

Amanda Martling



AMANDA MARTLING är samhällsvetare, kommunikatör och omställare. Hon jobbar med visioner och strategier för hur vi kan ställa om till fossiloberoende i Västra Götaland och resterande tid ägnar hon sig åt ideellt omställningsarbete och egna projekt, dricker kaffe i solen och går barfota så ofta hon kan. Bor i ett kollektiv i ett gammalt hus i Göteborg, lär sig lite mer om odling för varje år.

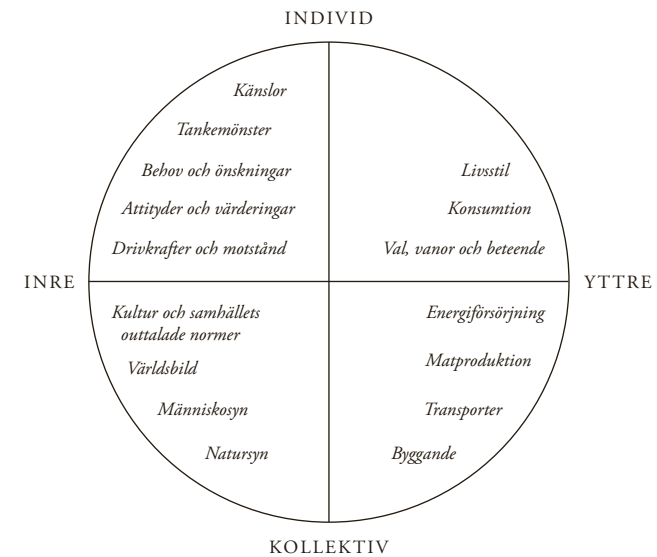
Inre bitar av omställningspusslet

*Jag blundar och ser dig framför mig, jag ser din rundning,
jag ser moln och hav, skogar och bergskedjor.
Där är du, under mig och innanför mina ögonlock.
Du är stark. Fast du är trött nu, så är du ändå stark.
Du ger och ger. Du är förstås obeskrivligt vacker.
Jag vill vara i relation med dig, viskar jag.
Jag vill känna med dig, känna dina sår, känna din
glädje och pirret på våren när träden slår ut.
Vi är tillsammans i det här. Jag är med dig, vi är med dig.
På din sida, på samma sida.*

Vi vet att vi behöver ställa om till ett mer hållbart sätt att leva. Det handlar om att radikalt minska vårt beroende av fossil energi och inte konsumera så mycket, att äta ekologisk och lokalproducerad mat och alla de där andra konkreta pusselbitarna i omställningen. Vi är på väg dit, men många med mig menar att det inte går tillräckligt fort. Ett sätt att komma vidare och få mer fart på omställningen kan vara att gå djupare och titta mer på de inre processer som formar och formas av våra yttre handlingar.

Det handlar om att låta den konkreta och praktiska omställningen föregås eller ackompanjeras av inre perspektiv, av någon form av “inre omställning”. För det är väl som Albert Einstein lär ha sagt, att vi inte kan lösa de problem vi står inför med samma tänkande som skapade dem. Det faktum att vårt sätt att leva rubbar jordens klimat och orsakar den sjätte massutrotningen av arter beror inte främst på tekniken som gör att vi kan pumpa upp olja eller på laboratorierna där de miljöfarliga kemikalierna skapas. I grunden beror det på oss själva och på vilka värden vi sätter före andra.

Vad är då inre omställning? Många olika betydelser och perspektiv kan läggas in i begreppet. Figuren på nästa sida visar på ett sätt att exemplifiera vad uttrycket kan stå för. Den utgår från den amerikanska författaren Ken Wilbers figur där han delar upp yttre och inre perspektiv både för oss som individer och som kollektiv. Hillevi Helmfrid som är engagerad inom omställningsrörelsen har fyllt på med exempel på omställningens yttre och inre dimensioner.



Omställningens inre och yttre dimensioner. Figuren är framtagen av Hillevi Helmfrid utifrån Ken Wilbers fyra kvadranter.

Ofta fokuseras våra insatser i den högra delen av cirkeln där vi hittar exempel på den konkreta yttre omställningen. Men ett alltför ensidigt fokus här kommer inte att ta oss hela vägen. De inre perspektiven listade i den vänstra delen av cirkeln behöver också adresseras. Däremot kommer vårt gensvar förstås inte heller bli tillräckligt effektivt om vi bara fokuserar på olika former av inre omställning. Dessa två perspektiv behöver gå hand i hand. Omställning i en del av figu-

ren ger ringar på vattnet och påverkar på sikt även de andra delarna.

