jag kan inte fråga pappa eller berätta för mamma för det är en alldeles för stor skam. Jag kan inte låta dem få veta hur jag har det. Jag kan inte längre sova på nätterna jag bara vandrar runt utomhus. Jag känner mig värdelös.

Härmedagen mötte jag en gammal klasskamrat som jag har varit lite förtjust i. Vi har inte setts på många, många år men jag har funderat mycket på om hon gillade mig också. Nu sade hon hej när vi möttes på trottoaren och jag funderar på vad det betyder. Ska jag söka upp henne eller ska jag tro på en bekant som sa att hon inte bryr sig om mig. Hur kan han veta det i så fall. Jag vågar inte kontakta henne, tänk om jag har missförstått allting.

# Livets mening i tornet med Montaigne

Sedan långt innan jag visste vad existentialism var har jag haft en övertygelse om att varje människa själv får skapa sig en mening med sitt liv efter bästa förmåga, utan trygghet av en övergripande yttre mening. Samtidigt är jag ödmjuk inför att vi är ovetande om vidden av våra hjärnors begränsningar. Kanske uppfattar vi bara fragment av tillvaron. Rent biologiskt verkar vi levande varelser ha en medveten eller omedveten strävan efter överlevnad och fortlevnad, en balansakt i att mätta magar och minska avkommans framtida lidande. För att utvecklas som individer behöver vi stå ut med stunder av meningslöshet, existentiell ensamhet, skam, skuld och brist på kontroll. Att våga möta livet i det allra bistraste, möjliggör att bli överraskad åt det andra hållet.

Livet innebär också omprövningar av sådant som en gång givit oss mening, övergångar, kriser och behov av att se sig själv på nytt.

När jag själv började märka att det som drivit mig de senaste 35 åren inte längre kändes självklart, blev tankarna om livets mening mer påträngande, en existentiell kris. Jag sprang då av en slump på 1500-tals filosofen och essäisten Montaigne, och slogs av tillgängligheten i hans sätt att skriva och tidlösheten i hans betraktelser av mänskligheten och sin samtid. Läsningen av Montaigne fick mig att inse att mycket av de teman jag funderade över, och som jag trodde var samtida faktiskt var aktuella redan på 1500-talet, i alla fall hos Montaigne. Jag kunde dessutom relatera till hans behov av att dra sig undan i sitt torn efter en karriär som jurist, delvis påverkad av att hans far och en god vän gått bort.

För egen del hade bägge mina föräldrar och en god vän gått bort allt för tidigt,

två av mina tre barn flyttat hemifrån och dessutom verkade klara sig fint utan min fysiska närvaro.



Montaigne

Nyfikenheten på mitt arbete som psykoterapeut mattades av, efter att tidigare grigt ha slukat all gammal och ny facklitteratur med ett aldrig sinande intresse och nyfikenhet. Nu infann sig i stället tankar om vad jag egentligen bidrar till, och ett behov av att dra mig undan och på nytt söka något som känns meningsfullt och utvecklande. Vi människor har i alla tider vänt oss till andra kloka och visa för råd och stöd som en naturlig del av att förstå världen och oss själva. Jag har känt mig så privilegierad över att ha ett arbete som ger mig själv och förhoppningsvis andra mening och hopp. Men...

Om man ska tro Roland Paulsen svensk sociolog och författare, intervjuad i ett avsnitt av P3-podden Dystopia (Terapisamhället, juni 2024) är psykoterapeuter tydligen det nya prästerskapet. Det bidrar inte till min ökade motivation direkt, att det i nästan alla tv-soffor och medier finns psykologer

och psykoterapeuter som uttalar sig om allt. Vad gör alla "expertråd" med människors självtillit och känsla av att kunna bedöma, hantera och stå ut med, egna och andras känslomässiga tillstånd och livets svårigheter. (Jag vill tillägga att jag inte pratar om svåra psykiatriska tillstånd som psykoser, djupa depressioner eller liknande).

Förhoppningsvis integreras råden och informationen så att människor gör dem till sina. Risker är annars att det blir ett utanpåverk, något som ska uppnås, vilket lätt leder till prestationsångest.

De flesta människor vill förstå sig själva, och min övertygelse är att inre och yttre utveckling är lika viktig som luften vi andas. En stor anledning till att jag en gång valde mitt yrke är att jag går i gång på människors nyfikenhet, önskan och driv att utvecklas på minsta lilla plan. Men nu har det liksom blivit något annat. Min farhåga är att experthysterin ökar människors rädsla att göra fel, välja fel, känna fel när "svaren" finns där mitt framför näsan hos en "expert". Kanske finns en rädsla att missa något som kommer och biter en i baken längre fram i livet, informationen om hur du ska undvika att göra "fel" finns ju tillgänglig. Visst är det både rimligt och mänskligt att försöka eliminera risker. Samtidigt är växande och utmaningar sällan eller aldrig riskfria, och livet i sig är ju faktiskt en risk, något i vår kropp riskerar att falla, gå sönder varje dag.

Roland Paulsen problematiserar också att mycket ansvar läggs på individen och att kontexten och samhällets påverkan ofta glöms. Riskerar ett samhälle där tillgång till experter finns en knapptryckning bort att bli som en övercurlande förälder, där vi bygger en villfarelse att allt går att förbättra, förhindra och förebygga om vi bara




 MENINGEN  
MED LIVET

är tillräckligt duktiga på allt det där. Eller har det blivit en drog mot känslan av maktlöshet och brist på kontroll inför livets förutsättningar, som i sin nakenhet kan upplevas rätt bistra.

Experterna är oftast både kloka, kunniga och bra, men jag blir matt av själva fenomenet. Ofrivilligt är jag en del av en strömning jag känner mig obekvämt i. Jag kämpar med min motivation, som tack och lov fortfarande infinner sig i mötet med en modig människa, trots att psykoterapin har blivit en industri. Förändring är å andra sidan oundviklig och det kan kanske komma något bra ut av det försöker jag intala mig. Det står mig fritt att byta bana även om jag är 57, eller så fortsätter jag med blicken fäst rakt fram. Hinner jag med att byta bana frågar jag mig, jag börjar bli till åren och det är oåterkalleligen så att jag är den sista generationen i min familj?

