

Verdensborgeren

- om egenomsorg, medansvar og empati

af Michael Stubberup

Verden har brug for at mange flere mennesker begynder at tage en indre praksis alvorligt – og herunder begynder at praktisere venlighed og omsorg med eksistentiel konsekvens. Udvidet empati læres gennem handling.

- Jes Bertelsen, 2017

Helheden

Når man som menneske ønsker at få større klarhed på hvad der er vigtigere i livet – hvad der skal være mere af i fremtiden, så er det hjælpsomt at skabe et overblik over sit liv og situation – at få et så klart billede af helheden som muligt. Bæredygtig ledelse handler i høj grad om at have sans for hjertet i systemets kerneopgaver og samtidig – som leder – at være god til *egenomsorg*.

Når temaet er rollen som verdensborger, så ligger det lige for at hente de smukke billeder af kloden set ude fra rummet frem. Den blå-hvid-røde planet i sin helhed og uden lande, bygninger og grænser. Helheden, naturen, livet - de skiftende blå-hvide farver ind imellem vekslende med rød-brune indslag. Vi har alle denne mulighed - at vide af hvordan kloden ser ud – selve dette at vores fælles helhed er et fænomen, der kan reflekteres over, synes af stor betydning.

De smukke vekslende farver vi ser på disse billeder er den få kilometer tynde hinde, vi kalder biosfæren. Rummet hvor levende organismer kan trives på jorden. Planeten set fra rummet bringer altså biosfæren – økologiske processer - og dermed naturens liv helt generelt i fokus. Flere af astronauterne har beskrevet dette som en højdepunkts oplevelse. Helheden, naturen, livet.

Når vi så zoomer ind - kommer tættere på - træder alt det menneskeskabte frem: Mange artede kulturudtryk og landskaber. Byer, veje, marker og plantager. Store forskelle og ligheder. Konkurrence og sameksistens. Lande og regioner. Religion og politik.

Og foreløbig er der er meget få reelle globale og helhedsorienterede processer, som udtryk for en fælles forståelse af hvordan helheden hænger sammen – vi kan pege på fx markedsøkonomi, FN, klimatruslen. I globalt perspektiv er FN's Generalforsamlings vedtagelse i september 2015 af de 17 udviklingsmål for bæredygtighed (2015-2030) måske derfor den vigtigste globale ledelsesbeslutning, der nogensinde er truffet. Der foregår således i disse år et omfattende og akkumulerende samarbejde om forståelse af og sprog for bæredygtighed i alle verdens lande.

Verdensborgeren – et perspektiv

En verdensborger må være et menneske der oplever og forstår sig selv som borger i verden – hele vores verden her på planeten jorden. Med forståelse for helheder af cirkulerende økologiske livsprocesser, som tilsammen danner biosfæren – at den levende natur er grundlaget. Med afsæt i denne sans for naturen er det ligeledes vigtigt at kende til, hvordan vi

mennesker gennem årtusinderne har skabt og udfoldet lokale og regionale kultur-processer. Verdensborgeren har derfor ideelt set sans for, kontakt med og ansvar for naturen og kulturen – såvel den indre og som den ydre.

Når vi så ser på vores ”fælles globale hverdag”, hvad er det så vi ser? Hvilke generelle og essentielle hovedstrømninger træder tydeligt frem – hvilke muligheder og udfordringer? Hvad er det verdensborgeren skal bidrage til at tage medansvar for?

Vi lever i en usædvanlig periode, der rummer store spænd

Vi lever i inspirerende tider med en intens udvikling – kulturelt, videnskabeligt og teknologisk. Vi oplever, hvorledes internettet har spændt et kommunikationsnetværk ud over det meste af kloden. Hvordan rumfart har sendt et kosmisk perspektiv på vores smukke blå planet hjem fra rummet. At landbrug og industriproduktion har medvirket til, at stadig færre er fattige og går sultne i seng, og at lægevidenskaben har skabt revolutioner. Man kunne fortsætte.

Samtidig lever vi i pågående og udfordrende tider, hvor det herskende paradigme viser sig som fragmentering, polarisering og kollaps, eller sagt med andre ord; som voldsomme svingninger og ubalancer, der ikke er bæredygtige. Vi mærker det personligt, socialt, samfundsmæssigt og globalt. Vi konfronteres dagligt med urovækkende og kaotiske informationer om krig, terror, lidelse og uretfærdighed. Samtidigt med rigid fastholdelse af løsninger og perspektiver, der foreskriver mere af den medicin, som erfaringen for længst har vist ikke helbreder.

Vi er vidner til, hvad der kunne se ud som et sammenhængende net af kriser: klimaforandringer, befolkningsekspllosion, stigende ulighed, rovdrift på naturressourcer, stress, ustyrlig økonomi og tab af biodiversitet, – og vi forholder os til udfordringerne - overvejende - med de mentale modeller og vaner, der har medvirket til at skabe kriserne.

Stemningen og atmosfæren mange steder i verden er dybt præget af kriserne og den forståelige uro som de afsætter. En af reaktionerne er politisk regression – grupper, lande regioner trækker sig ind i sig selv og ser ud til at vælge gamle, afprøvede og mere rigide løsninger.