Vi har mycket att göra. Den inre karta som vårt agerande utgår ifrån kommer att få en avgörande betydelse för resultatet av våra ansträngningar. Här följer fyra exempel som förhoppningsvis ger en idé om hur olika inre pusselbitar kan hjälpa oss att ställa om.

Gamla och nya berättelser

I den inre kollektiva delen av figuren hittar vi ”berättelser” i form av kollektiva idéer, normer och världsbilder som formar vårt samhälle. Det kan vara berättelser om vad det är att vara människa, vad som är framgång och lycka, vad som är möjligt att förändra eller vilka vi är i förhållande till världen och naturen omkring oss.

”When the stories a society shares are out of tune with its circumstances, they can become self-limiting, even a threat to survival. That is our current situation”, skriver den amerikanske ekonomen och författaren David Korten. Det finns många berättelser som varit grundläggande byggstenar i vårt samhälle, berättelser som kanske spelat en viktig roll men som idag ifrågasätts allt mer, inte minst på grund av vilka konsekvenser de får för oss och naturen omkring oss.

En sådan är berättelsen om att evig ekonomisk tillväxt är möjlig på en ändlig planet. En annan är den om att fler saker och mer pengar (även över den basnivå där våra grundläggande behov är tillfredsställda) gör oss lyckligare. Berättelsen om att vi människor inte är en del av naturen är ett annat väsentligt exempel i det här sammanhanget. I den berättelsen är naturen något där ute, kanske till och med något farligt som vi ska bemästra. Jorden ses som en resurs som vi människor kan ta av som vi behagar, snarare än som vårt hem.

”Vad händer när vi istället orkar stå kvar och ta in situationens allvar? När vi andas in och låter vetenskapen gå ända in i hjärtat?”

Hur vi ser på naturen och jorden – som en resurs som vi kan ta från eller som något vi är en del av – får förstås konsekvenser för vårt agerande. Om vi människor är en del av naturen, inte något annat än natur, då blir också den krigsföring vi för mot haven, luften, elefanterna och grodorna en krigsföring mot oss själva. Miljöförstöring blir en form av våldshandling mot vår gemensamma kropp.

Att få syn på och ifrågasätta gamla kollektiva berättelser som stjälp snarare än hjälper oss menar många är en viktig del av en inre omställning. Och förstås även att identifiera och börja leva andra berättelser. Detta för oss in på nästa exempel som handlar om visioner och hur vi ser på förändring.

Vad som är möjligt för framtiden

I byn Sharamentsa i den ecuadorianska regnskogen bor människor som tillhör urfolket Achuar. De menar att drömmar formar verkligheten på ett ytterst påtagligt sätt. När jag för ett år sedan besökte byn fick jag ta del av deras morgonrutin – klockan fyra började vi dagen med att sitta tillsammans i en cirkel och gemensamt tolka vad vi drömt om under natten. När ungdomarna i byn är i sextonårsåldern går de ut ensamma i skogen i tre dagar för att söka en vision för

sitt liv. För det är bara så ett gott liv kan skapas menar Achuarfolket, genom att ha en tydlig vision att sträva emot.

När miljö- och hållbarhetsfrågor diskuteras läggs ofta fokus på problemen som behöver lösas, vilket i och för sig inte är så konstigt. Men kanske är det så att vissa av oss får mer energi och handlingskraft av en tydlig framtidsbild att sikta emot, än den motivation vi får av problemen som vi ska arbeta oss ifrån. Det är nödvändigt att ställa om till ett samhälle och levnadssätt som är hållbart på riktigt – men hur vill vi att det samhället ska se ut? Om vi pratar mer om vilken slags framtid vi vill ha, om vi kan se den framför oss och dela gemensamma bilder av den, då ökar också förutsättningarna för att den ska kunna bli verklighet.

Om du leker med tanken att du kan forma exakt den framtid du vill ha, om du får drömma helt fritt, hur skulle din dröm då se ut? Om du blundar och låtsas att du gör en resa femtio år fram i tiden och hamnar i en tid då miljöproblemen vi brottas med idag är lösta och vi har lyckats bygga något annat, något hållbart. Hur ser det samhället ut? Hur bor du, vad äter du till frukost? Hur känns det, vad fyller du dina dagar med? Vad pratar du om med de människor du möter, vad gör dig lycklig?

