

## TEMA-ARTIKEL

**Den medvetna närvarons paradoxer: fallet Främlingen**

Hanna Bornäs &amp; Malte Persson



**Romanklassikern** *Främlingen* av Albert Camus kan ge oss ledtrådar till de spänningar och paradoxer som finns i den i dag så inflytelserika föreställningen om medveten närvaro (mindfulness). Utdragen till sina yttersta konsekvenser blir den snarast nihilistiskt subversiv. *Civilisation* handlar inte om närvaro i nuet utan om kontinuitet och abstraktion, framåt- och tillbakablickande, en process som gör oss medvetna om alternativa världar.

**Knappast någon företeelse** inom psykologin har på senare år fått ett så stort genomslag både kliniskt och populärkulturellt som meditationstekniken *mindfulness*, eller medveten närvaro. Inte minst på managementområdet saluförs mindfulness på alla nivåer, såväl för stressade medarbetare som för chefer i behov av att hantera hög press med upphöjt lugn och reflektion. Men som alla modedefenomen har också detta mött kritik. Senast uttryckte företagsekonomen Carl Cederström det i en intervju i *Svenska Dagbladet* (2/1 2017) som att mindfulness ”framstår som ett universalmedel mot den existentiella otrygghet som präglar den postindustriella kapitalism vi lever i”. Många med honom pekar på hur metoden används för att reducera stress bland anställda efter

nedskärningar eller omorganisationer och på så vis blir ett ytligt plåster på såren: ”Uppmaningen att acceptera och att inte döma blir ett sätt att passivt finna sig i sakernas tillstånd.” Kritiken gäller inte bara arbetslivet, utan även i samhället i stort. Om ångest och stress orsakad av en värld i snabb och oroväckande förändring reduceras till ett individuellt psykologiskt problem, hur blir då politisk handling möjlig? Exempelvis ställer Liv Strömquist i sitt senaste seriealbum en ”mindful” passivitet i kontrast till den aktivitet som krävs för att komma till rätta med klimatkrisen.

Därmed inte sagt att metoden saknar värde. För stressade nutidsmänniskor kan det vara nyttigt att öva sig i att styra sin uppmärksamhet bort från krav och grubblerier och mot det i stunden närvarande. Men tekniken har, när den reducerats till just det, tappat den andliga grundval som den haft i den buddhistiska tradition den ursprungligen hämtats från. Något förenklat kan sägas att den buddhistiska meditationen syftar till att nå en högre insikt om tillvarons beskaffenhet som djupt otillfredsställande, slumpmässig och förgänglig. Genom att observera hur tankar, känslor och fysiska tillstånd skiftar, blir vi varse tillvarons flyktighet och kan ge upp all jordisk strävan, allt begär och all ilska och ägna oss åt passiv kontemplation. Överförd till en västerländsk sekulär kontext tenderar metoden i stället att få en rent instrumentell funktion och som sådan är den snarare systembevarande än världsfrånvärd.

Mindfulness är, likt annan modern psykologi, kanske mindre lämpad för djuplodande litterära analyser än vad äldre tiders djuppsykologi var. Likväl har det vid läsningen av Albert Camus romanklassiker *Främlingen* från 1942 slagit oss att idén om medveten närvaro skulle kunna användas för att förstå dess huvudperson Meursault och hans förhållande till världen. I det sammanhang där romanen utgavs, präglad av ockupationstiden och existentialismens krav på medvetenhet och moraliskt engagemang, uppfattades Meursault gärna som ett negativt exempel på frånvaron av detta (en tolkning som Camus för övrigt tog avstånd från). I dag är det i stället fullt möjligt att läsa honom som ett perfekt exempel på vår samtids föreställning om en ”medvetet närvarande” människa. Men vad är det egentligen en sådan människa i dag förväntas vara medveten om? Vilken människosyn och vilka ideal speglar det? Det är vår förhoppning att det fiktiva exemplet Meursault också i sin tur kan kasta ljus över en del av de spänningar och paradoxer som ryms i föreställningen om medveten närvaro.