De nationale og kulturelle ”overlevelsesstrategier” aktiveres når presset bliver for stort. En af opgaverne for en verdensborger er at vide af og forstå disse dynamikker og ikke polarisere og gå i opposition. Med dette menes ikke at være enig i det reaktionære, men at kunne se disse processer i et større perspektiv – at kunne se det store billede – det vigtige er; ikke at gøre mennesker forkerter – ikke at dømme dem som dumme.

Den måske mest upåagtede af disse kriser, tab af biodiversitet, kan meget vel vise sig at blive langt den mest udfordrende. Fagfolk taler om den sjette massedød i klodens historie, hvor

måske halvdelen af dyrelivet er forsvundet inden for de seneste 40 år. Vi skal mere end 60 millioner år tilbage, dengang dinosaurerne uddøde, for at finde sammenligningsgrundlag, og vi har slet ikke nok forståelse for betydningen af dette tab. Biosfærens mangfoldighed og forskellighed er jo på sin vis livets immunforsvar.

Meget er sket på grund af uvidenhed, og et eller andet sted undervejs har vi tabt den ligefremme kontakt med – og sans for – naturen og dens rytmer. For selv videnskaben, som vi har agtet højere og højere de sidste par århundreder, har ikke fordybet sig i livets processer som helhed. Videnskaben om natur og liv, som den fx folder sig ud i biologien, er først for nylig begyndt at forske i økologiske helheder.

Så vi kan konstatere, at vores viden og praksis ift, hvad bæredygtige, systemiske og økologiske processer er i dybere og evolutionsmæssig forstand, er begrænset.

Den antropocæne realitet – en traumatiserende global kultur

Selve den antropocæne realitet betyder jo at vores art, homo sapiens er blevet en afgørende geologisk og økologisk kraft. Dette viser sig bl.a. gennem de omfattende naturødelæggelser og masseudryddelser, som er meget konkrete og direkte former for overgreb på livets processer overalt på kloden.

Når vi ser på de grundlæggende årsager til dysfunktionerne, træder oplysningstidens adskillelses-paradigme frem på flere måder og i særlig grad i forhold til adskillelse fra naturen: Mennesket som værende uden for eller over naturen – og som en umiddelbar konsekvens, jo dermed også fragmenteringen af vores egen krop-natur. Vi har alt for lidt sans for, viden om og sprog for centrale processer i vores eget psyko-fysiske system – og bl.a. også af den grund ikke en egentlig sans for øko-systemiske processer.

Naturen – økoprocesser – er kendetegnet ved en cirkulerende dynamik mellem forstyrrelse/ubalance og genopretning/balance – og processer adskilt fra naturen ser ikke ud til at kunne genoprette balance uden først at genoprette kontakten til naturen igen. Kriserne og dysfunktionerne, vi ser vokse foran vores øjne, er altså tæt forbundet med vores tab af kontakt med naturen – naturen i os selv og den store natur.

Den fase vi lever i – den af mennesket påvirkede biosfære – er netop således kendetegnet ved dette tab af kontakt med naturen – og på en måde er dette tab dermed både årsag og virkning på samme tid!

Overgreb, lidelse, massedød og chok - destruktiv adfærd - skaber traumer . Traumer er systemiske og manifesterer sig som adskillelse. I det enkelte menneske betyder det adskillelse fra den "livs-regulerende" del af en selv, fra nære relationer og fra fællesskabet. Det kunne se ud som om, at vi de seneste århundreder har levet i – og stadig lever i - en traumatiserende global kultur, der systematisk undertrykker og ødelægger natur – fastlåst i vanestyret årsag-virkning dynamik, der bevidstløst repeterer årsagen til dysfunktionerne.

Vi har således et arbejde foran os med at genopdage naturen i de små og store rytmer, der til dagligt omgiver os. Og vi har et tilsvarende arbejde foran os i forhold til sammenhængen med et større perspektiv og helhed – det som den store natur, mystikken og de spirituelle traditioner er bærere af.

Globalt set er vi altså i dag indlejret i det adskillellesparadigme, som på alle niveauer har medvirket til den nuværende situation. Vejen frem går over en klar erkendelse af, hvor vi står – som kultur-individ, som samfund, som globalt fællesskab. Vi ved rigtigt meget om dele og detaljer og meget mindre om systemer og helheder.

(...)der findes en verden uden for faget økologi, men der findes ikke en verden uden for naturen.

(...)Hvis vores liv afhang af, hvordan vi klarede os i et spil skak, så ville de fleste af os nok forsøge at lære reglerne at kende. Men vores liv afhænger af et spil, der er langt mere indviklet end skak: Skakbrættet er kloden, brikkerne er naturens mange fænomener, og økologien er manualen til at forstå naturens spilleregler.

– Jens M. Olesen, Weekendavisen, 6. jan. 2017

Evolutionen former livet selvorganiserende i indbyrdes afhængige, cykliske netværk gennem individets stræben for overlevelse og udfoldelse af sit potentiale.

I økologisk sammenhæng handler ordet bæredygtighed om, hvordan biologiske systemer forbliver diverse og levende over tid.

