

DUALISMENS TYRANNI

*Nio etiska principer för
hållbar kommunikation*

ULRIKA OLAUSSON

DUALISMENS TYRANNI

*Nio etiska principer för
hållbar kommunikation*

DUALISMENS TYRANNI

*Nio etiska principer för
hållbar kommunikation*

ULRIKA OLAUSSON

How compact your bodies are.
What a variety of senses you have.
This thing you call language. Most remarkable!
And you *depend* on it. Very much.
But is anyone of you really its master?
But most of all, the aloneness!
You are so alone!
You live out your lives in this shell of flesh.
Self-contained
Separate
How lonely you are!
How terribly lonely...¹

Innehåll

Förord: En integrerad ansats	9
Introduktion	13
Den fundamentala tilliten	20
Att finna det gemensamma i kommunikationen	28
Bokens syfte	35
Första principen — Närvaro	39
Kommunikation utan mål	42
Metakommunikationen i huvudet	43
Visdomen inom	45
Andra principen — Tystnad	51
Tredje principen — Medkänsla	59
Illusionen om perfektion	62
Det bedrägliga offret	66
Gränslös medkänsla	70
Fjärde principen — Generositet	77
Giv-mildhet	81
Tanterna och tiggarna	85
Femte principen — Öppet sinne	89
Objekt tillskrivs betydelser	93
Människor tillskrivs betydelser	95

Sjätte principen — Icke-försvar	103
Dömande och attack	107
Orsak och verkan	112
Skuldbeläggande och förlåtelse	115
Sjunde principen — Sanning	125
Olika typer av kunskap.....	128
Den Absoluta sanningen	130
Lögnen.....	135
Förenlighet och autenticitet.....	137
Observationer och känslor.....	141
Att avslöja egot.....	144
Åttonde principen — Glädje.....	147
Att avvärja egot med humor	153
Att välja glädje.....	156
Nionde principen — Acceptans	159
Att ge efter för det som är.....	161
Den porlande bäcken	164
En etik för hållbar kommunikation	169
Några ord om hållbarhet	172
Några ord om ordlös kommunikation	181
Ett slutord om kärlek.....	185
Fotnoter.....	194
Referenser	197

Förord — En integrerad ansats

Jag brukade tänka att de största miljöproblemen är förlust av den biologiska mångfalden, ekosystemkollaps och klimatförändring.

Jag trodde att med 30 år av bra vetenskap kunde vi bemöta dessa problem.

Men jag hade fel.

De största miljöproblemen är själviskhet, girighet och apati ... och för att hantera dem behövs en kulturell och andlig transformation – och vi forskare vet inte hur man åstadkommer detta.²

GUS SPETH

Citatet ovan illustrerar på ett tydligt sätt min egen drivkraft för att skriva den här boken. Jag hade varit vetenskapligt verksam i drygt 20 år och kommit till en punkt, då jag insåg att vetenskapen inte räcker till för att lösa de megaproblem av hållbarhetskaraktär som världen står inför. Hade den gjort det skulle problemen redan vara lösta. Nej, det behövs helt enkelt något mer; en radikal transformation av kulturell och andlig karaktär, precis som citatet föreslår.

Men vad är det då som saknas i vetenskapen? Frågan handlar egentligen om hur aspekter som var självklara för den förmoderna vetenskapen, i synnerhet existensen av en icke-materiell men i högsta grad reell verklighet, kunde ersättas av materia-

lism och reduktionistisk empirism, som innebär att enbart sådant vi kan erfara med våra sinnen får räknas som kunskap. I boken *Integral Psychology* menar Ken Wilber (2000:55–56), att i den stund den moderna vetenskapen avgränsade verkligheten till att bestå av endast materia, reducerades också dess förklaringskraft avsevärt. Idag kan den enbart förstå en av länkarna i en mycket längre kedja som, enligt Wilber, inkluderar såväl materia som sinne, själ och ande. Han efterlyser därför integrerade ansatser som förenar det världsliga och det icke-världsliga:

Om verkligt integrerade studier någonsin ska komma till stånd, måste den här särskiljande klyftan mellan förmodernitet och modernitet – andligt och materiellt – konfronteras direkt.

En integrerad vet(en)skap kan helt enkelt inte studera det materiella universumet som något annat än, eller som något separerat ifrån, den medvetenhet som upplever det. Universum är inte något man bara kan observera, eftersom det är ett medverkande universum i ständig interaktion med det som observerar. Vad vi behöver är alltså en vet(en)skap som inkluderar de föränderliga fenomenen – formens värld – och den beständiga medvetenheten – det formlösa värld – inom vilken fenomenen tar sin tillfälliga gestalt.

Den här boken, där jag föreslår nio kommunikationsetiska principer för *hållbar kommunikation*, står därför närmare ideal-

ismens verklighetssyn än realismens i allmänhet och materialismens i synnerhet. Även om den innehåller vetenskapligt accepterade teorier och är vetenskapligt uppbyggd med avseende på exempelvis källhänvisningar är boken inget rent akademiskt verk. De kommunikationsetiska principerna har nämligen även sin grund i den filosofiska traditionen perennialismen med djupa historiska rötter och universalistisk verklighetssyn. Principerna är även inspirerade av de översinnliga verklighetsbeskrivningar som poeter, konstnärer, andliga lärare, musiker och författare i alla tider givit uttryck för med sina olika verktyg och uttrycksformer.

Den helt överordnade förutsättningen för en hållbar värld är att vi kan leva i harmoni med oss själva, med våra medmänniskor och med alla varelser som vi delar jorden med. Av detta skäl har jag låtit de etiska principerna för *hållbar kommunikation* tala på individnivå. För om vi inte ens kan skapa harmoni med oss själva i vårt inre, hur ska vi då kunna skapa en harmonisk och hållbar värld i det yttre? Det boken vill åstadkomma, nämligen att bana väg för tillitens (åter)inträde bland människorna, ser jag alltså som en förutsättning även för det stora kollektivets hållbara utveckling.

Ulrika Olausson

Örebro, januari 2022

Introduktion

*Det enskilt största problemet med
kommunikation är illusionen att
den ägt rum.*

GEORGE BERNHARD SHAW

Introduktion

DEN HÄR BOKEN ÄR RESULTATET av att jag började misströsta om värdet av kommunikation. Jag, som doktorerat i kommunikationsvetenskap och var professor i just detta ämne, hade successivt börjat tvivla på att kommunikation fungerar. Det var faktiskt så illa, att min egen personliga erfarenhet av kommunikation mellan människor i olika sammanhang sa mig att den nästan aldrig lyckas. Sällan hade jag upplevt ett samtal som på djupet löst upp en konflikt och som på riktigt lett till ökad förståelse för varandra; polarisering, mer eller mindre öppna anklagelser och en underliggande drivkraft att, så att säga, avgå med segern hade snarast resulterat i låsta positioner – att distansen mellan oss ökat. Och oftare än jag ville erkänna hade den kommunikation som varit ämnad att reda ut någon form av problem (man ska ju »prata med varandra« som bekant) istället lett till ökad friktion. Precis som det inledande citatet antyder började jag utveckla känslan av att kommunikation som skapar samhörighet och förståelse för varandra helt enkelt är en illusion. Mission impossible!

