

VAD ÄR TANKAR?

Av Hans Olsson

Neurologer har räknat ut att vi tänker uppemot tiotusen tankar per dag, men vi tänker kanske inte så ofta på vilken gåta tankarna är. Hjärnkirurger har inte hittat någon tanke i hjärnan. Filosofer har grubblat över fenomenet och Descartes använde tankarna som ett bevis på att han existerade: Cogito ergo sum, jag tänker, alltså existerar jag. I gammal österländsk visdom är ämnet centralt liksom i teosofin. Redan 1901 gav teosofen Annie Besant ut boken Thought Power. Vi skall här göra en liten överblick över tänkandet kring tankarna och börjar med neuropsykologins område för att gå vidare till transpersonell psykologi och parapsykologi och slutligen komma fram till ämnets behandling inom teosofin.

TANKARNA I PSYKOLOGIN

Den tidiga 1800-talspsykologin sysslade huvudsakligen med hur hjärnan behandlar sinnesintrycken, Sigmund Freud satte begären och det undermedvetna i fokus och 1905-års nobelpristagare Ivan Pavlov studerade reflexmässiga beteendemekanismer. Först med Aaron Beck och den s.k. kognitiva revolutionen inom psykoterapi på 1980-talet kom tankar och tankemönster i centrum.

Den kognitiva forskningen visade att depressioner står i direkt samband med våra tankescheman, ofta rigida tankekartor som skapas genom erfarenheter, associationer, förväntningar och en bristande förmåga att skilja mellan tankarna och verkligheten. Man såg också hur tankar skapar känslöstämningar, som i sin tur blir jordmån för nya negativa tankar i en olycklig cirkel. Tankemönstren samverkar på gott och ont med den sociala miljön och i hög grad också med kroppen.

KOGNITIV BETEENDETERAPI

Att följa psykoterapispåret kan vara lämpligt i vårt sökande kring tankarna eftersom terapin kommer tankarna så nära. I slutet av 1980-talet flöt den kognitiva terapin samman med beteendeterapi, som utvecklats av framförallt Pavlov, Watson och Skinner och som dittills inriktats enbart på djurs och människors yttre beteende. Ur de båda riktningarnas samlade forskningsmaterial utarbetades kognitiv beteendeterapi (KBT) som en framgångsrik, pedagogiskt grundad metodik på gedigen vetenskaplig grund. KBT visar hur våra beteendemönster styrs av tankar, känslor, attityder, värderingar och målinriktningar och styrs av ett relationellt sammanhang, den bio-psyko-sociala modellen. Målet med terapin och träningen är inte att arbeta bort oönskade beteenden utan istället att träna in nya, önskvärda sådana. Metodikerna är omfattande med pedagogisk terapi, mental träning, mindfulness, coaching, hemläxor och fysisk och social träning som viktiga inslag.

KONTEXTUELL FUNKTIONALISM

Underrubrikens kryptiska text står helt enkelt för det faktum att allting utspelas i ett sammanhang (en kontext), inte som en isolerad företeelse och att vårt beteende är en funktion av detta. Ett exempel är språket, som den moderna människan är "invävd" i utan att alltid vara medveten om det. Modern forskning visar på språkets betydelse för tänkandet och ur detta har KBT utvecklat den kraftfulla metodiken Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Den bygger på en omfattande språkpsykologisk teori, Relational Frame Theory, som visar hur tänkandet är en funktion av den inre och yttre miljön som vi tänker inom. Även psyket är en miljö, kanske den mest primära, bestående av tankemönster, känslor, sinnesintryck, minnen och olika former av kroppslig påverkan. Tänkandet ses inte som en isolerad företeelse utan ingår i en ständigt pågående komplicerad process.

Här bör inskjutas att till tänkandets komplexitet bidrar också experiment som visar att vi egentligen inte har full kontroll över våra tankar. Hjärnforskaren Benjamin Libet visade på 1960-talet att det dröjer en halv sekund innan vi är medvetna om en tanke under uppsegling. Det innebär att när startskottet i en löpartävling går har löparna hunnit springa cirka fem meter innan de är medvetna om skottet. Kroppen reagerar direkt och rusar iväg men medvetandet "hinner" inte med. Hjärnan slätar över denna pinsamhet genom att göra en efterkonstruktion, som inbillar oss att den visst hängde med.