Etik og bæredygtighed - liv er hovedværdien i et bæredygtigt samfund

"I den verden vi lever i, er der to fællesskaber som vi umiddelbart alle indgår i. Vi er alle en del af menneskeheden, og vi hører alle til i den globale biosfære. Vi er medlemmer af oikos, jordens husholdning/husstand, som er den græske rod for ordet "økologi", og som sådan skal vi opføre os som andre medlemmer af husholdningen gør – planterne, dyrene, og mikroorganismene, som former det omfattende netværk af relationer, vi kalder livets netværk.

Det mest særlige kendetegn ved jordens husholdning/husstand er dets iboende evne til at understøtte liv. Som medlemmer af det menneskelige fællesskab bør dette spejle sig i en adfærd båret af værdighed og respekt for basale menneskerettigheder. Da menneskelivet spænder over biologiske, kognitive, sociale og økologiske dimensioner, bør menneskerettigheder respekteres i alle fire dimensioner."

– Capra/Luigi, 2016

Bæredygtighed som fænomen er – når det handler om os mennesker – vel dybest set en eksistentiel og etisk udfordring, der handler om at bringe respekt for liv i direkte fokus, forbundet med vores dybere meningsbærende værdier og disse værdiers forankring i det personlige, sociale og samfundsmæssige – det kulturbærende.

Liv er den centrale værdi i et bæredygtigt samfund, hvor bæredygtige processer og aktiviteter er kendetegnet ved, at de kan udføres igen og igen uden at skade og ødelægge. Det etiske og

eksistentielle perspektiv – ansvaret for at håndtere de grundlæggende udfordringer i livet – er som udgangspunkt forankret i et lokalt liv. Det enkelte menneske har indtil nu haft ansvaret for sit eget liv – ansvaret for at skabe mening, ansvaret for kontakt og sammenhænge med andre mennesker, og det har - først og sidst - været udfordret af sin egen dødelighed.

Allerede i 1960'erne og 1970'erne skrev den tyske filosof Hans Jonas om nødvendigheden af at skabe en etik, der bryder ud af den antropocentriske skal – om at vi mennesker griber så dybt ind i klodens processer, at vi er nødt til at forholde os til og tage ansvar ud over menneskets sfære. En etik der omfatter natur og liv, og som også rækker ind i fremtiden. Det er ikke nok at opføre sig ordentligt inden for de gældende standarder, vi må også medtænke fremtiden så godt vi kan med den tilgængelige viden.

Bæredygtighed og resiliens

Bæredygtighed som fænomen vil således – når det handler om os mennesker – være en systemisk, eksistentiel og etisk opgave, hvor det personlige ansvar og medansvaret for helheden er et og det samme. Eller sagt på en anden måde: Hvor ansvaret for den du er, og medansvaret for det fællesskab du altid også er en del af, er to sider af samme sag. Vi taler altså om en verden, hvor liv og livsprocesser er den altoverskyggende målsætning på alle niveauer. Hvor ansvaret for kloden og ansvaret for at leve et udfoldet og afbalanceret liv går hånd i hånd. Og hvor det at lytte oprigtigt til alle livets signaler er lige så naturligt som at sove og spise.

Den største forandring eller det største gearskifte i den udviklings- og læreproces, som vi her taler om, handler om at skifte fra at være ydrestyret og ydrefokuseret til at fundere opmærksomheden inde i det enkelte menneske. At skifte eksplicit lejrning – herunder at opgradere sansen for feedback og modstand – også kaldet resiliens.

Resiliens er et økosystems kapacitet til at kunne håndtere forstyrrelser og kraftige udfordringer, således at det ikke bryder ned til et mere kaotisk kvalitativt niveau.

Et resilient humant system kan udholde turbolens og rystelser og kan regenerere sig selv efterfølgende. Resiliens-begrebet bruges i psykologi og social økologi til at kortlægge nogle af de naturlige markører for tilpasning, forandring og dermed robusthed. Det handler om at genopdage evnen til at leve livet i dialog med udfordringer – at kunne arbejde med indre og ydre sårbarhed og modstand – elementer i kultiveringen af robusthed og resiliens.

Det første skridt på vejen frem - er derfor "et skridt tilbage"

Vi skal tilbage til en dybere og mere direkte kontakt med vores egen natur, overlevelsessystem og eksistentielle værdier.

Vi kan på mange måder nok allerede meget af det, der er brug for – da homo sapiens som social art, udviklede sig dybt indlejret i naturen. Nervesystemet og sanserne – perceptions processerne – arbejder – også lige nu – med at scanne det (øko)-system vi lever i – lyttende til feedback!

Det paradigmeskifte, vi er midt i, handler derfor - blandt meget andet - om at opbygge en nuanceret praksis og dertil hørende sprog for personlig, social og global bæredygtighed, det man også kunne kalde et *eco-mindset*. Begynde at knytte an til nogle af de centrale processer i krop og nervesystem, som døgnet rundt passer de grundlæggende natur-processer i os – det som også kaldes for bio-markører. Vi kunne begynde at øve os i at blive mere bevidste om, hvad det hedder, når jeg ”mærker” min krop og dermed mig selv, hvad er det jeg gør og kan i kontakt med andre mennesker og hvad er det jeg bruger til at orientere mig efter i større fællesskaber og i rum/helheder?