I det samhälle vi skapat har kommunikationen blivit ett instrument att användas för olika syften. I stora delar av samhällskommunikationen, inte minst den politiska, har det extroverta och högröstat argumentativa blivit norm – att med hjälp av ord och retoriskt snitsiga argument manipulera eller besegra oliktankande. Vardagskommunikationen, till exempel vardagligt småprat, är inte mycket konstruktivare trots att den kanske snarare syftar till att upprätthålla relationer än att förmedla information (Carey, 1995). Faktum är att även den typen av kommunikation i stor utsträckning handlar om att »få« något av någon annan, även om vi vanligtvis inte är medvetna om det: »Jag vill ha uppmärksamhet!« »Jag vill att du tycker synd om mig!« »Jag vill att du tar hänsyn till mig!« »Jag vill att du imponeras av mig!« Lyssnandet förpassas till periferin och kommunikationen förvandlas till ett redskap för att (för en kort stund) stärka våra egon.³ Det är också vanligt att kommunikationen förvandlas till en tävling, där vi försöker övertyga varandra om att just våra perspektiv på världen och tolkningar av händelser är de rätta. Kommunikationen blir en kamp om betydelseskapande och tolkningsföreträde.

På så sätt blir kommunikationen ett medel – i hemmet, på arbetsplatsen, i politiken och så vidare – för att få det man vill ha, för att hävda sig, försvara sig, skaffa sig »mer« av något, få sympati, och väldigt ofta helt enkelt för att få »rätt«. Den används som ett (makt)instrument för att vinna framgång som individ, som företag, som politiker, som chef, som medarbetare, genom

att mer eller mindre avsiktligt påverka andra människors tankar, beteenden eller värderingar med de bilder av oss själva och omvärlden som vi vill ha förmedlade i olika situationer. Möjligen är detta instrumentella kommunikationsmönster lite tillspetsat beskrivet här, men frågan är ändå om kommunikation stöpt i denna form skapar harmoniska relationer och tar samhällsutvecklingen åt det hållbara och inkluderande hållet. Jag tvivlar.

Även i min professionella gärning gnagde tvivlet om värdet av kommunikation och huruvida den förmår att bidra till ett gott samhälle. Under de senaste femton åren har mitt forskningsintresse särskilt riktats mot frågor kring miljö och människans relation till naturen – hur olika miljöproblem kommuniceras och framställs och hur de uppfattas av människor i allmänhet. Dessvärre visar min egen och andras forskning tydligt, att även om det finns en överväldigande mängd vetenskapliga belägg för, säg, klimatförändringens orsaker, är det långt ifrån säkert att vi accepterar sådan information (Olausson, 2018). Om vi till exempel brukar semestra i Thailand och vill fortsätta med det, avvisar eller modifierar vi sannolikt hellre information som säger att flygresor har ekologiska fotavtryck än ändrar vårt beteende, hur många gånger denna information än kommuniceras. Ett annat exempel är köttkonsumtion. Om kött är en integrerad del av vår kost är det troligt att vi hellre tillbakavisar information om köttproduktionens negativa inverkan på miljön och på vår hälsa än ändrar våra sedan barnsben etablerade kostvanor. För att undvika kognitiv dissonans, det vill säga,

det obehag som uppstår inom oss när det som kommuniceras hamnar på kollisionskurs med våra egna föreställningar och beteenden, hittar vi istället argument för att kunna bibehålla vår invanda livsstil.

Vi väljer alltså helst att ta till oss sådan information som bekräftar våra redan etablerade åsikter och legitimerar våra beteenden medan vi avvisar information som inte gör det. Det här sättet att selektivt välja information som passar en själv kallas för konfirmeringsbias i psykologin. Det finns oftast ingen logik bakom dessa ställningstaganden, utan vi kan samtidigt acceptera de generella dragen i klimatvetenskapen, till exempel att klimatförändringen existerar och till stor del är människoskapad, och avfärda mer specifik vetenskaplig kunskap om exempelvis dess orsaker när den inkräktar på vår livsstil (Olausson, 2019).

Det här är inga nya rön i kommunikationsforskningen. Att kommunikation inte fungerar linjärt i termer av enkel överföring av information från sändare till mottagare, har vi vetat länge. Mottagaren av ett budskap filtrerar det alltid genom sina egna mentala »scheman« som formats av erfarenheter, uppfattningar och värderingar och kan därför ge informationen delvis nya betydelser (Hall, 1996). Men det verkar ändå som om detta med att avvisa (vetenskaplig) information, oavsett hur ofta och på vilket sätt den kommuniceras, har ökat i omfattning på senare tid. Denna hypotes stärks av de senaste årens nyord, till exempel Oxford Dictionarys utnämmande av »post-truth« (på svenska: post-faktiskt eller post-sanning) till 2016 års ord.

Istället för att förlita oss på forskare eller andra experter när det gäller frågor kring samhället och naturen, låter vi våra personliga övertygelser, vår vardagserfarenhet och våra känslor förse oss med information. Denna subjektiva kunskap bedömer vi ha lika hög kvalitet som den kunskap vetenskapen producerar och kommunicerar, eller till och med högre.

Användningen av så kallade »alternativa fakta«, det vill säga, information som inte är systematiskt belagd och som saknar vederhäftiga källor, har följt som en naturlig konsekvens av denna trend. Detsamma gäller för ett av 2015 års svenska nyord, »faktaresistens«, som betyder att (vetenskaplig) kunskap avvisas om den kolliderar med våra personliga åsikter och den egna världsbilden. Faktaresistensen är ofta baserad på någon form av konspirationsteori, till exempel att samhällseliten försöker dölja andra, allvarligare men ekonomiskt känsligare miljöproblem genom att istället förflytta fokus till information om flygresandets eller köttätandets negativa effekter på miljön (Olausson, 2018).