Vår inställning till framtiden handlar också om hur vi ser på förändring, om vår uppfattning är att omfattande förändring är möjlig. Det är lätt att tänka att så som verkligheten ser ut just nu, så kommer den också förbli under en överskådlig framtid. Under apartheidstyret i Sydafrika intervjuade journalisten Catherine Ingram den då fångslade Nelson Mandela och fascinerades av att han hela tiden sa ”när vi har besegrat apartheid”. Hon ville gärna tro att han hade rätt, att det

skulle gå, men för sig själv tänkte hon att det inte skulle kunna bli verklighet inom en överskådlig framtid. Men det visade sig att Mandela hade haft rätt, två år senare föll apartheidregimen.

Att skapa förändring är inte på något sätt enkelt, men det är inte heller någon omöjlighet. Kanske är det inte så lätt att veta hur det hela började, men plötsligt har något hänt, bågaren har runnit över och det som verkade robust och konstant är det inte längre. ”Vad som framför allt präglat det senaste århundradet är dess oförutsägbarhet”, menar den amerikanske historikern Howard Zinn. Att människor och hela samhällen förändrar sina förhållningssätt och värderingar är något som har inträffat många gånger förut och som kommer att hända igen.

På ett individuellt plan tycker jag ofta det fungerar att tänka ”jag provar ett tag” när jag vill förändra något men då det också av olika anledningar finns ett motstånd inom mig. Sen blir det ofta ganska lätt att stanna kvar i det nya och till slut har det blivit en ny vana. Den positiva känslan av att leva på det sätt jag vill överskuggar det som jag tidigare såg som besvärligt med förändringen.

Ett annat sätt att se på förändring är Joanna Macys begrepp ”aktivt hopp”. Macy menar att det finns två slags hopp. Det första innebär att vara ”hoppfull”, det vill säga att tro att något kommer att gå bra. Om vi bara vill ta oss an uppgifter där vi känner oss hoppfulla begränsas vårt agerande till sådant som det är troligt att vi kommer att lyckas med. Eller tvärtom: om något verkar för hopplöst så orkar vi kanske inte ens försöka. Den andra formen av hopp handlar om vad vi vill ska hända, oavsett hur sannolikt det är att det kommer att gå. Aktivt hopp är att agera i den riktningen, att aktivt vara med och

skapa det vi önskar, även om det inte är säkert att vi kommer att lyckas med det vi företar oss. Det är ett förhållningssätt vi kan välja att praktisera, något vi gör snarare än något vi har.

Kraften i att låta hela oss vara med

Ibland kan det kännas som om vårt samhälle är uppbyggt kring oss som huvudfotingar, sådana där figurer som små barn ritar föreställande bara ett stort huvud med två ben. Men vi är inte bara rationella varelser som tänker ut förnuftiga saker. Vi är människor, och det som händer omkring oss påverkar hela oss. Ytterligare ett exempel på vad inre omställning kan innebära handlar om just detta, och kan relateras till den inre individuella delen av figuren på sidan 101.

Det kan vara lätt att vilja värja sig inför information om miljökriserna, stänga av och rationalisera bort. Men att istället acceptera situationen som den är kan vara ett viktigt första steg för att kunna göra något åt den. ”Med acceptans menas att välja att se, ha och stå ut med både den inre och den yttre verkligheten utan att fly, undvika, förvränga eller döma den och att handla utifrån denna verklighet effektivt och i enlighet med dina värderingar och mål”, skriver psykologen Anna Kåver.

Ibland när vi stänger av det som är jobbigt gör vi det nog för att vi är rädda att vi inte ska kunna hantera de känslor som kan komma upp. Att känna oro, sorg, ilska, frustration eller maktlöshet är inte särskilt behagligt, men den här sortens känslor kan stjäla energi från oss även om vi inte släpper fram dem. Och när vi trycker undan dem förlorar vi också något av kontakten med vårt hjärta, med vår kraftkälla och vår drivkraft att vilja agera för förändring.