Alltings förgänglighet som tidigare varit en mer teoretisk än känslomässig insikt har nu tagit sig in i varenda cell i min kropp och jag frågar mig om det är ett virus eller cellförnyelse. Jag söker febrilt efter mening för att inte lägga min dyrbara tid på ”fel” saker, i sig en omöjlig uppgift. Jag tröstar mig med en 1500-tals filosofers tankar och reflektioner och inser att allt och ingenting har förändrats. Det är svindlande och lite sorgligt på samma gång. Jag säger som Montaigne: **Que sçay-je, Vad vet jag?**

### Renée Grundström Ekdahl

Leg. psykoterapeut, Humanisterna Öst

Mellberg Arne. *Försök att läsa Montaigne*. Dejavu förlag, 2020.

*Montaigne Essayer. Bok I och II* med översättning av Jan Stolpe. Atlantis Förlag, 2017.

## Meningen med livet eller ett meningsfullt liv?

Någon har sagt, ”Det är inte den visa människan som finner mest mening, utan den envisa.” Vi svenskar är fostrade efter Luthers devis ”Ora et labora” (be och arbeta) – idag mest det senare.

Livet är inte att uppnå, ty det uppnådda förvandlas automatiskt till utgångspunkt för en ny önskan. ”Världen är intressant så länge vi får leva” säger Lars Gyllensten.” Det är meningslöst att påstå att människan är till för något annat än att leva. Det väsentliga är vad hon gör här och nu och att hon, liksom varje annan detalj i skapelsen, är ett självändamål. Hon vilar i sig själv som en sten i sanden.” skriver Stig Dagerman.

Enligt en Sokratisks tes kan vi intet veta, bara veta att vi inte vet. Hur kan vi då veta att vi inte vet? Frågan i sig är viktigare än svaret. För att fråga måste man vilja veta d.v.s. veta att man inte vet. Dialog mellan människor är den mänskliga förståelsens grund.

Om livets mening kan vi inget veta men väl föra en dialog. Att tro sig veta livets mening är självbedrägeri. Det mänskliga medvetandet är skickligt på att bedra sig själv. Kanske inbillar sig även myran i skogen lika starkt vara själva målet och avsikten med skogens existens, som när vi i vår fantasi likställer mänsklighetens undergång med världens.

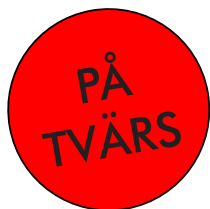
Vår dödsmedvetenhet ger oss en möjlighet att finna en andlig frihet och

en livets meningsfullhet, vilket är något annat än dess mening. Människan är det enda djur som kan ställa sig frågan hur vi bör leva våra liv. Detta utgör vår andliga frihet. Den kan vara betungande, ångestframkallande, men också en källa till det vackraste och djupaste i vår tillvaro. Så kan även vårt samspel med andra människor, naturen och kulturen fungera. Meningsfullheten förutsätter också att vi ibland upplever meningslösheten. Meningen ligger i våra handlingar här och nu, och insikten om vår förgänglighet blir på så vis en förutsättning för livet och dess meningsfullhet.

### Sture Boström

humanist och naturvetare, Uddevalla





# Meningen med livet



I januari fick Humanisterna, efter många års juridisk kamp, status som trossamfund. Vi rynkade lite på näsan, vi kristna: Vad har de där ateisterna egentligen att komma med, förutom sitt religionsförakt?

Deras trosbekännelse om demokrati, individualism, vetenskap och mänskliga rättigheter erbjuder ju inget som inte redan ingår i den värdegrund som hela det offentliga Sveriges vilar på, tänkte vi. Men jag har tänkt om och säger istället: Lycka till!

Jag har lyssnat på amerikanske Bart Campolo, en gång kristen stjärnevangelist, nu sekulär-humanistisk dito. Han är lika mycket pastor som tidigare, fast numera utan

gud, otroligt karismatisk, en sådan vars skara man gärna vill tillhöra. Och han menar att sekulärhumanisterna aldrig kommer att växa och aldrig göra någon verklig skillnad i världen om de inte förstår att människan är obotligt religiös, i bemärkelsen att hon söker identitet, tillhörighet, mening och uppgift.

Campolo talar om alla de unga människor som inte tror på någon Gud, och därför inte tillhör någon religiös församling: ”De är som får utan herde.” Sekulärhumanisterna borde se det som sin uppgift att nå dem och erbjuda gemenskap och vägledning till ett meningsfullt liv.

Vad är då ett meningsfullt liv, enligt Bart Campolo? Starka, mänskliga relationer

är det som skapar varaktig lycka. Ett arbete som går ut på något mer än pengar och status ger mening. Ett gott liv är att välja att älska sina medmänniskor, att se på dem med tolerans och medkänsla. Och det är att värna naturen, rädda klimatet och bekämpa fattigdom och lidande. Men detta är omöjligt att sträva efter på egen hand. Människan behöver finnas i en gemenskap som präglas av kärlek och omsorg, som en väl fungerande församling, och det måste sekulärhumanisterna erbjuda, menar Campolo: en välkomnande mötesplats där människor tillsammans får förundras över livets stora och små mirakler, och tillsammans arbeta för en bättre värld.

Den mänskliga historien är präglad av religion. Religiösa praktiker betraktas därför av vår post-religiösa samtid som just religiösa, men egentligen är de bara mänskliga, menar Campolo. Här måste man inflika att världshistoriens religiösa riter sammantaget inte precis har präglats av predikan, soppkök och psalmsång utan snarare av djuroffer, prostitution och extatisk dans. Det Campolo vill appropriera är trots allt ett slags judisk-kristen församlingskultur.

Men jag säger det ändå: Lycka till!

Ni kommer att behöva rusta upp rejält. Ni kommer ingenstans utan karismatiska ledare som kan göra fångslände livsvisdom av neuropsykiatrisk forskning och evolutionsbiologisk vetenskap. Ni kommer att behöva bättre sånger, för det är av ren barmhärtighet jag väljer att inte återge den poesi som rekommenderas på

er hemsida för bröllop, begravning och namngivningsceremonier. Ni behöver kantater och oratorier som hjälper er att förundras över naturen, kosmos och varat. Som Haydns *Die Schöpfung*, fast utan Gud. Ett mäktigt *Der Urknall* helt enkelt.

Jag tycker att ni borde få minst en av de katedraler som förvaltas av Svenska kyrkan, plus några småkyrkor, och till det statliga bidrag för byggnadsvård. Det är inte mer än rätt och frågan är om ni inte skulle göra minst lika stor nytta med er verksamhet. Det skulle inte förvåna mig om en eller ett par av biskoparna hoppar över till er – i alla fall när ni har säkrat er finansiering.