Resultatet av Libets hjärnkirurgiska experiment har bekräftats flera gånger i sofistikerade psykologiska experiment, där man funnit att medvetandets eftersläpning kan vara ända upp till tio sekunder. Trots detta fungerar det ganska bra i vardagslivet och har säkert räddat många stenåldersmänniska som inte varit medveten om den sabeltandade tigern som lurade i busken. "Ryggmärgshjärnan" reagerade och satte fart på benen istället för att vi skulle "tänka över" situationen med kanske fatala följder. I mindre dramatiska situationer har vi också möjligheten att inlägga "veto" mot en uppdykande tanke om vi är snabba nog.

Vi kan erfarenhetsmässigt skilja mellan tänkande och tankar. Tänkandet styr vi själva över medan tankar bara dyker upp på gott och ont. Det kan vara ett "ljus" som går upp och leder till kreativa beteenden men också tankar som triggar igång känslor av depression och ångest. Uppdykande tankar kan också störa en konstruktiv tankeprocess genom att försämra självförtroendet och självkänslan. Vår kontroll över tankarna är långt ifrån fullständig men kan förbättras genom medvetenhet, mindfulness, och mental träning. Ett kinesiskt ordspråk säger: du kan inte hindra mörkrets fåglar att flyga över ditt huvud, men du kan hindra dem från att bygga bo där.

ACT:s språkteori bygger på social konstruktivism, som innebär att vi instinktivt skapar eller konstruerar berättelser (narrativ), som styr vårt beteende, ett ovärderligt hjälpmedel, som dock kan vara tveeggat. En "berättelse" som stärker självkänslan bidrar till vår psykiska hälsa, och kanske även den fysiska, medan en negativ självbild kan vara förödande på många sätt. Våra berättelser skapas med hjälp av språket, som blivit alltmer oumbärligt för människans utveckling. Baksidan av detta är att vi ofta förväxlar berättelserna med verkligheten, med i värsta fall depression, ångest, fobier m.m. som följd. Vi identifierar oss med tankarna istället för att se dem som de "mentala händelser" de är. Tankar, liksom känslor, kommer och går liksom molnen på himlen.

Metodiken i ACT går ut på att medvetandegöra de mentala processerna som leder till problem snarare än att behandla tankeinnehållet. Man använder metodiker som så lite som möjligt intellektualiserar problemen utan istället tränar upp förmågan till direktupplevelse av tankar och sinnesintryck. Metaforer, liknelser, visualiseringar och andra icke-språkliga medel är vanliga.

MINDFULNESS

En central roll i ACT intar mindfulness, medveten närvaro, som är en gammal buddhistisk meditationsform. Många års klinisk forskning har gjort mindfulness till en oumbärlig standardmetod i psykoterapi. Syftet är att träna upp förmågan att vara närvarande, att vara i "nuet" och därmed minska tendensen att gräma sig över det förflutna och oroa sig för framtiden. Det är ett effektivt sätt att kringgå intellektualiserande tänkande för att istället komma i kontakt med den "rena" verkligheten, att t. ex. uppleva att tankar inte är lika med verkligheten.

Mindfulness leder till medvetenhet om att vårt medvetande är sammansatt av olika berättelser och tankescheman, känslor och minnen. En central komponent är det observerande Jaget, en autonom del av oss som bara iakttar det mentala skeendet och kan ge en känsla av överblick och självkontroll, i teosofin kallat det tysta Vittnet. När vi inte är medvetna om eller har tränat upp denna förmåga hamnar vi lätt i mindlessness, bristande uppmärksamhet, vilket kan göra oss till offer för våra egna dysfunktionella berättelser och "tankemoln". Som historien visar kan även kollektiva berättelser skapa problem i form av rigida religiösa, filosofiska, politiska och kulturella konstruktioner. Istället kan vi som individer eller kollektiv välja att leva i kreativ osäkerhet, medvetna om att sista ordet aldrig är sagt inom något område, att nya insikter och möjligheter alltid ligger och väntar om vi är medvetet närvarande och öppna. Det kan upplevas som frustrerande, som att bara hänga i luften, men den urgamla visdomen i bl. a. buddhismen och vedafilosofin visar att det är det som är Vägen, Tao. Mindfulness är en lyckad kombination av tidlös visdom och modern, vetenskapsbaserad psykoterapi.