Nutiden präglas alltså av grava kommunikationsproblem både på det mellanmännsliga planet och på samhällsnivå. Jag tolkar dessa problem som intimt sammankopplade med en betydande brist på *tillit*, både till varandra och till tillvaron i stort. Vi känner misstänksamhet mot varandras och våra demokratiska institutioners intentioner, välvilja och trovärdighet och i tillitens ställe har en otrygghet klädd i aggressiva eller defensiva ord växt fram. Sålunda sluts cirkeln, då detta numera tämligen

förgivettagna sätt att kommunicera otrygghet både har sin utgångspunkt i och är med och förstärker den grundläggande tillitsbristen. Detta ger naturligtvis dåliga förutsättningar för harmoniska relationer och en hållbar värld. Polariseringen ökar, konflikterna är täta och många mår dåligt i sina familjereaktioner, på arbetsplatsen och i samhället i stort.

Den fundamentala tilliten

Tillit är livets lim ... Den är grundprincipen som håller alla relationer.

STEPHEN R. COVEY

Så vad beror tillitsbristen på? Det finns förstås inget enkelt svar på detta och vi får gå väldigt långt tillbaka i tiden för att hitta dess rötter. En tydlig orsak går dock att finna i den samhällsutveckling som pågått under flera decennier och som präglas av individualistiskt tänkande, hänsynslös exploatering av naturen, konkurrens som norm och ökande klyftor mellan rika och fattiga, politik och medborgare, stad och landsbygd. Den här utvecklingen har skapat ekonomiskt och socialt välstånd för somliga, men samtidigt accentuerat en djupgående känsla av *separation* hos oss alla. Att vi inte hör samman vare sig med varandra eller med naturen. Vi upplever oss som från varandra isolerade och distanserade öar på drift i en fullständigt oberäknelig tillvaro,

där hot från alla håll och kanter tycks dyka upp. På samhällsnivå: »Snart kollapsar Sverige.« På personlig nivå: »Den där personen verkar titta snett på mig.« Och i relation till naturen: »Klimatförändringen är slutet för mänskligheten.« Hela ens värld blir galet komplex med en ändlös räckvid av konflikter och till synes olösbara problem.

Även om vi inte alltid uppfattar den, hänger upplevelsen av separation och bristen på tillit intimt samman med emotionen rädsla. I vissa österländska visdomsläror härleder man alla emotioner till två grundläggande sådana, nämligen kärlek och rädsla, och även flera av samtidens sociologer har betecknat nutiden som just rädslopräglad. Zygmunt Bauman (2006) beskriver exempelvis i boken *Liquid Fear* en rädsla som genomsyrar vår moderna värld. Han menar att rädslan och oron beror på att vi är osäkra på vår förmåga att avgöra vilka hoten är, varifrån de kommer och när de kan dyka upp. Frank Furedi (2006) menar i sin bok *Culture of Fear* att vi genom den snabba utvecklingen av kommunikationsteknologin, vilken på många sätt gjort att avstånden krympt både i tid och rum, skapat katastrofbilder av världens tillstånd och hotens närvaro i våra liv. Även de traditionella mediernas eländesrapportering bidrar oupphörligen till denna rädslospridning och upplevelse av utbredd hot. Deras fokus på negativa och dramatiska händelser har en lång historia och medierna visar inga tecken på att förändra sin nyhetsvärdering. Tillkomsten av så kallade alternativa medier online, vilkas »journalistiska« produkt bygger på en starkt polariserad

verklighetsbild, har naturligtvis inte gjort hotbilderna mindre framträdande. Tyvärr »tvingas« många människor, som antingen upplever sig missrepresenterade eller inte representerade alls i »gammelmedia«, ut i dessa forum. De alternativa medierna erbjuder inklusion och acceptans för dem som befinner sig i det som Daniel Hallin (1986) beskriver som »avvikelse-sfären« i sin kända typologi av den traditionella journalistiken. I motsats till »konsensus-sfären« och »sfären av legitim kontrovers« utestängs »avvikelse-sfären« från nyhetsagendan eller demoniseras och ges rollen som syndabock.

I det digitala medielandskapet har propaganda och konspirationsteorier med olika politiska och polariserande syften fått ett enormt genomslag med mångdubbelt ökad spridning. Tidigare utgjorde de traditionella medierna propagandans främsta mål och därmed fungerade professionella journalister som gatekeepers, det vill säga, de gjorde (med varierande kvalitet) faktakontroll och valde händelser att rapportera som nyheter. I den digitala ekologin med dess informationsöverflöd måste vi vara våra egna gatekeepers, vilket ställer höga krav på vars och ens förmåga – och även vilja – att bedöma informationens och källornas kvalitet.

Utvecklingen av särskilt de sociala medierna har å ena sidan bidragit med möjligheter att vara just sociala och på så sätt skapa gemenskaper, men å andra sidan utgör de, med sin enorma räckvidd och genomslagskraft, också utmärkta forum för att späda på hotbilder och polarisering gentemot »de andra«.

Slutna så kallade ekokammare (Yusuf med flera, 2014) online – till exempel vissa grupper på Facebook – innebär att vi aldrig behöver möta oliktankande, utan de kunskapsanspråk som görs här »ekar« i stort sett oemotsagda fram och tillbaka. Ett liknande fenomen är filterbubblor (Pariser, 2011), som bildas då det vi ser online styrs av algoritmer som baseras på våra tidigare klick och digitala beteenden, vilket gör att vi målas in i den informationshörna vi en gång riktat in oss på. I digitaliseringens tidevarv blir vi på så sätt alltmer isolerade från varandra och rädslan och tillitsbristen får utrymme att gro. Vi uppfattar oss själva som separerade enheter i en oändligt otrugg tillvaro.

Orsakerna till rädslan, känslan av separation och bristen på tillit är på detta sätt strukturella; de är inbyggda i vårt samhällssystem, och vi som enskilda individer har inte någon riktig kontroll över dem. Samtidigt är var och en av oss bärare av dessa strukturer i våra tankesystem. När vi i tanken separerar Mig från Dig, Oss från Dem, Ont från Gott eller Människan från Naturen, och sedan sätter ord på dessa strukturer i vår kommunikation, fortsätter strukturerna att ha makt över oss. När vi till exempel pratar om människan som något skilt från icke-mänskliga livsformer hjälper vi till att reproducera separationen genom vårt invanda sätt att kommunicera. Detsamma gäller när vi kommunicerar utifrån en tänkt gruppidentitet, exempelvis den nationella identiteten, och på så sätt separerar oss från de identitetsgrupper som inte tycks uppfylla kriterierna för denna »in-grupp« (Olausson, 2005).