Och de kristna kyrkorna kommer att ställas inför en helt grundläggande fråga: Om tron inte är avgörande för att leva ett liv i tacksamhet och förundran, om tron inte behövs för

att samla människor i en varm och förlåtande gemenskap, om tron inte behövs för att motivera välgörenhet – vad ska man då egentligen ha tron till? Vore det inte rentav ganska skönt att få allt det som känns tilltalande med kristen gemenskap, men slippa bortförklara sådant som arvsynd, jungfrufödsel och uppståndelse? Och tänk att slippa teodicéproblemet!

Meningen med livet är att lära känna Gud. Så enkelt och rakt kommer det behöva formuleras av framtidens kyrkor, när humanisterna väl erbjuder gemenskap, engagemang och ett narrativ om det goda livet.

**Susanna Birgersson**  
Fri skribent.

Återpublicerad från  
Axess magasin nr 4 2024

## Välkommen till Axess!

Jag heter Nina Solomin och är ny chefredaktör för Axess – tidskriften som fokuserar på vetenskap, bildning och tradition. Vi skriver för dig som är nyfiken på samhällsutveckling, kultur och internationell facklitteratur. Låter inte det bra?

Som prenumerant får du även tillgång till Axess TV:s utbud via [axess.se](http://axess.se)

Besök [axess.se/axess2024](http://axess.se/axess2024) eller ring 08-799 63 31 så får du prova **3 nr för 179 kr** (kod 1270) eller så tar du 9 nr (helår) för **endast 549 kr** (kod 1271)

Du kan även scanna QR-koden med mobilen för att nå dina rabatterade erbjudanden →

30%  
rabatt





# AI-debattens ABC

När detta skrivs i augusti 2024 är en av de stora snackisarna inom AI – artificiell intelligens – den pinfärska forskningsrapporten *The AI Scientist: Towards Fully Automated Open-Ended Scientific Discovery*, vars författarkollektiv kommer från företaget Sanaka AI och ett par olika universitet. De har kommit långt i att automatisera vetenskaplig forskning, inklusive avgörande steg som brainstorming, hypotesgenerering, försöksplanering, datavisualisering och rapportförfattande. Lite i förbigående nämner de hur deras AI i en viss tillämpning hindrades av en restriktion i hur länge dess beräkningar kunde exekveras, och hur AI:n då gick in och försökte redigera sin egen programkod i syfte att eliminera denna restriktion. För oss som kan vår AI-historik är det omöjligt att inte associera till Alan Turings spekulationer i en berömd föreläsning 1951, om hur tillräckligt intelligenta maskiner skulle kunna nå en tröskel där de kan börja förbättra sig själva utan vidare mänsklig inblandning, och hur en sådan utveckling kan väntas leda till att vi till slut förlorar kontrollen över maskinerna.

Turing brukar med rätta framhållas som en av 1900-talets mest banbrytande tänkare och som den största AI-pionjären av alla. Det sistnämnda alltså trots att han dog redan 1954 (för egen hand, till följd av det brittiska rättssystemets på den tiden barbariska syn på homosexualitet), ännu inte 42 år fyllda, och därmed inte fick uppleva det som numera räknas som AI-forskningens egentliga startskott två år senare, sommaren 1956. Då samlades ett antal av USA:s ledande matematiker för en sommarkonferens vid Dartmouth College i New Hampshire kring den ambitiösa idén att skapa datorprogram

med förmågor som vi dittills hade sett som unikt mänskliga: språkanvändning, skapande av abstraktioner, lärande och självförbättring. Mötet kom att sätta stark prägel på decennier av fortsatt arbete, och de utmaningar som då formulerades står än idag i centrum för AI-forskningen. De höga förväntningarna var tidvis svåra att leva upp till, så till den grad att området kom att genomgå ett par perioder av så kallad AI-vinter, och det var först på 2010-talet som den exponentiellt ökande tillgången till datorkraft och datamängder gjorde att gamla neurala nätverksidéer började bära frukt på allvar och ge stora framgångar inom så olika tillämpningar som bildigenkänning, brädspel och autonoma fordon.

För den breda allmänheten är det de senaste årens utvecklingen av så kallade språkmodeller som blivit mest synlig; marknadsledande här är OpenAI, vars lansering av ChatGPT i november 2022 för första gången gjorde det möjligt för gemene man att föra samtal med en till synes intelligent AI. Under de knappa två år som sedan förflutit har utvecklingen fortsatt i rasande takt, och ovan nämnda produkt från Sanaka är bara ett av många dramatiska framsteg som alltmer pekar mot att vi närmar oss det som kallas AGI – artificiell generell intelligens – och den kritiska punkt som Turing talade om i sina varningsord från 1951. Att AI-utvecklingen radikalt kommer att transformera många samhällssektorer och även samhället som helhet blir alltmer uppenbart, och även om teknikens potential att skapa ekonomiskt välstånd är i det närmaste obegränsad finns också risken att ett slarvigt genomfört AI-genombrott leder till vår undergång.

Detta slags farhågor har det senaste decenniet lett till ökade satsningar på det som kommit att kallas *AI Alignment* – AI-forskning specifikt in-riktad på att se till att de första i fråga om allmänintelligens övermänskligt kapabla AI-systemen har mål och drivkrafter som prioriterar mänsklig välfärd och mer allmänt är i linje med mänskliga värderingar. Detta har dock visat sig vara lättare sagt än gjort, satsningarna på AI Alignment är ännu små (i förhållande till AI-utvecklingen som helhet), och vi verkar idag vara mycket långt ifrån en lösning. Härav de senaste årens diskurs från tänkare som Eliezer Yudkowsky och Max Tegmark som de senaste åren varnat för att satsningar på AI Alignment kanske inte räcker till, och att vi därför behöver dra i nödbromsen för utvecklingen av de allra mest kraftfulla AI-systemen; även jag har alltmer kommit att ansluta mig till denna tankegång.

