

Små tankar om lycka och lidande

En liten presentation ämnad för mysig diskussion vid en
middagsbjudning hos Stor Grön

Anders

7 december 2022

*Buddha uppå höga berg
Säg mig varför psyket mitt
Plågar mig i ben och märg!
Huru lyder rådet ditt?*

*Lycka sök, du arma själ!
Den bor oftast inuti
Hör mitt råd och lyd det väl!
Så skall du snart lycklig bli*

*Är det verkligen så lätt?
Krävs det inget slit och svett?
Nu är dags för glada tider*

*Sorg uti mitt bröst, försvinn!
Lycka i mitt hjärta, brinn!
Tack du munk som aldrig lider*

0 Problemata ante lectio

0.0 Problema: Lyckans ursprung

En familj av frågor som vi, innan vi dyker djupare, bör ställa oss själva är om och varför lyckan uppstod. Notera att lycka vid det här laget inte är definierat.

- ★ Finns lycka i naturen?[†]
- ★ När uppstod lycka?
- ★ Finns det ett syfte med lycka?

0.1 Problema: Hur uppkom lycka?

Likaså bör vi ställa oss mer tekniska frågor om hur lycka uppstod i stil med.

- ★ Kom lycka på grund av tillförsel eller avsaknad av något annat?
- ★ Kom lycka på grund av en andlig upplysning?[#]
- ★ Kan vi förklara lycka?

[†]Här krävs det givetvis att vi definierar vad som är naturligt men vi pallar inte det i kväll så vi tänker oss att det skett något under den korta tid som förflutit sedan bofastheten (typ 5 000 år före Jesus) som skiljer vår tillvaro från naturen.

[#]Exempelvis ätandet av kunskapens frukt, Jesu frälsning, upplysningen inom Buddhismen, dopet eller den muslimska trosbekännelsen

1 Praeldivm

1.0 Medvetande, känslor, intryck och omvärld

Utan att gå för djupt in på de mest grundläggande av ämnen så tvingas vi nog lägga något slags grund för en teori innan vi fortsätter med ämnet lycka.

Tänkande varelor har ett *medvetande*. Medvetandet definieras slarvigt som förmågan att skilja mellan *ordning* och *oordning*[†]. Medvetandet kan brytas ned i *känslor*, som grupperade på en högre nivå även kallas för *tankar*, och dessa utgör vår *verklighet*, definierat som det som är meningsfullt att tala om som *existerande*.

Vårt medvetande har en gränssyta som kallas *intryck*. Vi känner dessa hela tiden i form av värme, kyla, tryck, ljus &sv. Det är genom dessa intryck som vi har en uppfattning om *omvärlden* och vi kan i våra tankar bilda oss en uppfattning om verkligheten och därifrån gissa oss till vad som finns utanför^b och till slut även finna modeller för att förutsäga* hur intrycken kan komma att te sig i framtiden så som den definieras av Einstein.

Ifrån detta medvetande med dessa intryck bildar vi oss *föreställningar* om hur det ligger till. Ibland de mest intresanta av dessa föreställningar finns de som vi inte utan stor anstränging kan förklara med en modell. I härden av dessa föreställningar finner vi våra *drifter*, som utgör grunden till våra hjärtans djupaste *önskan* och svåraste *kval*.

Många teorier om psyket låter drifterna härröra från GUD. Många åberopar något evolutionärt argument. Detta är mycket spännande men vi kommer inte gräva djupare i ämnet utan låta det vara på det viset att vi som människor har drifter.

1.1 Maktprocessen[‡]

Ur en drift kommer önskan, som kan yttra sig på många olika sätt. Önskan består vanligen i att man vill ta sig till ett annat sinnestillstånd, alltså en annan verklighet. Det finns alltså två viktiga satser här. *Ta sig till* och *annan verklighet*. Låt oss kalla det första för *strävan* och det andra för *mål*. Då kan vi alltså dela upp önskan i en strävan och i ett mål.

Teddy beskrev i sitt manifest hur strävan typiskt kan delas upp i två delar, *anstränging* och *autonomi*. På samma sätt delade han upp målet i två delar, *målsättning* och *uppnående*.

Sammanfattningsvis kan Teddys teori om önskan beskrivas i de fyra beståndsdelarna (mest för att ha termerna tydligt framför er)

[†]Ja, jag inser att detta är kontroversiellt men vi får fundera på det mer senare.

[‡]Min definition av själ är snarlik och det vore kul att tala om någon annan gång.

^bAlltså vad som i mer naiva teorier kallas för omvärlden.

*Eventuellt i form av förväntansvärden baserade på en icke deterministisk modell.

[‡]Så som den definieras av Ted "terror ted" "Teddy" Kaczynski.

- ★ Mål
 - ∅ Målsättning
 - ∅ Uppnående
- ★ Strävan
 - ∅ Ansträngning
 - ∅ Autonomi

Teddys teori är central för kommande diskussion men kommer inte refereras till specifikt. Det kan därför vara bra att ha den i tankarna under resten av diskussionen.