Med den här typen av kommunikation återskapar vi – utan att egentligen vara medvetna om det – rädslan, tillitsbristen och den förödande upplevelsen av separation; vi låter oss fångas i det dualistiska tänkandet som innebär att allting måste ha en motsats, vilket blir till en utmärkt jordmån för separationskänslan. En värld av skillnader, kontraster och motsättningar återskapas så genom vårt språkbruk. Och tyvärr kommunicerar vi mestadels på detta separerande sätt, med hjälp av ord vi lärt oss som barn, är vana vid och aldrig skulle drömma om att ifrågasätta. Själva meningsbyggnaden i vårt språk, som kräver ett subjekt och ett objekt, bidrar till att cementera en kommunikation som känns helt naturlig och neutral, men som i själva verket befäster förhållanden som är i behov av transformation.

Men det måste inte vara så. Visserligen är orsakerna till bristen på tillit i huvudsak strukturella – de ligger djupt inbäddade i vårt samhälles och vår kulturs strukturer – men vi som individer är för den skull inte maktlösa och oförmögna att bidra till förändring. I samhällsvetenskaperna används begreppen *struktur* och *agentskap* för att synliggöra och problematisera denna växelverkan mellan strukturella förhållanden och möjligheterna för individerna att påverka dessa (Berger & Luckmann, 1966). För visst är det så att kommunikation å ena sidan kan befästa och göda separerande samhällsstrukturer, vilket den omedvetna kommunikationen gör – på så vis är strukturerna dominanta – men kommunikation har också den fantastiska

potentialen att den kan bidra till förändring, och det är här vi finner agentskapets kraft.

På samma sätt som språket och kommunikationen formas av vårt samhälle och vår kultur, kan samhället och kulturen också vitaliseras och transformeras med hjälp av vår kommunikation (Fairclough, 1995). Även om separationsupplevelsen är strukturellt betingad – inbyggd i språket – kan vi alltså bryta oss loss ur den genom att inte betrakta det dualistiska tänkandet och kommunicerandet som självklart och av naturen givet. Inom de språk- och kommunikationsvetenskapliga traditioner som bygger på kritisk teori, menar man att maktutövning är som allra effektivast när den tar formen av naturaliserade – förgivettagna – betydelser (Hall, 1996). Maktutövning via våld eller tvång är synlig, lätt att identifiera och därför möjlig att göra motstånd mot, men naturaliserade betydelser i språket är svårare att urskilja och utgör därför en form av dold maktutövning. Den är dold, eftersom maktförhållandena reproduceras av människorna själva genom omedveten och oreflektad kommunikation (Gramsci, 2000). Det var till exempel inte så väldigt länge sedan som det sågs och kommunicerades som något »naturligt« att enbart män skulle ha rösträtt, vilket återskapade och gödde de patriarkala maktförhållandena. För att göra sig fri från de strukturer som språket håller oss fångslade i måste vi alltså börja granska, ifrågasätta och, så att säga, »avnaturalisera« det (Machin & Mayr, 2012).

Vi finner liknande resonemang i den hinduiska visdomstraditionen, där man talar om det som på sanskrit kallas *Shraddha*, det vill säga, de sällan ifrågasatta – naturaliserade – och därför oerhört effektiva övertygelser som vi lever våra liv efter. *Shraddha* i form av omedvetet tänkande och kommunicerande av förgivettagna betydelser, är avgörande för hur vi kommer att se och förstå både oss själva och andra, liksom det som vi upplever som världen omkring oss. Detta naturaliserade trossystem bestämmer alltså *var* vi placerar vår tilltro och tillit.

Det finns inget passivt med shraddha. Den är full av kraft, eftersom den triggar handling, formar beteende och avgör hur vi ser och därför reagerar på världen runt omkring oss.

(EASWARAN, 2007:63)

I det marknadsekonomiska systemet har vi exempelvis, i mångt och mycket, lagt vår tilltro och tillit hos marknadskrafterna – att konkurrens på ekonomisk grund ska kunna skapa det goda samhället och välstånd hos de många. Detta antagande har dock med all önskvärd tydlighet visat sig vara felaktigt och dessutom orsakat den ohållbara utveckling, både i socialt och miljömässigt avseende, vi idag ser tydliga konsekvenser av. I tron på och tilliten till »marknadens magi« manifesteras den verkliga villfarelsen, *Moha*, som är dess hinduiska benämning. Denna villfarelse består av »self-centered attachment« (Easwaran, 2007:150), det vill säga, att vi är fullständigt fixerade

vid oss själva och våra behov, vilket resulterar i ständiga gränsdragningar gentemot »den andra«, hänsynslös konkurrens och söndrande girighet. Genom att istället avnaturalisera dessa trosföreställningar och övertygelser liksom kommunikationen av dessa, som vi annars tar för given, banar vi väg för tilliten att slå rot. När vi väl en gång börjat att kritiskt granska vår egen naturaliserade förförståelse av och kommunikation om olika till synes oppositionella fenomen och relationer, kommer vi att upptäcka att även vår varseblivning av dessa successivt förändras. I kapitlet Medkänsla, återkommer jag med exempel på vad ett sådant avnaturaliserande av språket kan innebära mer konkret.

Sammanfattningsvis handlar den här boken om att med kommunikationens hjälp omvandla de i kulturen inbyggda mönstren av rädsla, tillitsbrist och upplevelse av separation till sinnesfrid samt en känsla av samhörighet och tillit till varandra och omgivningen. När vi så bygger det kommunikativa fundamentet till en hållbar värld, närmar vi oss alltmer den grundläggande insikten att den upplevda separationen, ensamhetskänslan och främlingskapet gentemot andra faktiskt inte utgörs av något mer än ett sinnesintryck och en dualistisk tanke. Tanken om separation representerar inte verkligheten – den är en produkt av alltför lång tids förtryck under dualismens tyranni.

Att finna det gemensamma i kommunikationen

För att återgå till min egen historia om hur den här boken blev till, så avstod jag från att helt resignera trots att jag ett tag kände mig ordentligt desillusionerad avseende kommunikationens potential. Istället tänkte jag vidare på hur vår syn på kommunikation och vårt sätt att kommunicera skulle kunna vitaliseras mot större medvetenhet och tillit. Om det är så att de kommunikativa tillkortakommanden jag upplevt runt omkring mig i grunden berott på upplevelsen av separation och avsaknaden av tillit till varandra och omvärlden, borde förstås kommunikationens främsta uppgift vara att (åter)skapa dessa nödvändiga förutsättningar.