Samtidigt finns det de som hävdar att allt tal om existentiell AI-risk är grundlös science fiction och som stämplar oss som lyfter dessa farhågor som domedagspredikanter. I spetsen för denna motdebatt finns kända namn som IT-entreprenören Marc Andreessen och Metas AI-forskningschef Yann LeCun, men för att försvara deras position behöver man anta antingen att AI-utvecklingen automatiskt kommer att avstanna innan den nått övermänsklig allmänintelligens, eller att en övermänskligt intelligent AI på något sätt automatiskt skulle anamma en för mänskligheten gynnsam uppsättning värderingar. Den första av dessa linjer tenderar att implicit postulera någon närmast magisk förmåga hos den mänskliga hjärnan, något som är svårt att passa in i en ickereligiös naturalistisk världsbild, och den andra har visat sig ungefär lika ohållbar.



Precis som intressant och konstruktiv klimatdiskussion undviker att fastna i polemik med klimatförnekarnas insisterande på att den globala uppvärmningen antingen är en chimär eller är oberoende av mänsklig aktivitet, så lämnar den mest givande AI-diskussionen idag det Andreessen-LeCunskas AI-riskförnekeriet därhän, och blickar istället framåt, med fokus på hur vi bör tänka för att bäst navigera en osäker framtid. För den som vill fördjupa sig i den för vår framtid så avgörande AI-frågan vill jag ur 2024 års bokutbud rekommendera tre böcker som alla tar detta grepp, men som i övrigt ger inbördes väldigt olika perspektiv. Det handlar om Leopold Aschenbrenners *Situational Awareness: The Decade Ahead*, Nick Bostroms *Deep Utopia: Life and Meaning in a Solved World*, och Joe Carlsmiths *Otherness and Control in the Age of AGI*, och det är såklart de tre författarnas initialer jag lånat från till denna essäs rubrik. Endast en av de tre böckerna (Bostroms) är utgiven i pappersformat och på förlag, medan de två andra finns gratis nedladdningsbara i pdf-format – vilket jag ser som följdriktigt och rimligt i en tid av så snabb utveckling att en konventionellt publicerad bok riskerar att vara halvt förlegad redan vid utgivningsdatum.

\*

Underbarnet Aschenbrenner tog blott 19 år gammal examen som klassetta vid Columbia University, och har idag tre år senare bland annat hunnit med både en anställning på OpenAI (där han arbetade med det högprofilerade men numera upplösta Superalignment-projektet) och att bli avskedad därifrån. Turbulensen på OpenAI har sedan hösten 2023 varit stor, och lite av vilka konflikter som ledde till Aschenbrenners avsked går att ana sig till från hans bok, men för den som vill veta mer om just den saken finns en djuplodande intervju med honom på Dwarkesh Podcast.

*Situational Awareness* inleder istället med en detaljerad och välinformerad diskussion hur snabbt den fortsatta AI-utvecklingen kan komma att gå. Bedömningarna av hur lång tid som återstår innan vi når det avgörande skifte Turing talar om då vårt öde avgörs av om vi hunnit lösa AI Alignment har krympt kraftigt de senaste åren, och många i och kring AI-utvecklingen epicentrum hos OpenAI och deras konkurrenter i San Francisco-området talar nu i termer av år snarare än decennier. Aschenbrenners analys exemplifierar denna tendens. En extrapolation av den snabba uppskalningen av AI-system – OpenAI släpper ungefär vartannat år en

ny AI som räknat i den i träningsfasen nedlagda beräkningskraften är en till två tiopotenser större än den föregående – ihop med en analys av deras prestanda, leder honom att uppskatta att vi någon gång kring 2027 kommer att ha en AI med kompetens att själv driva AI-utvecklingsarbetet. Eftersom miljontals sådana AI då kan sättas i bruk parallellt förutsätter Aschenbrenner en explosionsartad utveckling mot AI-system som före 2020-talets utgång kommer att vida överträffa mänsklig allmänintelligens.

Osäkerheterna är givetvis stora, och vi bör inte betrakta dessa dramatiska förutsägelser som ristade i sten, men de är tveklöst värda att ta på allvar. Så långt finner jag ett stort värde i boken, och detsamma gäller Aschenbrenners varningar angående de ledande AI-bolagens otillräckliga cybersäkerhet och risken att främmande makt med hjälp av datorintrång helt enkelt stjälar deras frontlinjeprodukter. Men någonstans här börjar hans tendens att formulera problematiken geopolitiskt och i termer av amerikansk nationell säkerhet snarare än en fråga om hela mänsklighetens öde att leda till policyrekommendationer jag inte kan skriva under på. Det pågår en mycket farlig AI-kapplöpning i vilken han ändå vill att USA trycker gasen i botten inför risken att Kina annars skall hinna före med en auktoritär super-AI. En svag punkt i Aschenbrenners framställning är hans alltför lättvindiga avfärdande av möjligheten till internationella överenskommelser om att gå försiktigt fram med AI-utvecklingen – en cynisk och pessimistisk inställning som riskerar att bli en självuppfyllande profetia.

\*

*Deep Utopia* är den svenskfödde Oxfordfilosofen Nick Bostroms första bok sedan hans moderna klassiker *Superintelligence* från 2014, vilken gjort mer än någon annan bok för att väcka intresse för AI-risk och AI-säkerhet. Medan huvudfokus i *Superintelligence*

låg på katastrofrisker är perspektivet i Deep Utopia det motsatta: vad gör vi om vi lyckas med AI Alignment och det stora AI-genombrottet? Hur vill vi leva i en värld med så kraftfull AI att alla våra praktiska problem är lösta och traditionellt lönearbete är ett minne blott? Bokens avsikt är inte att ge bestämda svar på det, och än mindre att göra förutsägelser. Istället vill Bostrom väcka en diskussion kring vad det egentligen är för slags värld vi eftersträvar.

Den sköna nya värld vi kan få med avancerad AI reser svåra frågor om livets mening. En ensidig prioritering av hedoniskt välmående för oss raskt mot scenarier där vi lever våra liv i horisontalläge med ständig droptillförsel av heroin eller elektroder inkopplade på våra hjärnors lustcentra, men en av bokens premisser är att detta inte duger, då vi utöver njutning även behöver mening. Alltså verklig mening: att medelst elektrisk stimulans av rätt hjärnregioner ge oss en känsla av mening leder till en situation lika djupt meningslös som dess hedonistiska motsvarighet.

Bostrom arbetar sig systematiskt genom fler aspekter på meningsskapande-problematiken än jag hade kunnat föreställa mig, och bjuder på många viktiga insikter. Ett återkommande tema ligger i möjligheten att finna mening i mellanmännsliga relationer. För att ta ett enkelt exempel: kanske kan det finnas en mening i att jag själv skriver texter som denna även om några år då GPT-5 eller GPT-6 kan göra det så mycket bättre – en mening som kommer ur förekomsten av läsare som ser ett egenvärde och en möjlighet till själarnas gemenskap i att det bakom orden finns en människa av kött och blod.