För den som inte minns: Meursault, bokens berättare och huvudperson, är en ung fransman i det koloniala Algeriet. Han har regelbundna vanor och enkla nöjen. På sin kontorsarbetsplats fungerar han friktionsfritt, utan att ställa krav. Hans enda klagomål är att handdukarna på toaletten under arbetsdagens gång hinner bli våta, men också det accepterar han. Chefens enda klagomål är att Meursault är *för* nöjd: han saknar karriärsambitioner. I bokens berömda inledning ("Aujourd'hui, maman est morte. Ou peut-être hier, je ne sais pas") konstaterar Meursault neutralt att hans mor har dött. Han begär ledigt och åker till ålderdomshemmet för att delta vid begravningen, men uppvisar ingen sorg. Väl återkommen inleder han en relation med en kvinna, Marie. Hans granne Raymond, en hallick, ber Meursault om hjälp att skriva ett brev, som led i en hämndaktion mot en arabisk "älskarinna". Meursault gör detta. Som tack bjuds han med till en vän som har ett hus vid havet. På stranden möter de två araber, inklusive "älskarinnans" bror. Ett bråk uppstår; Meursault tar hand om Raymonds revolver. Av oklara skäl återvänder Meursault ensam till stranden, där han omtöcknad av solhettan möter och skjuter ihjäl en av araberna. Bokens andra del behandlar Meursaults tankar som fångslad, och rättegången mot honom. Den slutar med att han döms till döden, mindre för mordet, än för att inte ha sörjt sin döda mor.

**I vilket avseende** är då denne Meursault en främling? Inför det vardagliga liv han lever är han allt annat än främmande; han lever snarare i okomplicerad och naturlig kontakt med sig själv och sin omgivning. I bokens första halva beskriver Meursault sin tillvaros enkla sinnliga njutningar och lika påtagliga element av obehag. Den kvävande känslan från den obönhörliga solen bryts mot välbehaget i en smekning, en simtur i havet eller smaken av en café au lait. Sinnesintrycken är ständigt närvarande och exakt återgivna; beskrivningarna tyns inte av vidlyftiga associationer eller värdeomdömen. Det för stunden närvarande är vad som upptar och färgar Meursaults medvetande. En dygd inom den västerländska mindfulnessstraditionen är just en sådan känsla för nuet och de sinnesintryck som det alstrar. Att inte döma och värdera, samt att vara i medveten kontakt med sin kropp och sitt känsloliv, är andra mål. Meursault lyckas strålande väl med allt detta. Han har inget behov av att förvränga verkligheten, att låtsas känna något han inte känner eller tränga undan oönskade upplevelser. Då modern begravs är han mer plågad av hettans tryck över pannan än sorgen i förlusten av modern. Frånvaron av sorg väcker heller ingen skuld eller skam hos Meursault. Han är i sig själv på samma otvungna vis

som alltid annars och ser ingen poäng med att förändra sitt beteende för att andra förväntar sig det. Om man så vill kan man säga att han observerar händelsen med samma icke värderande lugn som präglar hans syn på livet i stort; saker sker genom tillfälligheter och liksom ödesbestämt, som en del av tidens och livets gång. Han tar med öppenhet emot detta utan grämelse.

Meursault är emellertid inte enbart en passiv och distanserad iakttagare; han är i högsta grad också själv en del av det nuflöde han beskriver och han låter sig föras med och påverkas av dess ström. De yttre betingelserna – temperatur, dofter, ljud och synintryck – präglar till så hög grad hans vara och agerande att det enda svar han kan ge på frågan om varför han dödade är att det var ”på grund av solen”.

När fängelset begränsar hans yttre villkor börjar Meursault i högre grad rikta uppmärksamheten mot sina egna tankar och reflektera över sitt sätt att vara. Han tänker att ”om man lät mig leva i en ihålig trädstam utan annan sysselsättning än att betrakta himmelsytan över mitt huvud skulle jag så småningom ha vant mig vid det. Jag skulle ha väntat på att fåglar passerade eller på att moln möttes på samma sätt som jag här väntade på min advokats konstiga slipsar och på samma sätt som jag i en annan värld tålmodigt brukade vänta ända till lördagen för att få omfamna Maries kropp.” Han är visserligen som fånge delvis olycklig, men denna olycka är lika konkret som hans lycka. Den handlar inte om något abstrakt som ånger, vilket ändå inte tjänar något till, utan bara om att han berövas sådana sensuella njutningar som han var så bra på att tillgodogöra sig: cigaretter, sex, solen. Och även denna nya situation finner han sig i, under det att hans intuitiva ”mindfulness” antar en aktiv och självterapeutisk karaktär som har slående likheter med de meditationspraktiker som går under detta namn: ”Det var två andra saker som jag hela tiden tänkte på: gryningen och min benådning. Men jag försökte tala förnuft med mig själv och inte tänka på dem mer. Jag sträckte ut mig på britsen, jag betraktade himlen och ansträngde mig att finna den intressant. [...] Jag gjorde ett annat försök att styra bort mina tankar. Jag lyssnade på mitt hjärta.” Han begrundar det värsta alternativet – avrättning – och finner även det acceptabelt. Först därefter tillåter han sig att tänka tanken att han kanske kommer att benådas, men arbetar aktivt för att trycka ned den upphetsning som den inger. Och vinner på så vis ”en timmes lugn”.