Denna slutsats må vara tilltalande i sin kanske lite naiva enkelhet. Samtidigt kräver den att det faktiskt existerar en mer grundläggande dimension av kommunikation, som på djupet kan främja samhörighet och tillit. En kommunikationsdimension som varken omfattas av de vetenskapliga kommunikationsmodellerna med sina olika fokus på kommunikation som »transmission«, »ritual«, »relation«, »meningsskapande« och så vidare (McQuail, 2010), eller av de bästsäljande handböcker som med hjälp av grovt tillyxade personlighetskarikatyror vill beskriva och sälja in ett starkt förenklat koncept om »effektiv« kommunikation.

För att hitta ingången till en mer grundläggande kommuni-

kationsdimension gick jag så tillbaka till ordets etymologi, det vill säga, till dess ursprung. Som kommunikationsvetare har jag förstås gjort detta otaliga gånger förut, och är fullt bekant med att begreppet kommunikation kommer från latinets *communicare*, som betyder »att göra gemensamt«. Men plötsligt upptäckte jag något nytt med etymologin, något som jag inte reflekterat över tidigare, nämligen det lilla ordet »göra! Att kommunicera innebär alltså enligt denna definition ett aktivt »görande« av det gemensamma (*communis*), vilket innebär ett underliggande antagande om att detta gemensamma inte redan existerar utan måste *skapas* genom kommunikationen.

Om vi begrundar detta för ett ögonblick kan vi dock konstatera att det inte finns någonting i detta kommunikativa »görande« av det gemensamma, som garanterar tillitsfulla och harmoniska relationer. Visserligen kanske någon form av enighet uppstår genom att gemensam betydelse görs eller skapas, men denna enighet kan ju faktiskt lika gärna vara resultatet av kommunikativt förtryck som av samhörighet och förståelse. Att någon genom sin excellenta förmåga till argumentation, helt enkelt påtvingar någon annan sin uppfattning. Om du har tvingat på mig din uppfattning därför att du har »vunnit« argumentationen, har vi i kommunikationen visserligen »gjort« din specifika tolkning gemensam, men knappast på ett sätt som bygger tillit och harmoniska relationer. Istället har kommunikationen sannolikt snarast förstärkt känslan av separation.

Kommunikation i betydelsen att *skapa* eller *göra* det gemen-

samma fungerar alltså otillfredsställande. Men om vi istället försöker *finna* de inbördes samband (*communion*) som redan *är* gemensamma, förbättras förutsättningarna för att reducera upplevelsen av separation radikalt. Målet med kommunikationen blir då att finna dessa redan existerande samband, vilket skiljer sig radikalt från den ego-centrerade kommunikation vi är vana vid, där vi med intellektets hjälp på olika mer eller mindre aggressiva eller manipulerande sätt vill *göra* betydelse gemensamma.

De flesta mänskliga relationer består till största delen av tänkande sinnen som interagerar med varandra, inte av människor som kommunicerar, som är i kommunion.

(TOLLE, 2011:105-106)

Antagandet att finna – inte skapa – det gemensamma, utgör grundplåten för den tillitsfrämjande kommunikationen. Här vill vi inte manipulera, styra, övertyga, jämföra, försvara, dominera, prestera eller vinna, utan helt enkelt möjliggöra harmoniska relationer mellan människor överallt och när som helst genom att skala upp tilliten och skala ned separationen.

De nio kommunikationsetiska principer, som här presenteras, kan på så sätt sägas vara baserade på en holistisk verklighetssyn (*ontologi*), som innebär att allt som existerar, inklusive människan, hänger samman och att allt är del av en större helhet. Detta betyder att vårt innersta väsen – det som fanns

innan vi hunnit samla på oss några idéer om oss själva och format våra egon, det vill säga, det som vi kom in i den här världen med – är gemensamt och sammankopplat med allt annat som *är*. Den här integrerade ontologin är på ett övergripande plan inspirerad av perennialismen, som, enkelt uttryckt, utgör stommen i såväl österländsk som västerländsk filosofisk-andlig kultur. I perennialismen görs en universalistisk tolkning av dessa kulturer, det vill säga, att de pekar mot samma Absoluta Sanning – att Allt är Ett – trots att de på ytan tycks skilja sig åt (t.ex. Huxley, 1945/2009).⁴

Spår av den icke-dualistiska ontologin återfinns även i andra filosofiska sammanhang, exempelvis i ekosofin (Naess, 2016), där allt levande betraktas som en helhet. En enkel jämförelse är det fysikaliska fenomenet kvantsammanflätning, som innebär att partiklar är sammanflätade med varandra på ett sätt som gör att det som händer en partikel också påverkar de andra partiklarna, oavsett avstånd mellan dem.

Alla människor är i djupet av sitt inre i allt väsentligt desamma, därför måste det finnas en grundläggande kunskap om oss själva, som går bortom den lokala, tidsbundna präglings som vi förvärvar från våra kulturer, och som vi därmed delar med hela mänskligheten, oavsett våra politiska, religiösa eller ideologiska övertygelser.

(SPIRA, 2017:4)

I flera asiatiska och indiska visdomsläror betraktas på detta sätt verkligheten som en evig, oändlig, odelbar helhet medan den mångfasetterade, ändliga, kontrasterande och fragmenterade verklighet människan tenderar att varsebli ses som illusorisk. Inte illusorisk på så sätt att den inte är verklig utan att den i människans tämligen begränsade varseblivning framstår som något annat än den egentligen är. Istället för att upplevas som olika uttryck, former och färger av den odelbara helheten, varseblir vi världen som konstituerad av separata och från varandra isolerade fenomen med olika former och olika benämningar.

Men den här illusoriska världen som vi uppfattar med våra sinnen representerar snarare de separerande strukturerna i sinnet självt än någon objektiv verklighet. Allt sinnet varseblir är en reflektion av dess egna begränsningar (Spira, 2017). Easwaran (2007:29) förklarar denna så kallade *maya*-illusion på följande sätt:

Världen av »namn och form« existerar bara som en aspekt av perceptionen; på subatomär nivå löses separata fenomen upp i ett flöde av energi. Effekten av maya är liknande. Sinnenas värld ÄR verklig, men den måste vidkännas för vad den är: enhet som framstår som mångfald.

De nio kommunikationsetiska principerna vilar på det epistemologiska antagandet att det dualistiska tänkandet och kommunicerandet reproducerar *maya*-illusionen, det vill säga, att

sättet på vilket vi tänker och kommunicerar kunskap (*episteme*) om världen, upprätthåller föreställningen om separation. Enkelt uttryckt hindrar dualismen oss från att uppleva Allt som Ett, och kan därför beskrivas som tyrannisk, eftersom den fördunklar vårt seende och håller oss förtryckta i en illusorisk värld. Dualismen fånglar oss alltså på en lägre medvetenhetsnivå, vilket också innebär en lägre verklighetsnivå. Genom att praktisera de kommunikationsetiska principerna söker vi höja medvetenhetsnivån genom att överkomma dualismen och istället kommunicera utifrån vår gemensamma essens – livets förening i Ett. I vårt innersta väsen fungerar vi redan så.