Förutom att vara en av vår tids viktigaste filosofer är Nick Bostrom också en (åtminstone stundtals) utsökt stilist. I Deep Utopia tar han sig stora konstnärliga friheter, med långa partier

av dialog och fabler som för tankarna till Douglas Hofstadters Gödel, Escher, Bach. Boken är djupt personlig, och ofta faktiskt rolig, som i de lätt maskerade satiriska passager i vilka Bostrom driver gäck med den akademiska världens prioriteringar och ritualer som han uppenbarligen är hjärtinnerligt trött på.

\*

Djupt personlig är även Joe Carlsmiths vindlande studie *Otherness and Control in the Age of AGI*. Liksom Bostrom är Carlsmith angelägen om mening i tillvaron, men han tar människan som alltings centrum mindre för given än vad Bostrom gör. Centralt i boken är begreppet djup ateism, med vilket Carlsmith avser ett förhållningssätt som går ett steg längre än till att bara förneka Gud: det avvisar även tanken att naturen och dess fundamentala beskaftenhet är pålitliga vänner att hålla i hand i vår strävan efter en bättre värld. Hur skall vi orientera oss utan en sådan tilltro, och hur skall vi förhålla oss till (och om möjligt respektera) andra varelser med andra agendor än våra egna, oavsett om det handlar om medmänniskor, framtida generationer, djur, utomjordingar eller avancerad AI?

Med stadga i såväl sin akademiska filosofibakgrund som sina solida kunskaper om modern AI vågar sig Carlsmith ut på djupa resonemang, där han i jakten på mening i ett mörkt och kallt universum tar spjårn mot andliga tankefigurer som yin och yang, filosofer som Friedrich Nietzsche och C.S. Lewis, och samtida AI-tänkare som Robin Hanson, Scott Alexander och (framför allt) Eliezer Yudkowsky. Nyansrikt men utan att kompromissa med sin naturalistiska världsåskådning lyfter han perspektiv som i förstone kan förefalla främmande men som vi behöver ta till oss för att inte trampa alldeles fel i denna märkliga tid då vi är i färd med att skapa intelligens större än vår egen.

**Olle Häggström**



Den här boken är en alldeles lysande liten juvel. Den ger oss verktygen att ta oss an livets stora frågor på oerhört konkreta sätt och utan behov av experter eller vägledande gurus.

Boken ger oss ett etiskt ramverk för vilka ”dygder” som behövs för att våra samtal ska bli trevliga och kännas meningsfulla och verktyg för hur sådana samtal kan hållas, tekniker och viktiga saker att tänka på för att inte låsa sig i samtalet och hur man går vidare när åsikter går isär eller vi inte förstår varandra.

I boken finner man också exempel på många av de stora och viktiga frågor som vi medborgare grubblar över, såsom: Är du en del av naturen? Det goda livet, Vad är svenskhet? Ett könlöst samhälle. Var börjar och slutar du? Rättvisa. Vad är en stol? Kärlek är...

Den här boken bör inte bara läsas: den bör köpas, ägas och användas. I studiecirklar, grubbelgrupper, på folkhögskolor, gymnasier, politiska förbund, i slott och kojor. Våra politiker kan köpa den och lägga den på toaletten, istället för kokainet.

Tänk om dessa konkreta regler och verktyg användes i det offentliga samtalet? Se där, en nåd att stilla bedja om.

**Janna Aanstoot**

# Filosofera tillsammans – en bokrecension

Här följer ett litet utdrag ur boken där författarna anger grundreceptet för de filosofiska samtalen, som består av fyra dygder och sju verktyg:

## De fyra dygderna är:

**LEKFULLHET** – Att prova sig fram och våga testa nya tankar. Att låta humor och lätthet finnas med. Olika infallsvinklar gör samtalet rikare.

**ÖDMJUKHET** – Att vara öppen för att vi alla bara ser delar av helheten, även när vi vet mycket om något. Vi förstår mer tillsammans än var och en för sig.

**NYFIKENHET** – Att lyssna på och försöka förstå det andra säger. Att fråga om jag inte förstår. Att undra vad jag själv tycker och tänker.

**EFTERTÄNKSAMHET** – Att inte ha bråttom, utan ta sig tid. Att ge sig själv och andra utrymme att formulera nya tankar.

De sju konkreta verktygen för det filosofiska samtalen beskriver författarna på följande sätt:

## RUNDOR

Ett sätt att samtala är att gå laget runt så att alla får prata utan att bli avbrutna. Rundor kan vara särskilt bra som inledning på ett samtal, efter en tankepaus, eller om samtalet blir så intensivt att ni tappar eftertanken. När ni använder rundor kan den som inte vill säga något just då alltid stå över (man kan säga »pass«). Om ni är många eller om det brukar bli trångt om taltid kan det vara bra att sätta en maxtid per person.

## TANKEPAUSER

I ett filosofiskt samtal kan vi lägga in en planerad tystnad, en så kallad tankepaus. Innan tankepausen kan ni komma överens om en fråga eller ett tema som alla ska fundera över, men nikan lika gärna låta pausen vara just bara en paus. Längden på tankepausen kan variera och det brukar vara bra att bestämma i förväg hur lång pausen ska vara. Själva brukar vi hålla dem ganska korta, någonstans mellan en och tre minuter.

## FRÅGOR

När vi filosoferar är frågorna centrala. Genom att ställa frågor till varandra kan vi fördjupa vår förståelse, bygga vidare på varandras resonemang och öppna upp fler perspektiv. Frågor kan ni också ställa till er själva, eller till hela gruppen. I rutorna nedan finns exempel på olika typer av frågor, och tips kring frågandet.

## DISTINKTIONER

Att göra en distinktion är att peka på en skillnad. Vi kan exempelvis göra distinktioner mellan olika betydelser hos ett och samma ord, mellan olika idéer och mellan aspekter av ett problem. När ens eget tänkande är grumligt eller vi talar förbi varandra i ett samtal, kan det ofta hjälpa att stanna upp och se om det går att göra någon eller några distinktioner för att bli tydligare med vad vi menar.