Vad händer när vi istället orkar stå kvar och ta in situationens allvar? När vi andas in och låter vetskapen gå ända in i hjärtat? Det kan göra oss uppgivna, men om vi kan se en väg framåt, då kan det också ge oss kraft. En kraft som kommer av att känna att vi inte vill ha det så här. Sorgen och smärtan över den förlust vi ser omkring oss är bara en annan sida av kärleken till det vi vill bevara, menar Joanna Macy. Det kan vara en skog, vår egen och andra människors hälsa, det myller av liv som finns på det här klotet. För någonsans där under finns den också, kärleken till livet i alla dess former, förundran och tacksamheten. Joanna Macy menar att när vi utgår från tacksamhet stärks vår förmåga att ta in obehaglig information, istället för att vika undan från den. Tacksamhet är precis som aktivt hopp något vi kan träna på. Att fokusera på det vi har och är tacksamma för är också en motvikt mot konsumismen, som till stor del bygger på bristtänkande, menar Macy.

Fördjupade relationer

Som ett sista exempel kan inre omställning också sägas handla om fördjupade relationer till andra människor, till oss själva och till naturen omkring oss. Om att se att vi är del av något större, av ett sammanhang, och låta det perspektivet ta större plats i våra liv.

En framtid mer i samklang med naturen kan ge oss så mycket mer än en friskare planet. Idag lever många av oss mer åtskilda från varandra än vad människor någonsin gjort tidigare. Jag tror att många med mig längtar efter mer utrymme för kreativitet, enkelhet och social gemenskap. Den senaste tidens lyckoforskning visar också att det vi mår bra av inte i första hand är sådant med hög klimatpåverkan. Att

bo stort, köra bil, flyga eller äta kött – typiska klimatbovar – gör oss generellt inte lyckligare. Däremot kan omställningen till mer hållbara och livsbejakande levnadssätt ge oss mer tid till sånt som har störst inverkan på vårt välbefinnande, vilket enligt lyckoforskningen framför allt är att vara med och göra saker tillsammans med andra människor.

För mig känns det självklart att vi behöver samarbeta mer och leva närmare varandra för att klara av de miljömässiga utmaningar vi står inför. Det kan handla om att lära känna sina grannar, att äga saker ihop eller låna av varandra för att undvika att köpa nytt, att odla tillsammans eller på andra sätt samarbeta kring hur vi får mat på bordet. En sådan samarbetande kultur förutsätter fördjupade relationer med andra i vår närhet, vilket förstås kan vara både utmanande och givande. Det förutsätter att vi verkligen möts, lyssnar på varandra och klarar av att hantera konflikter. Men det ger också utrymme för att vi lär av varandra, möts i meningsfulla sammanhang och har roligt och firar tillsammans. Firar både det som går bra och det som går mindre bra, firar att vi försöker! Kanske är det också dags att vi hittar nya ceremonier och högtider som verkligen betyder något för fler av oss?

Inte bara relationer till andra människor utan också vår relation till oss själva påverkar våra förutsättningar att skapa hållbara avtryck. Till exempel vilken förståelse vi har för oss själva och varför vi agerar som vi gör, hur vi känner inför de utmaningar och möjligheter vi ser omkring oss, eller från vilken plats inom oss som vårt handlande utgår ifrån. Därför kan strävan efter att vara mer i kontakt med sig själv också vara en väsentlig del av omställningen. Olika former av stillhet, rörelse, kreativitet – ja, vi har alla våra sätt att fylla på med energi och skapa utrymme för en fördjupad kontakt. Tid för återhämtning och

reflektion kan vara en viktig del, eller att lyssna på kroppens signaler och att träna på att vara närvarande. För är det inte så att det som verkligen behövs nu är människor som är närvarande, lyssnande och i kontakt med sin inre djupaste röst? Människor som vågar testa sina idéer, trotsa vanans makt, strunta i vad andra tycker och börja gå andra vägar?

Att stanna upp och njuta av solen, känna vindens kraft eller sitta på en klippa och titta ut över havet. Vi kan också välja att ge mer eller mindre uppmärksamhet till naturen omkring oss och de relationer vi kan uppleva där. Om vi tänker på skogen, bergen och älven mer som subjekt eller mer som objekt påverkar förstås hur vi relaterar till dem. Att påta med händerna i jorden eller vandra i fjällen kan vara en slags kontakt och kommunikation, om vi väljer att se det så. Det kan också handla om att hitta platser att återkomma till, kanske en favoritglänta i skogen. Eller att varje dag påminna sig om hur naturen och den här planeten är en grundförutsättning för i stort sett allting som vi fyller våra dagar med.

Det vi har en relation till vill vi skydda och ta hand om. Det kan vara andra människor som vi känner omsorg om, det kan vara djur eller en plats. Det kan vara den här jorden som vi bor på.