Om detta känns svårsmält och alltför abstrakt kan kanske liknelsen med solen och dess strålar vara till hjälp (jfr Tolle, 2011). I vår varseblivning är det uppenbart att alla solens strålar är sammanflätade med varandra genom sin gemensamma essens, nämligen solen själv. Men tänk om solens strålar inte uppfattar detta själva utan ser sig som separerade enheter och därför börjar betrakta varandra med misstro och rädsla. Vi kan tänka likadant om havet och dess vågor. Vi människor uppfattar tydligt att alla vågor är sammanflätade med varandra genom sin gemensamma essens, det djupa havet. Men det kanske den enskilda vågen inte gör utan räddhågset ser framför sig en ensam resa mot land och sin upplösning. På samma sätt blir det högst rimligt att tänka sig, att inte heller människans varseblivning är fulländad, utan att det finns en gemensam storhet även för oss som ligger bortom vår nuvarande förmåga att

varsebli. Om solens strålar visste om sammankopplingen genom solen skulle de inte misstro varandra. Om havets vågor kände till sammankopplingen genom havet skulle de inte vara rädda. Och om vi var medvetna om sammankopplingen med vår gemensamma storhet skulle inte heller vi uppleva separation, tillitsbrist och främlingskap inför varandra.

Kärnan i den kommunikationsetik som här föreslås är enklare än dess ontologiska och epistemologiska utgångspunkter. Den består nämligen av de mest fundamentala elementen av all mänsklig interaktion som att tala sanning och vara medkännande. Det tycks emellertid som om just de mest grundläggande kommunikativa elementen har trängts undan av mer komplexa idéer om kommunikation som en oändligt tilltrasslad räckta av meningsskapande-processer (Saussure, 1959) och Jag-Du relationer (Buber, 1994). Sådana teorier äger visserligen stor giltighet men uppfattas ofta som alltför snåriga för att kunna omfattas och tillämpas i praktiken. Motsatsen finns också i form av strategiska föreställningar om »effektiv« och »framgångsrik« kommunikation, som bygger på förenklade idéer om kommunikation, där målet är rationell informationsöverföring från sändare till mottagare. Mitt i allt detta har vi på något sätt glömt bort att det är det allra mest grundläggande, som besitter störst kraft och potential att transformera djupgående strukturer.

Bokens syfte

I de följande kapitlen presenteras nio etiska principer för *hållbar kommunikation*, som alla är ämnade att reducera upplevelsen av separation och istället främja tillit. Boken talar på individnivå, eftersom den mest fundamentala förutsättningen för en hållbar utveckling av vår jord är att vi kan skapa harmoni med oss själva, med våra medmänniskor och medvarelser. Tillitsfrämjandet som boken vill åstadkomma, ska därför ses som en förutsättning även för det stora kollektivets hållbara utveckling, vilket utvecklas mer i detalj i det avslutande kapitlet.⁵

Syftet med boken är att bidra till en kommunikativ utveckling som stimulerar upplevelsen av sammanhang, av sammanflätning och förening med Allt i en odelbar, sömlös helhet. Det betyder att den inte i första hand ska ses som ett bidrag till en intellektuell eller teoretisk diskussion om kommunikationens konstitution och betydelse, utan som en ödmjuk men ändå normativ vägvisare mot hur *hållbar kommunikation* kan *levas*. Visserligen stödjer den sig på en mängd vetenskapligt accepterade teorier om språk och kommunikation samt på empiriska forskningsresultat, men den grundar sig även i en verklighetsyn, där också det som inte är empiriskt observerbart inkluderas. Vissa av bokens antaganden om verklighetens beskaffenhet ligger alltså bortom vår förmåga att varsebli, vilket är helt logiskt eftersom ett av dess grundantaganden är att vår varse-

blivning är starkt begränsad och leder oss in i en illusorisk – dualistisk – verklighet.

Även om de kommunikationsetiska principer som här presenteras är fundamentala och okomplicerade lär man sig knappast att praktisera dem från en dag till en annan. Visserligen är var och en av dessa principer fullt tillgängliga hos var och en av oss redan här och nu. I vårt innersta väsen, där vi kan (åter)finna de inneboende sambanden mellan allt som *är*; kan vi faktiskt inte vara annat än exempelvis sanna, medkännande och generösa. Men ingrodda tanke- och språkssystem, som bygger på strukturella drag av själviskhet och girighet, ställer hinder i vägen för dessa egenskaper att manifesteras, och strukturer är alltid trögörliga.

Den som söker en kommunikativ »quick fix« kommer alltså att bli besviken. Tvärtom vänder de etiska principerna upp och ned på många av våra invanda kommunikationsmönster och förgivettaganden om världen, om oss själva och om andra människor. Det krävs därför tålmod och uthållighet av utövaren för att de ska kunna integreras som en naturlig del av de vardagliga mellanmänniska mötena. Bodil Jönsson (2012) påpekar i boken *10 tankar om tid*, att tankar tar tid. På samma sätt får vi acceptera att även tillit tar tid. Dessutom krävs ytterligare ett »t« för att beskriva den hållbara kommunikationen, nämligen »tålmod« – en oerhört viktig egenskap, som dock inte värderas särskilt högt idag, då resultatet av en given insats helst ska bli synligt omedelbart. Men tillit tar alltså tid och kräver tålmod.

Det är viktigt att understryka att vi alla har olika förutsätt-

ningar, erfarenheter och individuella eller kollektiva livssituationer som skapar mer eller mindre gynnsamma förutsättningar för tillitens tillväxt. Det kan finnas omständigheter runt oss som vi upplever måste förändras för att vi ska få utrymme att utveckla de kommunikationsetiska principer som här föreslås. Detta behöver inte göra dem mindre giltiga. Tvärtom kan tillämpandet av dem, helt eller delvis, vara just det som genererar kraften till förändring. Alla ord och all kommunikation är dock potentiellt kontroversiella, och så även orden i denna bok. Den som söker konflikt kan mycket väl finna sådan i läsningen av boken. Men även den som söker guidning för att främja tillit och därmed hållbarhet i sina relationer liksom i samhället i stort finner detta, under förutsättning att den är villig att syna en del av sina förgivettaganden i sömmarna.