## DEFINITIONER

Att definiera ett ord är att förklara vad det betyder. Antingen vad ordet betyder i vanliga fall, eller vad det betyder i ett

visst sammanhang, eller vad vi själva menar med ordet. När vi klargör vad de ord vi använder betyder blir det lättare att förstå varandra och oss själva.

## ARGUMENT

Ett argument pekar på ett skäl för eller emot en uppfattning. Uppfattningen kan exempelvis handla om vad vi bör tro eller vad vi bör göra. Hur rimlig en uppfattning är beror på vad det finns för skäl för och emot den. Hur starkt ett argument är beror i sin tur på vilka skäl som finns för och emot argumentet.

## ÖVERBLICK

Utöver att använda de sex första verktygen kan det vara intressant att höja blicken och titta på samtalet lite utifrån. Stanna upp och uppmärksamma vad som händer. Vad samtalar vi om? Hur samtalar vi? Vad händer med samtalets riktning och fokus? Om vi har den typen av medvetenhet med oss skapas bra förutsättningar för ett filosofiskt utforskande där gruppen kan hjälpas åt att ta ansvar för samtalet. Ett konkret sätt att höja blicken kan vara att försöka sig på att sammanfatta vad som hittills sagts och hur det hänger ihop. Exempelvis vilka frågor som ställts och hur de besvarats, vilka distinktioner som gjorts och vilka argument som formulerats för vilka uppfattningar.

Ur Grill K, Jonvallen E, Wrangsjö S 2024 *Filosofera tillsammans*. Blue Publishing



## Livsmeningar – en tankebok

Boken är skriven av Carl-Reinhold Bråkenhielm och Lotta Knutsson Bråkenhielm publicerad av Fri tanke och utkom 2023.

Boken behandlar en mängd olika perspektiv på frågan om meningen med livet – filosofiska, religiösa, vetenskapliga och vardagliga. Det är en omfattande bok, som är skriven på ett överskådligt och lättillgängligt sätt.

Vartannat kapitel är författat av Carl Reinhold, som är präst, teolog och professor emeritus, och Lotta Knutsson Bråkenhielm, som är forskande teolog med en praktisk sekulärhumanistisk inriktning. Texten och argumenterandet mellan dem blir en spänstig dialog.

Sista kapitlet är skrivet som en pjäs med olika karaktärer och ger oss läsare en stimulerande ingång att fundera på livsmeningsfrågorna på ett nytt sätt. Kapitlet ger samtidigt en form av sammanfattning av hela boken.

Boken är en "tankebok" som inspirerar till egna reflektioner. Först tas en frågeställning upp mer teoretiskt för att senare belysas från olika perspektiv.

För att kunna ta till mig en mängd ny kunskap i en fackbok använder jag en gul markeringspenna och noterar intressanta idéer eller ansatser – vid de sidor jag gjort noteringar sätter jag en "notis". Denna tankebok gav ett 40-tal notiser, som jag sedan gick igenom för att göra ett eget index.

Jag blev påmind om boken "Livet, kärleken och konsten att sköta en motorcykel" av Robert M. Pirsig som jag läste när den kom ut 1974. Den blev en av alla tiders största filosofiska bästsäljare och jag läste om den igen vid sekelskiftet och den höll fortfarande.

Livsmening kan vara en subjektiv fråga, som Hans Alfredsson beskriver det 1962, "Livet är som en påse - tomt och innehållslöst om man inte fyller det med något" (sid 22). Det är också min egen ledstjärna i mina försök att leva ett meningsfullt liv.

Sartre skriver "livets värde är just den betydelse man väljer" (sid 212).

Georg Henrik von Wright som efterträdde Wittgenstein, som filosofiprofessor i Cambridge hör till dem som anser att livet inte har någon mening. Han hävdade att "människan kommer en gång att upphöra att finnas till – om det sker efter några hundratusen eller ett par sekler, är i det kosmiska perspektivet en pipa snus." (sid 23)

Ur avsnittet Är livets mening dess innehåll. "Att det finns en Gud som tillåter fruktansvärt lidande är således svårt att förena med tanken på livets meningsfullhet." (sid 203).

Ur avsnittet Filosofiska teorier om livets mening. "Livets mening handlar om förverkligandet av det goda, det sanna och det sköna" menar Metz i sin "fundamentalteori." (sid 273)

Ur avsnittet Att leva med livsfrågor utan svar "Någon högre mening med universum tror jag inte på, men de flesta av oss förmår skapa mening och finna glädje – genom sådant som ett meningsfullt arbete och i gemenskap med andra människor" menar filosofiprofessor Levi. (sid 349)

En stor behållning av tankeboken är också den otroligt omfattande litteraturförteckningen med ett 250-tal hänvisningar till andra böcker inom ämnesområdet. Själv fastnade jag för

*Meaning in Life and Why it Matters* av Susan Wolf. Den innehöll analyser av hennes teser av fyra framstående experter, varav Jonathan Haidt bok *Finding Modern Truth in Ancient Wisdom* lockar till fortsatt läsning.

Sedan 1980-talet har Silicon Valley blivit en symbol för koncentrerad och snabb högtekniskt baserad tillväxt. När Satya Nadella 2014 tillträdde som ny CEO för Microsoft, ett av de ledande TEC-företagen i Silicon Valley, gick han ut till alla anställda över hela världen med budskapet "berätta för oss vad du brinner för, så ska vi göra allt för att stödja dig och hitta arbetsuppgifter som du upplever som meningsfulla". Aktiekursen har sedan dess gått upp med 830 %!

Dalai Lamas bok "Etik för ett nytt millenium" och boken om "Flow" av Mihaly Csikszentmihalyi förklarar hur man kan bli helt upptagen av en aktivitet så man glömmer både tid och rum, är två böcker jag gärna skulle lägga till i litteraturförteckningen.

Jag tycker detta är en mycket välskriven och tankeväckande bok om "livsmeningar", vilket förstås är en svår fråga att ta sig an på ett pedagogiskt sätt. Författarna har lyckats väl med detta och även fördjupat mina egna ansträngningar att ta mig an frågan.

Ett gott betyg till boken!

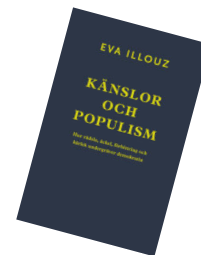
**Eskil Swende**, nybliven medlem i trossamfundet Humanisterna







# ”Känslor och populism: Hur rädsla, äckel, förbittring och kärlek till nationen undergräver demokratin”



En recension av en bok av Eva Illouz född 1961, professor i sociologi vid Hebreiska universitetet i Jerusalem, även verksam som studierektor vid ett sociologiskt institut i Paris. Jag refererar även till några verk som ytterligare kan stimulera i ämnet.