Visionen kunne være et menneske, som er medskaber af en bæredygtig kultur dybt forbundet med naturen, – således kunne vi – på sigt - blive en klode befolket af biosfære-verdensborgere.

Så, vejen videre går gennem dybere kontakt med vores egen natur; femkanten af ”ikke-tillærte kompetencer”: krop, åndedræt, hjerte, bevidsthed og kreativitet – alle primære bio-markører for bæredygtighed og dermed centrale ”stemmer” i social-økologiske feedbackprocesser.

Levende komplekse systemer

Et levende system er et organiseret mønster eller netværk af elementer, som er koordineret gensidigt afhængigt af hinanden, og som fungerer som en helhed. Man kan ikke opdele helheden i elementer, uden at noget væsentligt går tabt, og tilsvarende kan delene ikke forstås uden at blive sat i relation til helheden, som igen er forskellig fra summen af delene. Alt er en del af et system eller flere systemer, og biologiske og sociale systemer er åbne systemer, der er afhængige af grænser med en vis gennemtrængelighed.

Levende systemer sikrer balance – også kaldet homeostase - og bæredygtighed gennem nuancerede former for feedback inde fra systemet selv og fra omgivelserne og miljøet.

Der gælder nogle ret enkle principper for levende komplekse systemer:

- de er selvorganiserende,
- de holder balancen gennem forøget kompleksitet, som også er forøget integration,
- ubalance/feedback viser sig som enten *rigiditet* eller *kaos*.

Når systemet over tid er bæredygtigt er det fordi det er: *stabilt, tilpasningsdygtigt og fleksibelt*. Et levende system har to indlejrede mål; at holde sig i live og at reproducere sig selv.

Mennesket som komplekst tilpasningsdygtigt system – natur og kultur

At vælge virkelig at leve vil på ingen måde ske af sig selv. Faktisk er det, som om alting har rottet sig sammen mod netop det at vælge livet selv – hvis vi ikke meget bevidst tager kontrol over vores eget liv, vil vi altid være kontrollerede udefra af kræfter, der tjener andre formål. Biologisk programmerede instinkter vil "blindt", i en meget stor del af vores tid her på jorden, prøve at tvinge os til en række aktiviteter, der dybest set går ud på dels at opretholde det biologiske liv (sove, spise, drikke osv.), dels at få reproduceret de gener, vi som individer er bærere af (forelskelse, kærlighed, seksualdrift osv.)... Men hvad betyder det egentlig at vælge livet? Som nævnt ikke bare biologisk overlevelse. Det må betyde at leve fuldt ud, uden at spille sin tid og sine potentialer, at blive i stand til at udtrykke sin egen specielle, unikke menneskelighed og alligevel kunne indgå intimt i de sociale sammenhænge vi er en del af – at indgå intimt i universets kompleksitet.

- Mihaly Csikszentmihalyi, 2012

Evolutionshistorisk er menneskets nervesystem opbygget således, at det hele tiden i en rolig, jævn og automatisk rytme sanser og scanner indefra og ud og udefra og ind. Det autonome nervesystems to grene – sympaticus og parasympaticus – koordinerer hjerterytmen i en ujævn variation. Sympaticus forøger hjerterytmen og skærper årvågenheden, mens parasympaticus sænker hjerterytmen og sørger for afspænding og regeneration. Denne stadige ud-ind- og ind-ud-rytme er koordineret med det at mærke kroppen og via sanserne mærke den ydre verden. Det er som et pendul eller som en åbne-lukke-mekanisme, der hele tiden veksler mellem at være klar til handling og derefter hvile, og hele tiden skifter mellem at sanse omgivelserne og at sanse sig selv. Denne stadige organiske opmærksomme lytten er en central del i det feedback-system, som siden tidernes morgen har sikret overlevelse og reproduktion – og dermed bæredygtighed. Nervesystemet handler således i ét og alt om at forbinde det indre og det ydre. Når man ånder ind aktiveres sympaticus – når man ånder ud aktiveres parasympaticus. Vi har således umiddelbart adgang til funktioner i vores egen natur, der kan åbne til mere bevidste og nærværende kræfter.