De nio principerna gör förstås inte anspråk på att vara uttömmande – det finns sannolikt många andra sätt att utöva tillitsfrämjande kommunikation på. Min förhoppning är just att boken och de kommunikationsetiska tankegångarna ska stimulera en sådan utveckling.

Första principen

Närvaro



*I am not absentminded. It is the
presence of mind that makes me
unaware of everything else.*

G. K. CHESTERTON

Första principen — Närvaro

FÖR ATT KOMMUNIKATIONEN SKA KUNNA fungera som ett tillitsfrämjande redskap krävs närvaro. Närvaro kräver uppmärksamhet på det som sker i nuet. Och som citatet ovan indikerar, är det snarast det tänkande sinnet (eller »mindet«) som gör oss frånvarande i livet och inte det motsatta förhållandet. När vi är fullt upptagna av våra egna tankar, är det omöjligt att vara medvetna om och uppmärksamma på nuet och på det som kommuniceras i stunden. En grundläggande förutsättning för tillitsfrämjande kommunikation är alltså att vi fullständigt kan försjunka i kommunikationen precis såsom den utvecklas just på den punkt där den befinner sig. Det är bara i nuet vi kan uppfatta en relation som den verkligen är – fri från separation, fri från dåtid och framtid och utan behov av manipulerande ord och åtbörder för att skaffa sig fördelar eller bekräftelse.

Kommunikation utan mål

Att försjunka i och ge sig hän åt kommunikationen, innebär att vi släpper allt fokus på vad den ska resultera i. Relationer innebär som regel att vi vill ha något av den andra personen, även om vi kanske inte alltid är villiga att erkänna det. Det vi vill ha kan vara subtilt eller inte så subtilt och speciellt i nära relationer söker vi ofta, mer eller mindre medvetet, att bli kompletta genom den andra. Upplevelsen av separation och den bedrägliga känslan av brist tär på oss: »Jag är inte lycklig, jag behöver något mer i mitt liv!« I den andra personen ser vi så en möjlighet att lappas ihop och att själva bidra till att göra den andra komplett. Uttrycket »Du gör mig hel!« uppfattas som bekant ofta som positivt i romantiska relationer.

Problemet är dock, för det första, att upplevelsen av brist är en tankekonstruktion och inte sanningen om oss själva. I en odelbar helhet är naturligtvis alla varelser redan kompletta. För det andra – och kanske ännu mer relevant i sammanhanget – vänds de fruktlösa försöken att bli komplett genom en annan människa sannolikt förr eller senare till sin motsats och den förtrollande relationen ersätts av någonting mindre attraktivt, kanske bitterhet eller giftig tystnad. Och sist men inte minst tappar vi uppmärksamheten i nuet, när vi kommunicerar med målet att relationen ska fylla igen det djupa hålet av vår upplevda brist. Vi förlorar alltid kontakten med nuet och dess oförutsägbara potential när vi kommunicerar med syftet att relationen

ska ge oss något, om det så bara är den kortvariga fördelen och tillfredsställelsen i att få »rätt«.⁶

Att vara närvarande i kommunikationen innebär helt enkelt att vi lämnar mål och resultat därhän och istället låter oss »flyta med« i processen vare sig den går åt rätt eller fel håll såsom vi (eller snarare våra egon) uppfattar den. Här handlar det om att släppa kontrollen över kommunikationens riktning och att inte låta de invanda tanke- och känslomönstren i form av värderingar och bedömningar styra. Vi släpper alla önskningar om att kommunikationen ska ge oss några personliga fördelar. Om vi inte har vårt fokus på nuet utan egentligen vill vara därframme – vid resultatet såsom vi önskar oss detta – skapas stress och friktion i oss. Detta förhindrar att kommunikationen banar väg till den plats där vi och den vi kommunicerar med finner vår gemensamma utgångspunkt; den plats där vi båda är kompletta, utan brister eller behov som någon annan förväntas åtgärda och tillfredsställa. Så, rikta medvetet uppmärksamheten endast mot det som äger rum just i denna stund och ha tillit till att precis det som behövs tar form i exakt den här situationen.

Metakommunikationen i huvudet

Att vara närvarande i kommunikationen utan att låta den ständiga, nästintill tvångsmässiga, tankeströmmen inkräkta är en av de största utmaningarna vi står inför i denna kommunikativa

transformationsprocess. Vi har skapat ett samhälle och en tillvaro där nuet knappast har något värde mer än som utgångspunkt för det som varit eller det som komma skall. Och följdriktigt, när vi kommunicerar med andra är vanligtvis rösten inne i huvudet – den som vi nästan aldrig blir kvitt trots att vi kanske ofta vill – med och analyserar vad som hänt eller kommer att hända i interaktionen: »Hur uppfattade han mig där?« »Vad avvisande hon verkar!« »Lyssnar de verkligen nu?«

Och så fortsätter malandet i huvudet i en strid, aldrig sinande ström av analyser och bedömningar. Och inte nog med det, rösten i huvudet använder gärna den andra personens taltid till att fundera ut vad vi själva ska säga när det väl blir vår tur att prata. När vi inte är närvarande i kommunikationen utan upptas av en mängd tankar *om* kommunikationen (ett slags metakommunikation inne i våra egna huvuden), upplever vi ofta alla möjliga känslor av olika obehagsintensitet: ilska, nervositet, oro eller någon annan typ av spänningstillstånd. Inte sällan upplever vi mer eller mindre subtila hot mot vår egen person, och egots röst – den hårda och stridbara inne i huvudet – gör sig påmind. Alla analyser, bedömningar och de känslor dessa väcker i oss bygger på erfarenheter i det förflutna, som reproduceras när de tar kontrollen. Vi tillåter helt enkelt Nuets kommunikation att definieras av Dåets, som ju faktiskt inte längre existerar annat än som tankeformer. Detta sammantaget tar musten ur oss – dränerar oss på kraft.

Grundförutsättningen för den tillitsfrämjande kommunka-

tionen är alltså att vi förmår att gå bortom det vedertagna sättet att kommunicera, det vill säga, där det som kommuniceras eller inte kommuniceras styrs av intellektet med den eviga strömmen av tankar, syften, bedömningar och analyser, och istället låter en mycket större del av det vi faktiskt *är* ta plats och kommuniceras i medveten närvaro. Nuet är det enda vi någonsin kan uppleva, eftersom det är det enda som finns, men många av oss har ändå levt större delen av våra liv skilda från det, fångade i repetitiva tankar om dåtid eller framtid. De flesta behöver därför träna upp sin förmåga att vara och stanna i medveten närvaro.