Boken ger svar på många frågor: Hur kommer det sig att populistiska ledare får så starkt stöd av medborgare som drabbas hårdast av den politik dessa ledare förespråkar? Eva Illouz menar att vi behöver förstå den avgörande roll som nämnda känslor spelar i många länders politiska liv. Med underlag främst från konflikten Israel–Palestina men också från USA och Europa visar hon på undersökningar, uttalanden och ageranden som stödjer hennes slutsatser.

Med populism menas en politisk ideologi som framhäver det ”folkliga” och försöker skapa en distinktion mellan ”folket” och ”etablissemangen” eller ”eliten”. Populism kritiserar för att förenkla komplexa politiska frågor och för att utnyttja känslor och rädslor hos väljarna för egen vinning. Boken ger exempel på hur de fyra känslorna, rädsla och äckel för den demoniserade fienden, förbittring eller besvikelse för ett annat partis uteblivna leveranser och onyanserad kärlek till nationen är populistens främsta redskap för att attrahera väljare.

När fanatiska religiösa föreställningar involveras leder det till ytterligare polarisering. Religiös fanatism bärs upp av känslor, till exempel rädsla för den andres falska religion, äckel för det orena och övertygelsen av att tillhöra de enda sanna och välsignade av en gud. Ett farligt och förenklat Vi mot Dom-tänkande liknade populismen.

Det tycks vara en blandning av logiska och känslomässiga argument som skulle kunna övertyga väljare att avstå från att attraheras av populisterna. Mot rädsla står ett påvisande av att föreställningen

om den demoniska fienden är en falsk generalisering. ”Fienden” utgörs också av vanliga människor som önskar trygghet för sig och sina familjer. Mot äckel står den självklara påminnelsen om att vi alla är människor med rättigheter och skyldigheter och att populisterna manipulerar med språket genom begreppsförvrängningar och propaganda som utmålar ”fienden” som utrotningsbara odjur. Mot förbittring och besvikelse står de styrandes förmåga att genomföra realistiska förbättringar. Mot nationalismen, inte sällan religiöst förankrad, står förståelse av nationers beroenden av varandra i en globaliserad värld. Detta för att åstadkomma en balans för det egna folkets behov välstånd och egenkultur blandad med andras.

Botemedlet mot populism, tycker jag, är de humanistiska värdena från upplysningstidens tidiga fas, före revolutionen, det som t.ex. filosoferna Voltaire, Montesquieu och Diderot i Frankrike och Hume och Locke i England utvecklade, det vill säga de demokratiska idéer som vi i västvärlden anser vara grundläggande för vår liberala demokrati. Även Kant från Tyskland bör nämnas.

Sociologen Max Weber identifierade redan för hundra år sedan en avförtrollande samhällseffekt som skulle leda till en ökning av rationalitet, effektivitet och kontroll, samtidigt som det skulle minska betydelsen av religiösa och magiska föreställningar. Enligt Weber kunde detta leda till en ökad individualisering, uppkomsten av en byråkratisk stat och en ökad betoning på ekonomisk tillväxt och rationalitet. Avförtrollningen kunde även leda till en känsla av meningslöshet och alienation hos individer, eftersom traditionella normer och värderingar förlorade sin betydelse. Därför ser många i västvärlden att det nu finns en tendens till återförtrollning, det vill säga en längtan till, och därmed en återkomst

för, kristna religiösa och eventuellt andra magiska föreställningar. Detta också som ett ställningstagande mot inkommande Islam. Men jag menar att existentiellt sökande människor även kan finna gemenskap och tröst bland moraliska människor inom Humanismen.

Slutligen menar Eva Illouz att mobiliseringen av känslor som bakas in i den offentliga sfären noggrant bör analyseras. Dessa känslor tycks i många fall leda till ”imaginära överskottseffekter” och en farlig polarisering.

I boken *Upplysningen. En essä om dess beskaffenhet, nytta och nödvändighet för samhället* av Gunnar Petri, författare och f.d. generaldirektör, förtydligas Upplysningens idéer på ett utomordentligt tydligt sätt. Dessutom beskrivs hur upplysningens grunder efter revolutionsåren kring 1790 misstolkades och utvecklades först till ett rättslöst samhälle med kaos och våld, senare till totalitära system med nationalideal som därefter lade grunden för fascism, nazism och kommunism. I nummer 3 av SANS 2024 från Fri Tanke finns ett sammandrag av författaren med titeln, *Upplysningen är ständigt aktuell*.

Upplysningen ledde lyckligtvis också till de demokratiska konstitutioner och värderingar vi nu har i vissa delar av världen. Populistiska krafter som attackerar den liberala demokratin och vinner terräng visar emellertid att demokratin nu behöver försvaras och förstärkas. Boken *Därför demokrati* av akademiledamoten och professorn Åsa Wikforss ger många argument för liberal demokrati. Men en allmän och saklig diskussion om demokratin förbättringar för att hejda och motverka populism syns vara allt viktigare.

**Krister Weber**



# Finns Christer Sturmark?

## Debatten går vidare

Filip Björner tycker det är fel att vetande kan klassificeras som en typ av tro. I artikelns färgade ruta finns den klassiska definitionen på kunskap som sann berättigad tro. Tre kriterier ges:

1. Jag tror att något är fallet (Christer Sturmark finns)
2. Jag har en tillräcklig anledning att tro att detta något är fallet (jag har sett/hört Christer Sturmark)
3. Det jag tror är fallet är också fallet (det är sant fast man kan aldrig vara 100% säker så jag måste tro det). Jag tror att det är sant att C.S. finns, vilket egentligen är 1 igen.

Det låter som ett cirkelresonemang. Om kunskap är sann berättigad tro men man kan aldrig vara säker till 100% att det är sant så förblir kunskapen bara troligtvis sann. Det betyder att man tror, att det man tror på är fallet, är sant. Det är punkt 3. Kunskap förblir en tro om än väl grundad på skäl och evidenser så när man aldrig upp till 100% säkert sant. Detta glapp i sannolikhet fylls ut med välgrundad tro. Det leder till att kunskap om omvärlden är ett vetande som alltid innehåller en (liten) del tro.