Natur og bio-markører i os mennesker

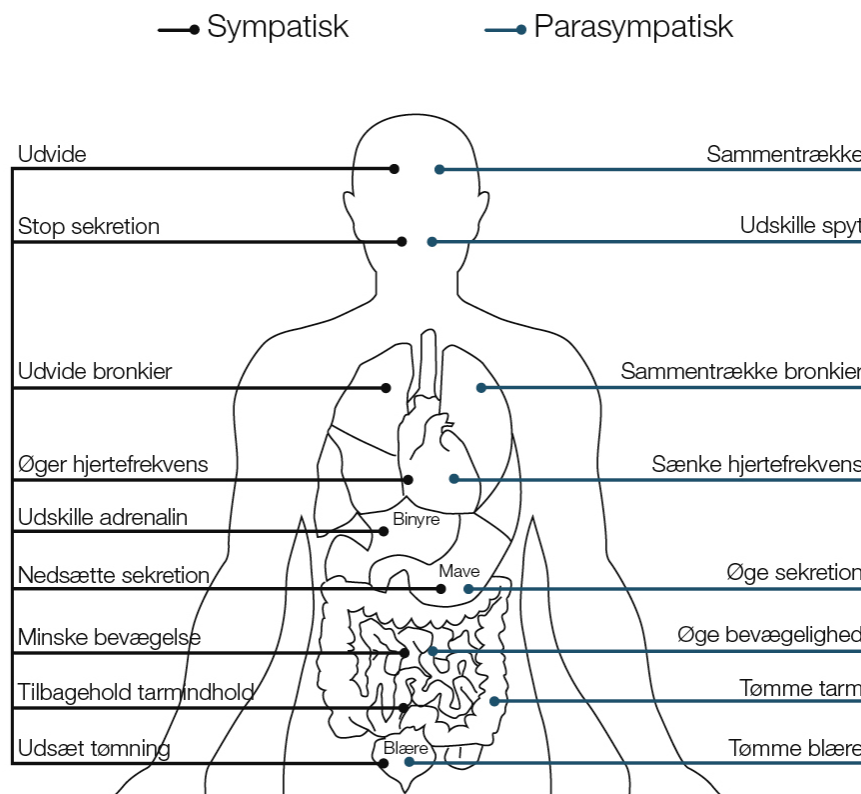
De grundlæggende processer knyttet til kroppen og det autonome nervesystem, som for eksempel åndedrættet og hjertet, forløber af sig selv – de er selvorganiserende. Når man ønsker at forstå og skabe sprog omkring dette, er det nødvendigt at sætte disse selvorganiserende processer eksplicit på dagsordenen. Det er på sin vis det, der foregår i mindfulness, afspænding, yoga og mange andre indre træningssystemer.

Det autonome nervesystem er et omfattende system, hvis hovedfunktion er at understøtte kroppens indre balancesystem. Det er samtidig en del af overlevelses systemet – det automatiske overvågnings system der – uden ophør - scanner om der er noget uro-vækkende på vej. Det autonome nervesystem er det neurofysiologiske grundlag for at sanse overhovedet.

De to grene af det autonome nervesystem kaldes: *sympaticus* og *parasympaticus*.

1) *Sympaticus* styrer og kontrollerer alle former for mobilisering af energi - fx aktiveringen i respons på trusler og andre former for høj energiaktivering, som bl.a sker gennem opspeedning af hjerterytmen.

2) *Parasympaticus* regulerer alle former for afspænding fx afslapning, tillidsfuld kontakt, søvn og fordøjelse som bl.a sker via dæmpning af hjerterytmen.



Det autonome nervesystem – sympaticus og parasympaticus

Både *sympaticus* og *parasympaticus* har afgørende betydning for, at sansede kropsfornemmelser formidles til hjernen og oversættes til følelser.

Den polyvagale teori

I de seneste års forskning i følelser og deres grundlag og sammenhæng med det autonome nervesystem er der sket en markant opjustering af forståelsen af den tiende kranienerve, også kaldet vagus. Vagusnerven er en afgørende faktor i det parasympatiske nervesystem – regulering af immobilisering og afspænding.

Det centrale i teorien er, at det autonome nervesystem består af tre led i stedet for de velkendte og netop beskrevne to, nemlig:

- 1) parasympaticus A - den dorsale vagus, også kaldet den vegetative vagus – den ældste overlevelseshætte strategi som er at *ligge død* – som er 500 - 600 millioner år gammel. *Den dorsale vagus* støtter bl.a. hvile, fordøjelse, regeneration og administrerer immobiliseringsadfærd og *afspænding*.
- 2) sympaticus – mobilisering og overlevelseshætte strategien er *kamp/flugt* som er 350 – 400 millioner år gammel, støtter nysgerrighed, intention, vrede, mod, lederskab og *spænding*
- 3) Parasympaticus B - den ventrale vagus, også kaldet den sociale vagus – hvis overlevelseshætte strategi er *tilknytning* og som er 150 – 200 millioner år gammel. Den ventrale vagus støtter bl.a. engagement med omgivelserne og kan umiddelbart påvirke hjerterytmen. Denne sociale vagus er knyttet til de kranienerver, der styrer musklerne omkring øjnene og i ansigtet, herunder munden, stemmen og det indre øre, alle som led i hjælp til social kommunikation gennem den adfærd, der benyttes til at omsætte følelser.

De gamle dele af det autonome nervesystem (parasympaticus A/dorsal vagus og sympaticus) er et selvorganiserende "enten-eller"-system – dvs. når den ene gren, fx sympaticus, er aktiv, er den anden, parasympaticus, passiv – og omvendt. Det er som et pendul.

Den nyeste gren – parasympaticus B/ventral vagus – er et "både-og" system – dvs. at den ventrale vagus på samme tid kan regulere spændingsopbyggende energi og være tryk og afspændt indeni.

Kultur og socialt engagement

Den sociale vagus (parasympaticus B) forbinder også ansigtet og hjertet og har afgørende betydning for tilknytningen mellem mor og barn – denne overlevelseshætte strategi blev bl.a. nødvendig da pattedyrene begyndte at føde ufærdige unger – og det derfor blev afgørende vigtigt for arten at opvækst og modning skete så tryk som muligt.