Visdomen inom

För att kunna uppleva sammanflätningen med andra måste vi först fläta oss samman med oss själva, med det »stilla centret« inom, eller lite annorlunda uttryckt, med det djupare Jaget eller vårt innersta väsen. Det har skrivits hyllmetervis av böcker om just mindfulness (t.ex. Thich Nhat Hanh, 2010), så jag behöver inte uppta alltför mycket plats med att avhandla det ämnet här. Men jag vill ändå förmedla ett, som jag själv har upplevt, framgångsrikt sätt att öva upp sin förmåga till närvaro. Det handlar om en övning i två steg: ett som stimulerar »yttre« närvaro genom att vi fokuserar på de objekt som sinnena erfar, ett som riktar in sig på »inre« närvaro genom att vi vänder all

uppmärksamhet inåt.⁷ Båda stegen genomsyras och bärs av det medvetna andetaget, som fungerar som ankare för uppmärksamheten in i stillhetens centrum.

I det första yttre steget försjunker du i sinnenas upplevelser: ljuden, dofterna, synintrycken, sensationerna mot huden, smaken på tungan. Stanna upp, ta kontakt med de fem sinnen och försök urskilja nyanser, skillnader och likheter exempelvis i ljuden som kommer till dig. Du avstår dock från att bedöma intrycken som behagliga-obehagliga, bra-dåliga och så vidare, allt för att undvika att fastna i de dualistiska tankemönster som ju ligger till grund för själva upplevelsen av separation. Undvik också så långt som möjligt att begreppsliggöra och etikettera sinnessensationerna, till exempel »doften av hägg«, eller »smaken av salt«. Stanna istället i en alltmer fördjupad ordlös upplevelse av det som förmedlas av sinnen, och framkalla den överväldigande känslan av att erfara detta för allra första gången. Förundra dig liksom barnet, som för första gången ser, hör och känner doften av havet, och smält samman med alla intryck. På det sättet sjunker du successivt in i det inom dig som erfar objekten istället för att uppmärksamheten riktas mot objekten som sådana. Objekten förändras, men det inom dig – medvetenheten som upplever dem – är oföränderligt.

I det andra steget i närvaroträningen vänder du dig alltså till ditt inre eller djupare Jag – medvetenheten – inom vilken objekten, inklusive kommunikationen, tar form. Tolle (2011) kallar pedagogiskt detta för det inre energifältet, som du med

lite träning kan uppleva som ett surrande, vibrerande eller pulserande i kroppen. När du förankrar dig i detta inre energifält, det vill säga, i inre närvaro i ett kommunikativt sammanhang, hindrar du dig själv från att rikta hela din uppmärksamhet utåt, rakt in i kommunikationen. Här, i ditt eget stilla centrum, där du ansträngningslöst och utan förväntningar bara vilar i »varande«, kan du observera och faktiskt distansera dig från de tankar och känslor som triggas av kommunikationen istället för att reflexmässigt reagera med ord.

För visst känner vi ofta behov av att prata när negativa tankar och känslor som ilska, smärta och osäkerhet uppstår. Men när automatiska reaktioner får styra kommunikationen går den med största sannolikhet fel, eftersom de tenderar att trigga liknande reaktionsmässiga responser från andra. När vi i stället för att identifiera oss med dessa tanke- och känslomässiga reaktioner identifierar oss med energin i vårt innersta väsen är vi skyddade mot det gift som stor del av samtidens kommunikation, både den offentliga och den privata, sprider omkring sig.

När vi inte ständigt är fast i våra tankar och analyser utan är förankrade i vårt varande, här och nu, ökar också möjligheterna till det helt avgörande, men idag tyvärr så underskattade, lyssnandet. Och då menar jag förstås lyssnande, inte enbart eller ens främst med öron och intellekt, utan med hela den medkänsla vi får tillgång till när vi är förankrade i närvaro och befriade från tvångsmässigt och värderande tänkande. När vi undandrar vår uppmärksamhet ifrån världen av motsatser, väcks en medkän-

lans spontanitet som inte bygger på egots tanke- och känslomässiga reaktioner utan som springer ur en tillitsfrämjande upplevelse av helhet och gemenskap. Från den här positionen av vidsträckt inre rymd kan vi faktiskt förnimma att gränsen, separationen, gentemot den andras upplevda Nu suddas ut.

Genom närvaron i och expansionen av vår egen inre rymd får vi tillgång till en klokskap i kommunikationen som vida överstiger intellektets. Stefan Einhorn (2009) pratar i sin bok *Vägar till visdom* om en *intuitiv* visdom, som kommer med vår förmåga att vara närvarande och stilla. Att enbart se och lyssna utan att värdera, analysera eller etikettera. En stund i meditation – i kontakt med andetaget och stillheten inom – kanske tio minuter på morgonen innan vi går ut i världen, kan utgöra skillnaden mellan en dag i känslomässig, tankemässig och kommunikativ turbulens och en dag i sinnesfrid, tillit och harmonisk kommunikation. Meditation är alltså inte enbart en stund av tillfällig avkoppling utan en ingång till en djupare dimension, som vi förblir i kontakt med även i vardagens tumult eller tristess.

Att bevara den inre tystnaden – mitt i stojet. Att förbli öppen, stilla, fuktig mylla i det fruktbara mörker där regnet faller och säden grov – hur många som än i det torra dagsljuset trampar fram över markerna i virvlande damm.
(HAMMARSKJÖLD, 1963/2017:67)

Kommunikation som skapar genuin förståelse och upplevelse av helhet och som har potential att transcendera gränsen mellan »dig« och »mig«, handlar alltså precis lika mycket om tystnad och lyssnande i fullständig närvaro, som om ord. Vi gräver djupare i detta i nästa kapitel.

En fungerande kommunikation är grunden för att uppnå hållbarhet, såväl i våra nära relationer som professionellt och samhällsmässigt. Men hur skall detta ske i en tid då polariseringen ökar och tar sig allt grövre uttryck?

ULRIKA OLAUSSON, forskare i medie- och kommunikationsvetenskap, besvarar denna centrala fråga genom nio kommunikationsetiska principer som tillsammans syftar till en genuin upplevelse av allt livs sammanlänkning i Ett. I ett ögonöppnande och genomklokt resonemang, med många praktiska råd och exempel, visar hon hur upplevelsen av separation och polarisering i själva verket är en vanföreställning. Vårt tanke- och språkssystem har helt enkelt fånglat oss i en värld av motsatser – dualism. De kommunikationsetiska principerna hjälper oss att överkomma världen av motsatser, och när dualismens tyranni upplösts blir hållbarhet – omsorgen om människorna, jorden och alla livsformer – ett naturligt resultat.

Lassbo Förlag
FÖR BERÄTTELSEN I DIG



9 789198 719703 >