1.2 Kort om drifter

Detta avsnitt tillför egentligen ingenting men det kanske är kul ändå. Vi delar in drifter i tre kategorier[†] som är ganska självförklarande, men som ändå följs av några centrala exempel,

- ★ Självbevaringsdrift – Det
 - ∅ Värme
 - ∅ Näring
 - ∅ Skydd
- ★ Självuppfyllande
 - ∅ Bekräftelse
 - ∅ Sinnesfrid
 - ∅ Mening
- ★ Självöverlevande
 - ∅ Fortplantning
 - ∅ Eftermäle

[†]Inte helt olikt det sättet som Abraham Maslow gjorde för det han kallade för *behov* (ett ord jag gärna undviker).

2 Disputatio

2.0 En teori för lycka och lidande

Nu kommer det bli mer tekniskt. Låt oss föreställa oss en tänkande varelse (teorin kan naturligt utvidgas genom elementvis definition), T . Varelsens verklighet, k , består av dess känslor, k^μ , sådana att (notera att allt här implicit är tidsberoende så som det definieras av Einstein)

$$k = \bigcup_{\mu} k^\mu$$

Som kan grupperas till tankar, där för en tanke, t gäller

$$t \in \wp(k)$$

Låt oss tänka oss en sådan tanke, d , som vi kallar drift. d ger upphov till en önskan som yttrar sig i ett mål, ψ_f , som alltså är en verklighet. Denna verkligheten skiljer sig från varelsens initialverklighet, som vi nu kan kalla ψ_i .

Nu kommer det bli litet abstrakt, men det är nog oundvikligt. Om vi tänker oss ett slags tidsparametriserad kurva, γ , genom rummet av verkligheter[†], K ,

$$\gamma : \mathbb{R} \rightarrow K$$

Sådan att $\gamma(0) = \psi_i$ och $\gamma(\tau) = \psi_f$ för någon parametrisering, och något $\tau \in \mathbb{R}$. Mängden av sådana kurvor, Γ , utgör kandidater till strävan.

Varje element, $\gamma_\mu \in \Gamma$, som T kan föreställa sig bidrar, till varierande grad, till lycka.

Nu kommer diskussionen bli mindre teknisk men lika abstrakt, för nu ska vi fundera på hur vi ska beskriva lyckan som en person känner.

Till varje drift, d^μ , som T känner hör en vikt, λ_μ (varierar med tiden), som beskriver det inbördes förhållandet mellan hur T känner för de olika drifternas inverkan på tillvaron. En person som är svårt hungrig men som sitter i ett lagom tempererat rum kommer förmodligen väga sin drift att få föda över sin drift att hålla sig okall, medan en mätt stackare som gått vilse i snön hade gjort den motsatta bedömningen.[‡]

[†]Notera att vi inte har något begrepp om topologi eller metrik här så tankar så som att kurvan ska vara kontinuerlig, av begränsad längd eller deriverbar är meningslösa vid det här laget.

[‡]Det går att normera dessa vikter, men det är inte intressant för diskussionen.

Dessa vikter jämför målen med varandra sådant att vi för en framtida verklighet, ψ_{framtid} , kan jämföra den med en annan framtida verklighet, ψ'_{framtid} i det att T önskar en över den andra.

Utöver en vikt för målen måste vi lägga ytterligare en vikt, ω^μ , som gäller för varje kurva, alltså strävan. Denna beror på flera saker, inte minst på hur mycket T tror att den går att följa, men även hur *lagom* ansträngningsnivån och autonomin är.

Låt oss nu beskriva den lycka, L , som T känner i ögonblicket 0:

T har alltså en uppsättning drifter, d^μ , som ger upphov till en uppsättning mål, ψ^ν , med vikter, λ_ν , (notera μ och ν) som från 0 leds till genom kurvfamiljer, Γ^ν , vars element, γ_α^ν , har vikter ω^α . Lyckan beskrivs då som en summa av produkter enligt (α berättar alltså vilken kurva som är viktad och ν vilket mål kurvan passerar och det finns inget som hindrar två kurvor från att passera samma mål och därmed dubbelräknas):

$$L = \lambda_\nu \omega^\alpha \gamma_\alpha^\nu$$

2.1 Lidande

Jag valde att tona ned lidandets roll i den här diskussionen eftersom jag tror det blir mycket ändå. Lycka och lidande är ett komplementärt par i det att de utgör ett dualpar. Kanske mer riktigt kan man kalla deras förhållande för reciprokt. En tänkande varelse som upplevt lycka kan känna förändringar i lycka och alltså jämföra sin lycka vid olika tidpunkter och därmed bilda sig en uppfattning om mått av lycka. Lidande är alltså helt enkelt lycka som mäts till låg. Mer komplicerat än så gör vi det inte i afton.

