

Omedveten frånvaro

När saker och problem gör sig närvarande fångas vi gärna i nuet. Nuets fängelse byggs effektivt av information, av upptagenhet och av vad vi borde göra. Galler för fångenskapen bygga med tvånget att hänga med, och med tvånget att förhålla sig till det som är aktuellt. Det som kallas [samtidsslaveri](#).

Saker och ting som fungerar blir frånvarande. De blir självklara. De bara finns där. När vi fungerar tillsammans med andra blir även vi själva frånvarande för oss. När jag släpper loss i salsa och bachata glömmer jag mina fötter. Om jag plötsligt blir medveten om mina fötter tappar jag takten. För att jag ska kunna dansa behöver jag bli omedveten om alla tusentals rörelser som mina muskler och leder utför i varje takt. Och jag behöver förhålla mig omedveten till de detaljerade och komplexa rörelser som utförs av andra dansare runt omkring mig. (Se [Heideggers hammarfilosofi](#).)

När vi samtalar drar det som andra säger iväg med oss. Samtalet får oss bort från vår upptagenhet med vad vi själva vill ha sagt. När vi istället blir fixerade vid vad vi vill få sagt ramlar vi över i monolog och föreläsning. Samtal blir innovativa och nyskapande när vårt budskap blir frånvarande.

Att kunna snarare än att veta

Kunskap och träning handlar mycket om att bli omedveten. När kunskapen verkligen sätter sig blir de olika momenten frånvarande. När något inte längre fungerar blir det närvarande. Felet tränger sig på. Vi hittar förhoppningsvis felet, rättar till det och så kan det bli frånvarande igen.

Vi använder olika sätt för att befria oss från nuets fängelse. Nedanstående frånvarometoder är bara en lista på vanliga tekniker, de ska inte ses som fix, enkla lösningar eller goda råd. Skriv gärna en kommentar och fyll på listan.

Frånvaro-metoder för att befria oss från nuets fängelse

1. Leva "som om" snarare än "för att".
Göra saker *som om* de är bra i sig,

Boka kurs

inte *för att* de ska göra saker och ting bättre senare.

2. Leva i tro och hopp. Och undvika optimism, pessimism och annan fixering vid resultat.
3. Undvika tvånget att förstå och begripa.
4. Skydda sig mot krav på att vara duktig, smart och medveten.
5. Sluta röra sig i riktningar som ska leda till lycka, lyckat resultat och mål. Undvika att skapa sig målbilder av framtiden.
6. Träna. All träning kan begripas som övning i att bli omedveten, i att omedvetandegöra. När träningen sätter sig behöver vi inte längre tänka på det. När träningen inte fungerar behöver vi tillfälligt bli medveten om vad som är problemet så vi kan rätta till det. Och sedan behöver vi glömma det igen för att få det att fungera igen.
7. Ignorera småproblem och småsaker som gör sig närvarande.
8. Hoppa över information i texter. Och istället fångas av berättelser.
9. Undvika att gå på alltför många föredrag.
10. Sluta lyssna när chefer eller folk kommer med kända råd eller om de försöker mikrostyra.
11. Göra ett bra jobb. Använda sina färdigheter och strunta i "resultat" och att "hinna med".
12. Släppa kontrollbehovet över sig själv, människor och saker som

Beställ [träning i ickevåld och civilkurage till er organisation.](#)

Hur övar vi så kunskapen sätter sig i kroppen snarare än huvudet?

tränger sig på och gör sig närvarande.

13. Undvika att göra sig själv närvarande. Och istället låta sig dras med av roligare saker än sig själv och sin egen upplevelse.
14. Kämpa och göra motstånd för att det är rätt och bra. Undvik att tänka "effekt". Fångas inte av kontrollbehovet.
15. Undvika att värdera och utvärdera. Göra något värdefullt istället. Skapa värde.
16. Dras in i självgående puls istället för att ständigt planera och tänka på vad som behöver göras. Pulser kan vara rutiner, institutioner, traditioner, promenader, danser och ritualer.
17. Undvika enstaka arrangemang som måste planeras varje gång: så som events, kampanjer, projekt och manifestationer. Och istället låta sig dras med av det återkommande.
18. Undvik att göra framtiden eller dåtiden närvarande i nuet genom alltför mycket grubblande.
19. Acceptera att vi inte behöver acceptera våld och förtryck. Härskande och övergrepp ska inte accepteras, det innebär dock inte att det måste fånga oss i en reaktiv motdans. Att vara reaktiv är att låta motparten leda oss.
20. Undvik trots, protester och att vara emot. Negerandet gör det som negeras närvarande. Nejet åkallar

det som nekas.

21. Träng undan våld och förtryck med det liv vi vill leva tillsammans. Med varandra kan vi börja leva de samhällen vi vill ha. Låt omsorg och gemenskap tränga undan ondska och våld. Ta plats utan att försöka kontrollera platsen.
22. Betrakta glittrande hav, darrande löv eller andra former av brus som inte kan redas ut eller förutses. Låta sig uppfyllas av det okontrollerbara.
23. Lära sig filterfunktionerna för mejl, mobil och sociala medier.
24. Stänga av ljudliga och visuella meddelanden i realtid. Inte låta datorn eller mobilen plinga. Inte bli slav under påminnelser. Gör motstånd mot "smart teknik" som kräver uppmärksamhet.
25. Låt irritationer få bli löv som blåser iväg. Fångas inte av de dumma och elaka, av troll vill klubba ner andra. Låt oss ha tillit till att någon prinsessa kommer att rädda oss från draken.
26. Lämna över. Dela. Bli del av något större istället för att göra saker själv.
27. Våga ha tråkigt. Våga vara nere. Våga vara sur.
28. Bejaka lathet, slöhet och lättja. Ta en tupplur då och då.

Per Herngren

2014 03 16, version 0.2

Referens

[Börja inte med dig själv – Heidegger](#)

[Samtidsslaveri hindrar politisk förändring](#)

['Upptagen' som flykt från befrielse: Fromm](#)

[Information hindrar tänkande: Erich Fromm](#)

[Aktiverar och avaktiverar aktivism: politisk rastlöshet](#)

Hartmut Rosa, *Acceleration, modernitet och identitet Tre essäer*, Daidalos, 2014.