Kontakt og tilknytning er afgørende. Dyb tilknytning skaber tryk. Kontakt, tilknytning og tryk bliver, over tid, til en basal tillid.

Efterhånden som barnet vokser og modnes og det indre repræsentationssystem tager form forankres barnet i sig selv – i subjektet etableres der en tilknytning til en selv – der skabes et roligt centrum indeni som en direkte spejling af kvaliteten af mor-barn tilknytningen - en afspændt tryk kontakt med en selv. Tilknytningen forankres fysiologisk i hjertet – og er forbundet med ansigtet og de centrale sanser og med ansigtets afgørende betydning for social kommunikation.

Selv-tilknytningen opbygger en "fysiologisk/psykologisk" struktur der er pre-refleksiv – en slags vanemæssig "for-eftertanke/opmærksomhed" – et roligt indre sted - som kan regulere noget af den uro, der knytter sig til de ældre dele af overlevelsessystemet, "kamp/flugt" og "ligge død". Dette kaldes også for den vagale bremse. Ved traumer og stress svækkes denne evne til at rumme uro.

Den vagale bremse fungerer altså således at den samtidig både kan omsætte mobilisering fra sympatheticus og åbenhed/tillid fra parasympaticus – det der fx foregår ved leg, sport, sexualitet – ja ved alle former for samarbejde mellem mennesker.

Det sociale engagements system (den ventrale vagus) er altså det der regulerer alle former for "inter-sociale" processer. Trygheden i at høre til – at opleve sig forbundet med - er en integreret del af tilknytnings-evnen. Vores art – homo sapiens – har vitale og forfinede strukturer dybt nede i overlevelses systemet som har med socialt engagement og fællesskab at gøre. Ja man kunne faktisk se det sådan, at denne senest tilkomne overlevelsesstrategi netop handler om trygheden i fællesskabets strukturerende og beskyttende kraft. Der er direkte adgang til det autonome nervesystem gennem åndedrættet og hjertet.

Verdensborgeren og indre bæredygtighed – en praksis med hjertet

Verdensborgeren er et menneske, der er forankret i sig selv – et menneske som besidder *indre-bæredygtighed*. Et menneske der lever ansvaret og med-ansvaret for det fælleskab og miljø man til enhver tid er en del af. Som derfor har en global forankring med sprog for hvorledes alt hænger sammen på kloden – i naturen og i kulturernes samfundsmæssige og sociale processer.

Menneskesindets processer er som udgangspunkt automatiske, vanemæssige og selvorganiserende – også kaldet den tavse viden. Denne implicite proces kan gøres til genstand for refleksion.

Kultur er vaner. Vores indre styresystem er rammsat af nervesystemet og hukommelsen bygger på repetition, der bliver til vaner.

De implicite og automatiske vaneprocesser i mennesker og i samfundet er så stærke og omsiggribende, at det kræver bevidst vedholdende indre arbejde og træning, hvis de eksplicite bevidste processer skal medvirke til egentlige og afgørende forandringer.

Indre bæredygtighed har at gøre med en basal indre forankring og centrering - forpligtet på eksistensen – det at have ansvaret for den man er – og dermed for den, man er blevet til – på

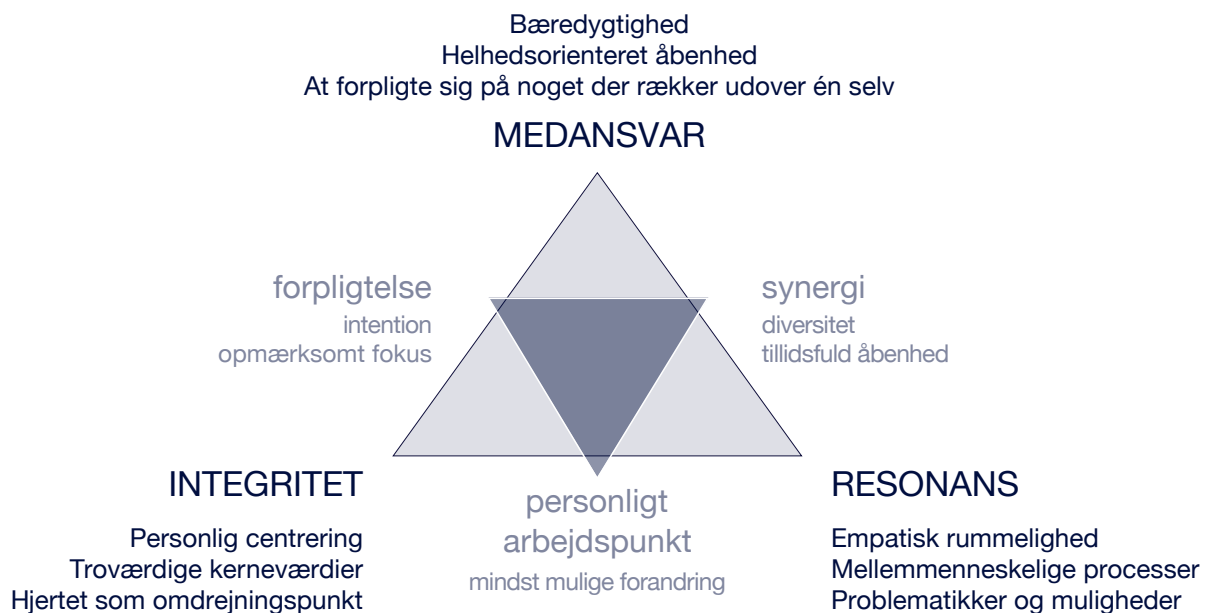
godt og ondt. For at kunne leve bæredygtigt må man vide, hvordan man finder vej – have et indre kompas – essensen af ens dybeste erfaringer, værdier og handlinger – som tilsammen giver retningsansen. Man ved, hvad man sigter efter.