3 Seqvitvr ex doctrina

Vi kan med den här teorin alltså tänka oss flera olika fall för T . Vilka leder till stort L och vilka leder till litet?

Om vägarna till målen är lågt viktade blir lyckan låg. Detta skulle kunna gestaltas i en avsaknad av lagom anstränging eller autonomi. Ger du en person precis vad hon önskar sig så faller hon i djup olycka (läs Teddy för fler detaljer).

Störst lycka får vi då T har ett stort rum av önskningar som han värderar högt och till vilka han ser rimliga vägar som erbjuder lagom anstränging och tillåter autonomi. Vägarnas rimlighet beror till stor del på de förmågor som T besitter. En person som drömmer mycket, hittar vägar att nå sina mål och förmår nå dem är alltså en lycklig person.

Uppenbara blir Teddys tankar om att vår avvikelse från naturens vilopunkt orsakar spänningar som leder till svårt lidande för mänskligheten.

3.0 Förtvivlan

En uppenbar konsekvens är den att en drift kan ha en så stor vikt att den överskuggar andra drifter så att de kan försummas. Om T inte ser någon väg till ett mål med avseende på den driften så kommer en känsla av *uppgivenhet* att skölja över honom. Hur mycket T än är beredd att anstränga sig ser han ingen väg till sina mål och det kallas ibland för *förtvivlan*.

3.1 Akrasia

Viljesvagheter, *akrasia* på grekiska, definieras som vetskapen att anstränging hade kunnat ta en längs en god kurva till ett mål men det, till synes irrationella, beteendet att inte anstränga sig. Enligt vår teori kan det alltså beskrivas genom att välja bort vägar med stor ansträngning genom att väga dem lågt. Akrasia är alltså ett slags självorsakat lidande.

4 Buddhas teori för lycka så som den presenteras av Hans Helighet Tenzin Gyatso, den fjortonde Dalai lama

Lycka är ett centralt koncept inom buddhismen och liknas vid livets mening av visa munkar.

Dalai lama föreslår att lycka är en inneboende egenskap hos varje människa som hon föds med, och att den främjas av ett sinnestillstånd, snarare än yttre omständigheter.

Människor tas ofta från sitt naturligt lyckliga tillstånd till lidande då sinnet utvecklas i en riktning som för henne från det naturliga. Vi får med tiden ibland tankar så som girighet, begär, aggression och avundsjuka. Dessa tankar bildar ett destruktivt mönster som orsakar lidande och för att återerövra vårt naturliga tillstånd av lycka måste vi jobba bort dessa tankar genom övning.

Lycka kan alltså övas genom att praktisera goda tankar som driver undan de onda. Bland dessa goda tankar finns medkänsla, förståelse och tålmod.

Jag ser en del brister i Dalai lamas sätt att tänka kring det här ämnet och hans slutsatser följer inte ur min teori.

4.0 Praktisk övning

Det är nu dags för en praktisk övning av medkänsla, så som den beskrevs av Dalai lama.

Börja med att föreställa er en person i svårt lidande. Kanske fysisk smärta eller något tragiskt tillstånd.

Tänk nu att den personen har liknande förmågor som ni att känna glädje, smärta, lycka och lidande.

Låt ert naturliga gensvar uppkomma, som består i en naturlig känsla av medlidande. Kom till slutsatsen att ni önskar att stackaren var fri från lidandet och att ni bestlutar er för att hjälpa personen.

Meditera över detta beslut och framställ ett kärleksfullt och medkännande sinnestillstånd.

5 Problematik post lectio

5.0 Problema: Vad kan vi göra?

Låt oss nu lyckomaxxa! Hur gör vi? En enklaste ansats vore något i stil med:

0. Fundera över vad vi, i våra hjärtans djup, önskar oss
1. Fundera över hur vi, rimligen eller litet orimligen men inte mycket orimligen, kan nå ditt
2. Fundera över hur vi vill nå dit
3. Gör en plan
4. Följ planen

5.1 Problema: Hur undviker vi akrasia?

Vi måste slippa ur fällan att göra vad vi vet inte är det bästa för oss. Jag har själv några metoder som fungerar olika bra.

- ★ Behandla dig själv som någon du har ansvar för[†]
- ★ Föreställ dig att den onda handlingen är vad dina fiender vill
- ★ Föreställ dig skammen
 - ∅ Dina förfäder övervakar dig
 - ∅ Bogomilmaxxa
 - ∅ Skämmas inför dem som du älskar? Nej tack

5.2 Problema: Hur undviker vi förtvivlan?

GUd förlåt mig hur förtvivlad jag dagligen. Det måste få ett avslut på ett eller annat sätt.

Det största problemet med förtvivlan är, enligt min teori, att den grundar sig i önskningar för vilka det inte finns någon rimlig kurva. Jag ser tyvärr inte någon rimlig lösning på problemet och det för mig till den dystra tanke att lycka är en omöjlighet för somliga.

[†]t. Jordan Peterson tror jag lmao.