Om man funderar på naturvetenskapens kunskap så vet vi att den aldrig går att bevisas vara sann till 100%. Bertrand Russell och Karl R. Popper är väl de mest kända vetenskapsfilosoferna som lärt oss detta faktum. Följdaktligen har vi ett vetande om kunskap/vetande som är sann berättigad tro. Men naturvetenskapens vetande om naturen är ett vetande som inte når upp till sann berättigad tro utan bara blir högst

sannolik berättigad/evidensbaserad tro. Det är det bästa vi har och den förblir alltid korrigerbar om nya evidenser kommer fram och som motsäger den vedertagna vetenskapliga kunskapen. Det intressant är hur vi inom naturvetenskapen fyller upp det sannolika till 100% sant. Det sker genom att forskarsamhällen accepterar kunskapen som sann till vidare. Det är ett socialt faktum (se John R Searle), en överenskommelse inom forskarvärlden att betrakta den accepterade och publicerade kunskapen som varande sann tills vidare.

### Per Olof Westlund

Professor emeritus i teoretisk kemi, Umeå Universitet

Per Olof Westlund, Wolfgang Schröder och Göran Lindblom: *Den naturvetenskapliga modellen*, Folkvett no 2 20023.

John R. Searle, *Konstruktionen av den sociala verkligheten* Daidalos: 1997.



Där är han ju.

(Grattis på 60-års-dagen förresten, Christer! /Redaktörena)

### NOMINERA TILL HEDENIUSPRISET

Medlemmar i Humanisterna kan nominera kandidater till Hedeniuspriset.

Sedan år 2000 delar Humanisterna årligen ut Ingemar Hedenius-priset. Syftet med utmärkelsen är dels att hedra minnet av filosofen, författaren och kulturdebattören Ingemar Hedenius (1908-1982), som 1949 med sitt mest kända verk "Tro och vetande" startade en intensiv debatt om kristendomen i Sverige, och dels att stödja och uppmärksamma personer som arbetar och verkar i Hedenius anda.

Till mottagare kan den utses som i Sverige under året främjat humanism, rationalism och vetenskaplig kunskap. Särskild vikt ska fästas vid insatser som befrämjat en kritisk granskning av religion i dess olika former, pseudovetenskap, irrationella och inhumana föreställningar och traditioner.

Hedeniuspriset kan även utdelas till juridiska personer. Medlemmar i förbundet Humanisterna har nomineringsrätt. Förbundets styrelse beslutar om pristagare. Styrelsen ska skriftligen motivera sitt beslut. Prisets innehåll beslutas av styrelsen. Hedeniuspriset utdelas i år i samband med Humanisternas höstkongress i Uppsala söndagen den 20 november.

Vill du nominera en kandidat till priset? Skicka ett mail till:

**[hedeniuspriset@humanisterna.se](mailto:hedeniuspriset@humanisterna.se)**

Glöm inte att motivera din nominering. Sista datum för nominering är den **1 oktober 2022**.

Läs mer om priset och tidigare mottagare på vår hemsida.

**Förbundsstyrelsen**



## Ge en gåva NU! Gör skillnad mot hedersförtryck och brist på männsliga rättigheter!

HumanistHjälpen arbetar helt ideellt. Inga pengar används till löner, ersättningar eller lokaler, vi vill skänka varje krona. Bli månadsgivare!

### Sverige

- Hedersutsatta ungdomar
- Skydd mot barnäktenskap

### Marocko

- Hedersutsatta ogifta mödrar
- Övergivna gatubarn

### Uganda

- Sekulär-humanistisk skola
- Nationellt HBTQI-nätverk

Swisha 90 02 791

SMS:a  
72 901

MÅNADSGÅVA100 = 100 kr/mån  
MÅNADSGÅVA200 = 200 kr/mån

Plusgiro 90 02 79-1  
Bankgiro 900-2791



HumanistHjälpen

www.humanisthjalpen.se



SVENSK  
INSAMLINGS  
KONTROLL

# Behöver du någon att prata med?

Nu finns Humanistisk medmänniska.



Ensamhet, sjukdom eller  
bara funderingar om livet?  
Du kan prata med oss.

Läs mer på  
humanisterna.se

Telefonnr: 010 551 5590. Öppet  
kl 19-23 de flesta dagar. Tjänsten  
är gratis och du är anonym.



HUMANISTERNA

**OBS!**  
Nu hittar du vårt  
hjälpnummer  
bland andra på  
1177



Posttidning B Humanisterna  
c/o Ulf Gustafsson  
Älggräsvägen 17  
146 50 Tullinge

På en ofta citerad sida i Darwins självbiografi klagar den store naturforskaren bittert över att han med åren förlorat förmågan att njuta av poesi och musik. »Om jag hade att leva om mitt liv igen», skriver han, »skulle jag taga till regel att läsa lite poesi och höra på lite musik åtminstone en gång i veckan; ty måhända skulle på det sättet de delar av min hjärna, som nu äro förtvinade, hållit sig vid liv genom att de anlitats».

Med dessa enkla ord avslöjar Darwin hela hemligheten med konsten att göra livet rikt och meningsfullt. Vad det kommer an på är den dagligen bevisade troheten mot de idéer man bekänner sig till, den ofta upprepade om ock kortvariga övningen i de färdigheter man vill uppnå eller förkovra sig i. Den som varje dag ägnar en stund åt sitt konst-, litteratur- eller musikintresse etc. skall med absolut visshet skörda lön för mödan. Ty därigenom hindrar han inte bara — för att bibehålla Darwins uttryckssätt — vissa hjärn-delar att förtvina, utan han utvecklar dem allmer i positiv riktning och gör dem till organ för en allt djupare och rikare upplevelse. Detta gäller om alla de ämnen som behandlas i denna bok, det gäller om konsten att läsa såväl som om konsten att vara from, om konsten att leva ett lyckligt hemliv liksom om konsten att njuta av mat och dryck, om konsten att bemästra kriser och anpassa sig efter olika åldersstadier. Till och med livslängden kan påverkas av vår dagliga livsföring. Kroppen glömmmer ingenting, den inregistrerar och lägger ihop, och det beror på oss själva, om slutresultatet skall bli till vår fördel eller vår nackdel.

Ur förordet till Gustaf Lundgren (red) 1944 *Levnadskonstens bok* — *Hur livet får mening och innehåll*. Natur och Kultur.