Den meningsbærende kerne er grundlaget for den indre bæredygtighed.

Verdensborgeren må vide, hvor hun står, kommer fra og er på vej hen.

Verdensborgeren har således valgt at opgradere kontakten til sig selv, ved at klargøre og sætte sprog på hvordan man mærker sig selv, hvad der fremmer kontakt og hvad der styrker helheder – hun har derfor en daglig indre praksis, hvor tilknytningen til sig selv omsættes gennem:

- den indre personlige bæredygtighed
- den relationelle sociale bæredygtighed
- den systemiske helhedsorienterede bæredygtighed



Modellen spejler tre indre erfaringer: hvordan man oplever sig selv (integritet), hvordan man oplever og omsætter kontakt (resonans) og hvordan man indgår i og omsætter sig i fællesskaber og helheder (medansvar).

FNs verdensmål – traumer, rekonstruktion af selvet og spiritualitet

I oktober 2015 og igen i januar 2017 - blev jeg - med afsæt i mit udviklingsarbejde med traumatiserede flygtninge – inviteret til New York sammen med 25 andre for at deltage i en arbejdsgruppe i UNFPA, FNs Befolkningsskuffond. Invitationen tog afsæt dels i målsætningen om de 17 bæredygtighedsmål, dels i den kendsgerning, at millioner af mennesker over hele kloden er ramt af traumer på baggrund af livstruende oplevelse, forårsaget af krig, vold og katastrofer. Disse traumer gennemtrænger alle aspekter af et menneskes liv og herunder selv-oplevelsen. I det sociale felt ser man, at traumer videregives fra generation til generation, hvilket har vidtrækkende konsekvenser for samfundenes udvikling, som det ses i mange dele af verden. I invitationen stod der også:

"(...)vi tror ikke på heling uden en rekonstruktion af selvet og ved helt generelt at placere selvet som centrum for menneskelig bæredygtig udvikling."

På den baggrund havde disse seminarer til formål at fordybe sig i følgende:

- *En undersøgende udforskning af sammenhængen mellem traumer, resiliens og menneskelig trivsel.*
- *At vurdere hvilken rolle spiritualitet og menneskelig trivsel spiller i bæredygtig udvikling.*

Som en vigtig del af de indledende dialoger var indkredsningen af, hvad begrebet "spiritualitet" dækker over. Vi konstaterede, at vi har at gøre med et koncept, som ikke umiddelbart er enkelt, da det jo er personligt og individuelt forankret, hvordan man som "del" oplever sig som indlejret i en transformeret helhed. Samtidig går det spirituelle perspektiv ud over de formelle rammer, ritualer og forskelligartede religiøse praktikker, vi ellers er kendt med på kloden.

Derfor blev det valgt at definere "spirituel transformation" via en klynge af kontraster: fx medfølelse overfor ligegyldighed, ydmyghed overfor at ydmyge, samhørighed overfor isolation, venlighed overfor grusomhed, gennemsigtighed overfor bedrageri, helhed overfor fragmentering, tryghed overfor frygt, kærlighed overfor had, fred overfor krig, håb overfor håbløshed – og mange flere.

I løbet af de to møder i FN og efterfølgende, blev der udarbejdet et foreløbigt dokument på syv sider bestående af følgende seks hoved afsnit:

1. **Introduktionen** – som sætter rammen for papiret, og sammenfatter seminarerne og den efterfølgende skriveproces: *"Den vigtigste konklusion var, at bæredygtig udvikling forudsætter en spirituel transformation af os selv og vores organisationer, som aktivt slår igennem på de sociale, globale og økologiske niveauer."*
2. **Bæredygtig udvikling som et transformativt spirituelt fænomen**, hvor fokus er på at anerkende og adressere de omfattende og mangeartede lidelser fra krig, borgerkrig, fundamentalisme, undertrykkelse og fattigdom, og: *"Hvordan nærer vi det betydningsfulde*

indre indstillings- og opmærksomhedsskifte, der muliggør, at mennesker kan overkomme retfærdig bitterhed og fjendtlighed og fokusere på fornyet mening og håb? ... Denne rejse er ultimativt set en bevidsthedsændring i retning af at opleve indbyrdes forbundethed med mennesker og natur..."