Utmärkande för Meursaults känsloliv är alltså frånvaron av ångest och ånger. Han känner rädsla efter dödsdomen och inför avrättningsdagen, men ingen självförebåelse – helt enkelt inga av de kval som utmärker en människa i ångest. Frånvaron av ånger gör Meursault obegriplig i omgivningens ögon. Skam och skuld är sociala känslor, djupt förbundna med samhällets regler, och i lagens ögon inte privata angelägenheter. Att Meursault inte visat tecken på sorg inför moderns död är ett minst lika starkt bevis för hans kallblodiga natur, och därmed skuld, som frånvaron av ånger efter mordet på en okänd.

**Om Meursault alltså** inte är en främling inför sig själv och sitt eget liv, så blir han det likväl inför samhället – civilisationens byggnadsverk av praktiska fiktioner och vita lögner. Familjen är en viktig princip inom detta samhälle och den som inte sörjer sin mor förväntas ändå uppvisa tecken på sorg, en hedersbetygelse mindre åt den konkreta modern än åt den abstrakta idén om moderns betydelse. Vidare borde Meursault inte tala som han gör till sin arbetsgivare om sitt ointresse för karriären eller till sin flickvän om sin likgiltighet inför äktenskapet. Genom att uppriktigt beskriva sina verkliga känslor (eller snarare brist på känslor) inför de faktiska förhållandena, förolämpar han den samhällsbevarande idén om arbetet och karriären, respektive den samhällsbevarande idén om kärleken och äktenskapet. Detta innebär dock inte att han aktivt ifrågasätter eller revolterar mot samhället; så länge allt går på rutin är han en nöjd och välfungerande del av det. Värt att notera är dock att han behandlar den kriminelle Raymonds alternativa och samhällsfarliga normer om heder och hämnd på exakt samma sätt; han finner dem likgiltiga, men finner sig ändå i dem. Meursaults medvetna närvaro går så långt i acceptans av de egna omedelbara upplevelserna att konsekvenser i ett större sammanhang förblir osynliga. Hans frånvaro av tankar på framtiden leder till ovilja till förändring och anpassning till samhällets förväntningar.

Först mötet med rättsväsendet får Meursault att aktivt reflektera över sig själv och över samhällets godtycke. Han ser att lagen skiljer sig från resten av naturen och det mänskliga livet, inte för att den styrs av förutsägbarhet och logik, utan för att den påstår sig göra det, samtidigt som det är uppenbart att ”det hade kunnat vara en helt annan dom, att den hade beslutats av män som bytte underkläder, att den hade fällts i namn av ett så vagt begrepp som det franska folket”. Denna insikt gör att Meursault inte kan ta domen på allvar och han resignerar inför det absurda i tillvaron. Som terapeutiskt

redskap står den medvetna närvaron lika mycket i samhällets som i individens tjänst, men utdragen till sina yttersta konsekvenser blir den, som hos Meursault, snarare nihilistiskt subversiv. Även föreställningen om rätt och fel, om moralisk sanning, är en av civilisationens konventioner som blir meningslös inför Meursaults neutrala och icke dömande blick.