Hittills har denna artikel inte lyckats besvara frågan i rubriken: Vad är tankar? Vi har däremot visat på hur psykoterapi med stor framgång kan använda tankarna kliniskt utan att veta vad de egentligen är. Att t.ex. beskriva tankarna som "energi" har inget förklaringsvärde, det vore bara ett byte av ord. Gravitationskraften används i alla möjliga sammanhang och matematiska ekvationer beskriver hur den

fungerar, men ingen vet vad den i grunden är och så är det med många ting här i världen. Neurovetenskapen kan också enbart beskriva effekterna av tankarna liksom fysikerna gör med gravitationskraften. Och det man ser är ganska imponerande. Tankar påverkar hela kroppen, bland annat stresssystemet och immunsystemet och med magnetkamerateknik kan man visa hur tankarna även påverkar själva hjärnan. Neuroplasticitet är hjärnans egenskap att öka eller minska antalet hjärnceller efter hur vi tänker. Vid t.ex. utmattningsdepression minskar vävnadsmängden i närminnet, hippocampus, på grund av ökad stresshormonproduktion med sämre minne eller black out som följd. Under meditation ökar vävnaden i tinningloberna, vilket bl. a. förstärker immunförsvaret. Sådana här fenomen skulle vi kunna kalla skuggbilder av tankarna och då har vi ju ändå kommit en bit på vägen.

TRANSPERSONELL PSYKOLOGI

Specialiteten transpersonell psykologi definieras som ”förståelsen och insikten om förenade andliga och transcendentala medvetandetilstånd” och omfattar andlig självutveckling, medial upplevelser, meditation och paranormala upplevelser. Pionjär är C.G. Jung med sin teori om det kollektiva omedvetna och de arketyper eller för människosläktet gemensamma ”tankebilder” som återfinnes där. Jung tog avstånd från Freuds fixering vid sexualiteten som psykets drivkraft och fann istället att det andliga sökandet, sökandet efter Självet, utgör vår verkliga drivkraft, omedveten hos det stora flertalet.

Jungs kollega den store italienske psykologen Roberto Assagioli är skaparen av psykosyntesen, en teori där psyket indelas i tre nivåer: det medvetna, det omedvetna och det övermedvetna. Det senare representerar ett andligt plan som står över både kroppen och psyket. Individualiteten består av Jaget, som hanterar tankar, känslor och sinnesintryck och trots sin autonoma natur ofta identifierar sig med olika tankemönster. Det är som att kusken spänns för vagnen istället för hästen. En negativ självbild är ett exempel liksom kreativitetshämmande tankesystem om hur saker och ting ”är”. Jagets roll är att samordna, att skapa en positiv syntes, av de mentala skeendena liksom en företagsledare som tar tillvara medarbetarnas talanger och skapar en harmonisk och produktiv anda i företaget. Den högsta instansen i Assagiolis modell är det observerande Självet, i teosofin kallat det tysta Vittnet och i vedafilosofin Atman. Självet står i sin tur i förbindelse med högre andliga sfärer, i indisk filosofi lika med Brahman eller Purusha, en abstrakt, andlig entitet som ibland personifieras som Vishnu, Krishna eller andra gudar. Assagioli var mycket intresserad av indisk filosofi och korresponderade med Alice Bailey och hans hustru var aktiv teosof. Psykosyntesen har fått stort inflytande på den moderna psykoterapi och mentala träningen. Den omfattar flera metodiker som meditation, mindfulness och visualisering. Utbildningar bedrivs i många länder, även Sverige.

PARAPSYKOLOGIN

Transpersonell psykologi och parapsykologi är varandra närstående forskningsinriktningar. Telepati eller tankeöverföring är ett centralt forskningsområde i parapsykologin. Tidiga teorier antog att tankar skickades liksom radiovågor från en person till en annan, men experiment har visat att så inte är fallet. Vid experimenten sitter en försöksperson med syn och hörsel inaktiverade i ett rum avskärmat från elektromagnetisk påverkan. Den mottagande personen kan vara i närheten eller så långt bort som på månen, som vid ett experiment med astronauter, utan att detta påverkar effekten. ”Sändaren” koncentrerar sig på en tankebild, som oberoende av tid och rum uppfattas av den mottagande.

Tankar tar sig formen av inre bilder. Vi kan inte tänka en tanke utan att den skapar någon form av bild och ofta även andra sinnesintryck och omvänt skapar sinnesintryck tankar och föreställningar. Vid experiment med telekinesi skapar försökspersonen en tankebild av att ett valt föremål skall röra på sig och resultaten av både detta och telepati är vetenskapligt säkerställda. Parapsykologin kan inte säga vad tankar är men kan demonstrera effekter av dem.