3. **Stimulerende narrativer bygget på menneskelig blomstring og vækst**, hvor det betones, at mennesker er narrative væsener, og at fortællinger sammenbinder både i tid og rum: *"Der er dagligt utallige venlige og kærlige handlinger, som trodser ydmygelse og vold. Narrativer kan løfte os over på den anden side af de mange statistikker om vold, eksklusion, tab og skuffelse og pege på tillid, håb, kærlighed og mod."*
4. **Menneskelig lidelse og det spirituelle aspekt af resiliens**, hvor resiliensbegrebet foldes ud – selve det at kunne bruge en dybere meningsbærende side af sig selv som forankring og støtte til at udholde og overkomme kriser og lidelse: *"Hvis vi virkelig ønsker at opbygge en bæredygtig og forvandlet verden, er vi nødt til at adressere de traumatiserede samfunds vedholdende realitet, forstå hvad der skaber ægte og varige forandringer, og hvad der støtter genopretning og resiliens."*
5. **Undervisning af unge i spiritualitets forvandlende kraft**, hvor der peges på børns og unges store modtagelighed for traumer, og på hvorledes de som unge jævnlige tiltrækkes af vold, kriminalitet og fundamentalisme. På den baggrund er der et særligt behov for at opmuntre til og støtte udviklingsprogrammer for børn og unge og: *"Kan vi udvikle en undervisningsmetode, der fremmer medfølelse i stedet for ligegyldighed? En metode der fremmer samarbejde, værdighed, ligestilling, retfærdighed, medfølelse, ærlighed, spirituel praksis, ikke-vold, og kærlighed?"*
6. **Afsluttende stræben**, hvor der peges på, at selv om der sjældent tales om spiritualitet i FN-sammenhænge, så er det en kendt sag, at FN blev skabt og grundlagt i skyggen af 2. verdenskrigs rædsler og med en intention om "aldrig igen". Det fælles og helhedsorienterede – spejlende en spirituel grundholdning – var således en medvirkende faktor i FNs første 10-15 år, kulminerende med Dag Hammarskjölds studie af klodens mange spirituelle traditioner. Efter hans død lod FN Marc Chagall udføre det blå glasvindue med symboler på kærlighed og fred fra de spirituelle traditioner, som findes i FN-bygningen, til minde om Dag Hammarskjöld og hans stræben: *"FNs organisationer kan og bør gå i spidsen for dette paradigmeskifte, som vil muliggøre moralske, politiske og sociale forandringer realiseret på fundamentet af en spirituel transformation. Transformationen skal være bygget på kærlighed til såvel menneskeheden som andre levende væsener og naturen. Denne form for medfølelse kærlighed er kernen i vores emergende inter-spirituelle tidsalder, og kun således kan vi forandre os og vores verden."*

Ændring af de fælles fortællinger vil medvirke til at ændre fremtiden

Verdensborgeren som type eller fænomen ser ud til at være en forudsætning for en mere helhedsorienteret og bæredygtig fremtid for os mennesker her på kloden.

Vi skal blive bedre til at lære af og udnytte naturens måde at organisere, leve og lede på, så vi kan opbygge samfund båret på viden om og respekt for liv og helhed i biosfæren – som også kunne være en moderne definition på spiritualitet – menneske-system bæredygtighed. Med den antropocæne virkelighed og de fænomener og kriser, der er knyttet til denne virkelighed, ændres det etiske og eksistentielle perspektiv. Nu handler overlevelse fx ikke længere om det enkelte menneske alene, men også om arten som sådan og om alt liv i biosfæren. Det er en ændring i perspektiv, der skulle kunne være af afgørende betydning for mennesket og for menneskeheden.

En del af rammen for verdensborgeren kunne være, hvorledes naturvidenskab reflekterer spiritualitet: Med den viden, som videnskaben for øjeblikket ligger inde med, lever vi i et univers, der er ca. 13,8 milliarder år gammelt, på en klode, der samlede sig af stjernestøv for ca. 4,6 milliarder år siden og tog form som en af mange planeter rundt om solen. Jorden er vores fysiske oprindelse, og vi deler denne baggrund. Vi er derfor helt konkret forbundet med alt andet liv på kloden. Dette udgangspunkt, og den bevidste personlige oplevelse af at være del af en større cirkulation, i hvilken vi alle hører til, kan åbne til et medansvar for alt liv i helheden.

(...) Det latinske ord spiritus betyder "ånde(dræt)", og det samme gør det beslægtede latinske ord anima, det græske psyche og sanskritordet atman. Disse nøgleudtryks fælles betydning peger mod, at den oprindelige betydning af det spirituelle eller åndelige i mange gamle filosofiske og religiøse traditioner både i øst og vest har været livets ånde (...) Ånde – livets ånde – har vi til fælles med alle levende væsener. (Capra/Luisi, 2016)

Litteratur:

Bertelsen, Jes: *Dejlig er jorden*, Rosinante, 2016

Capra/Luisi: *Liv, system, helhed*, Mindspace, 2016

Hildebrandt/Stubberup: *Bæredygtig ledelse*, Gyldendal business, 2012

Jensen, Helle m.fl.: *Empati – det der holder verden sammen*, Rosinante, 2012

UNFPA: *Enhancing Human Flourishing within the 2030 development*, 2016