Men så handlar civilisation knappast heller om närvaro i nuet, utan snarare om kontinuitet och abstraktion, framåt- och tillbakablickande. Mindfulnesscoachen eller rösten i mindfulnessappen vill att vi ska vara närvarande och medvetna till exempel om att vi borstar tänderna när vi borstar tänderna. Men är det detta som är att vara en människa? Och inte snarare förmågan att tänka på poesi eller politik eller framtiden när man borstar tänderna? En mer konventionell uppfattning – som det som präglar den moderna bildningstanken, med sitt ideal om förverkligande av mänsklig potential – vore att föredra det senare. Bildning är också alltid något som riktar sig mot det som *inte* är närvarande här och nu, historien mot det som inte längre är, filosofin och litteraturen mot det som skulle kunna vara. Genom att göra individen medveten om alternativa världar och möjligheter erbjuder bildningen en potentiell väg till emancipation, men inte nödvändigtvis till lycka. *Främlingen* är inte heller en bildningsroman. I en traditionell sådan sker en dialektisk rörelse, där individen först utforskar sina drömmar och möjligheter, för att slutligen landa i acceptans och harmoniskt uppgående i samhället. Hos Camus däremot ges inga betryggande löften om att nyfikenhet och drömmar är förenliga med acceptans och tillfredsställelse. Även i mindfulness, som samtida självhjälps- och managementprojekt, finns det en fundamental och olöst motsägelse mellan strävan efter acceptans och strävan efter utveckling.

Den medvetet närvarande Meursault når i slutet av romanen likväl en högre nivå av upplysning i det att han blir medveten om sin egen medvetenhet eller kanske omedvetenhet. Då upphöjer han sitt intuitiva livssätt och blick på världen till en filosofi och närmar sig kanske det buddhistiska idealet av världslig giltighet, alternativt blir en övermänniska i Friedrich Nietzsches anda, som uppfylld av *amor fati*, kärlek till ödet, är beredd till evig upprepning. Det kan diskuteras om denna förvandling är trovärdig inom fiktionens ramar eller om Camus här framför allt gör Meursault till språkrör för egna tankar.

**Frågan om man** kan vara medveten, metamedveten och samtidigt helt och hållet närvarande i nuet knyter an till några av de outtalade paradoxerna i den ”medvetna närvaron”. Vilken typ av närvaro och vilken typ av medvetenhet handlar det egentligen om? Är att iaktta sig själv detsamma som att närvara i stunden och i sig själv? Det finns en oundviklig skillnad mellan att observera känslor och att känna dem, en förflyttning – även i tiden – från det intuitiva till det kognitiva. När man tänker på att man tänker och på så vis iakttar sin tanke, är också det en tanke, och tar man uppgiften på bokstavligt allvar leder det till en oändlig regress av tankar, vilket snarare torde fjärma oss från våra direkta upplevelser än föra oss närmare dem. Som teknik för att hantera oönskade känslor och vinna koncentration och lugn har metoden förvisso sitt berättigande, men den vill samtidigt locka oss med något mer: en obekymrad och sinnligt närvarande tillvaro som liknar Meursaults. Men då få av oss är som Meursault, måste det oreflekterade tillståndet paradoxalt uppnås genom reflektion. Och även om man inom mindfulness är noga med att varna för prestationstänkande, är det likväl en metod som tar månader av daglig övning att bemästra, utan garanti för framgång.

Med sådana motsägelsefulla och eventuellt omöjliga krav kan strävan efter medveten närvaro i nuet ytterst förvandlas till en del av just det som den var tänkt att befria oss ifrån – en improduktiv nostalgi efter det förflutna (den språklösa, oskuldsfulla barndom då vi verkligen levde i nuet) eller ett framtidsinriktat projekt, vars implicita förväntningar är svåra att leva upp till. Och liksom man i ett annat sammanhang kan fråga sig hur tydligt en depressiv likgiltighet skiljer sig från en sådan likgiltighet som antidepressiva mediciner tenderar att orsaka, kan man också fråga sig hur en på meditatív väg ”upplýst” likgiltighet förhåller sig till densamma. Om även vi nådde en buddhistisk resignation och började utöva den typ av subversiva nihilism som en verklig närvaro i nuet kan vara, vad skulle då hända med vår produktivitet och vårt självförverkligande? Om vi gav upp vår strävan inför livets nycker skulle vi knappast bli lika nyttiga medborgare. Vi skulle kanske rentav, som Meursault, bli farliga.

***Hanna Bornäs är legitimerad psykolog och doktorand i barn- och ungdomsvetenskap.***

***Malte Persson är författare och litteraturkritiker.***