TANKARNA I TEOSOFIN

Filosofen Arthur Schopenhauer, en av de första kännarna av buddhismen i västerlandet, betraktade viljan och föreställningsförmågan som de grundläggande krafterna i vår mentala värld. Hans klassiska verk har följaktligen titeln *Livet som vilja och föreställning*. H.P. Blavatsky, som ofta refererade till Schopenhauer, säger i sitt stora verk *Isis Unveiled* att vi alla lever under fantasins herradöme. Endast de osynliga originalen emanerande från Det okändas tänkande är verkliga och permanenta väsen, former och idéer. Vi ser bara dessa reflexer mer eller mindre korrekt beroende på den mentala strukturen hos den person som skådar dem.

Både Schopenhauer och Blavatsky visar hur vi i brist på insikt eller visdom nödgas skapa en provisorisk tankekarta av verkligheten. I *Isis Unveiled* citeras Schopenhauer där han förklarar hur de tidlösa gudomliga Idéerna, Tankarna, transformeras till vårt plan av tid, rum och kausalitet. Genom tidens och rummets påverkan manifesteras dessa Urtankar i otaliga variationer. Blavatsky säger: ”Kalla fenomenet kraft, energi, elektricitet eller magnetism, vilja eller själskraft, det förblir ändå den partiella manifestationen av anden... av den intelligenta och individuella Viljan, genomsyrande naturen och känd som Gud.” Våra tankar är alltså ofullkomliga återspeglings av de arketyppiska tankarna hos Gud, Brahman, Logos eller vad vi väljer att kalla ursprungskällan.

I Den hemliga läran sammanfattar Blavatsky våra själskrafter eller shaktis på sanskrit, som i stort sett påminner om den moderna psykologin. Krafterna är: 1. Para shakti, den högsta kraften eller makten. 2. Jnana shakti, intelligensen, visdomens och kunskapens kraft, som är förmågan att tolka sinnesintryck, minnesförmåga och framtidsplanering och associationsförmåga. 3. Ichchha shakti eller viljekraften. 4. Kriya shakti, makten hos tanken att genom sin energi skapa yttre verkningar genom djup koncentration. 5. Kundalini shakti, en universell livsprincip som står för attraktion och repulsion. 6. Mantrika shakti, bokstävernas och det talade ordets kraft. Var och en av dessa själskrafter utgår från en ”medveten väsenshet”.

TANKENS KRAFT

De välkända teosoferna John Algeos och Shirley Nicholsons bok *The Power of Thought* (2006) bygger på Annie Besants klassiska skrift *Thought Power* (1901). Här framställs tankar som en kreativ energi, med vilken vi kan forma vår värld. Tanken definieras som en reproduktion i tänkarens sinne (mind) av det som inte är tänkaren eller självet. Det är en bild, skapad genom en kombination av vågrörelser. Sinnet är ”skaparen av illusionen” eftersom det ger oss en förvrängd bild, en kombination av sig själv och det yttre objektet. Det sinnet presenterar för oss är ”skuggor av skuggor”.

Författarna rekommenderar andliga övningar som t.ex. Raja Yoga, med vilka vi kan träna upp förmågan till rent upplevande. Distinktionen mellan ”jag” och ”mitt sinne (mind)” förstärks genom mentala övningar. Vi blir medvetna om att jaget är oberoende av både kroppen och sinnet, en upplevelse av vår sanna, odödliga natur, ett vetande bortom tid och rum. Daglig meditation i form av mindfulness rekommenderas. Det framhålls att vi inte kan leva ett bestående andligt liv utan meditation. Genom meditationen får vi del av det gudomliga livet och den gudomliga kraften. Vi kan lära att styra tankarna i önskad riktning genom att studera den stora auktoriteten Patanjali och praktisera hans yogasystem.

Teosofin påpekar nödvändigheten av tänkande, mental koncentration och esoteriska studier. I *Philosophers and Philosophicules* talar H. P. Blavatsky om tankens kraft och den själsliga förmågan att förstå abstrakta tankar, ”en förmåga och skicklighet som är den första förutsättningen för ett filosofiskt tänkande”.

Efter detta försök till överblick av tankarnas natur får vi konstatera att vi inte vet vad tankar är i sig själva. Vi kan emellertid studera tankarnas ”skuggor” i form av de mentala krafter, som rör sig i vårt medvetande och träna upp förmågan att hantera dem genom en ökad medvetenhet och utövande av meditation. Viktigt är, som både urgammal visdom och modern psykologi lär, att vi inser att vi har tankar men att vi inte är tankarna.