



Mystiska erfarenheter en resurs för hälsa och välbefinnande

Mystiska erfarenheter, stora som små och av olika slag, kan fungera som en resurs för hälsa och välbefinnande. Det är en av Katarina Johanssons slutsatser i hennes doktorsavhandling "Mystiska erfarenheter och meningsskapande i samtiden". Hon har undersökt hur människor bland allmänheten i samtida sekulariserade Norden skapar mening av spontana mystiska upplevelser och händelser. Här berättar hon framför allt om upplevelser som har tolkats som någon form av kommunikation eller närvaro av avlidna anhöriga.

Text Katarina Johansson Bild pixabay.com Foto Fanny Johansson



I min doktorsavhandling "Mystiska erfarenheter och meningsskapande i samtiden" inom sociologi vid Åbo Akademi i Finland har jag undersökt hur människor bland allmänheten i samtida sekulariserade Norden skapar mening av spontana mystiska upplevelser och händelser kopplat till kontexten, andra människor och samhället.

DET FINNS EN mängd olika tolkningar av en mängd olika mystiska erfarenheter i berättelserna som har samlats in i forskningsprojektet i samarbete med kultur- och folklivsarkiv i Norden. En förhållandevis stor andel av upplevelserna har tolkats som någon form av

kommunikation eller närvaro av avlidna anhöriga, andar eller spöken. Det rör sig således om någon form av fortsatt medvetande efter den fysiska döden. Resultatet ligger i linje med tidigare forskning som visar att varannan till var tredje person har haft någon form av kommunikation med en avlidna anhörig. Detta kan också kallas förlängda (sociala) band som allt mer förstås som en naturlig del vid hanteringen av dödsfall.

Ord som ande/själ/spöke används omväxlande av informanterna och betydelsen kan skilja sig något i berättelserna, bland annat beroende på situation, informantens livskontext och socialisation. Vanligtvis benämns inte anhöriga och bekanta avlidna

personer som spöken utan vid namn eller som själ eller ande. Ordet spöke kan även användas för allt (o)möjligt oförklarligt.

ENLIGT RESULTATET kan mystiska upplevelser hända plötsligt och spontant för vem som helst och var och när som helst och inte bara i samband med kris och svåra livssituationer som tidigare forskning framför allt har lyft fram. När det gäller mystiska erfarenheter som har tolkats som någon form av kommunikation eller närvaro av avlidna nära och kära kan det vara upplevelser i samband med dödsfallet eller begravningen och sorgprocessen men det också ske långt senare. Här är följer ett exempel:

”Plötsligt mitt i spelet [en intensiv bollsport] avbröt jag mig, för pappa [avlidnen] var där. Jag varken såg eller hörde honom, men jag var fullkomligt övertygad om att han var där och trots att jag inte hörde hans röst, visste jag att han sa till mig att jag inte behöver gråta mera, för han har det bra och kommer alltid att se till att jag har det bra. Det var en oerhört stark känsla av närvaro, och jag kan ännu känna den när jag skriver ner det här. Det är som om känslan är kvar i mig, som en del av mig.”

Det här citatet belyser också att det rör sig om känslomässigt starka upplevelser och att känslan av tröst och lugn kan vara beständig.

SÅ KALLAD komplementär/alternativ hälsovård överlappar inte sällan med andlighet även om det inte nödvändigtvis är fallet. I följande exempel går behandlaren en fortbildning och erbjuder en gratis sittning. Informanten frågar vad en sittning är för något:

”[Osteopaten] berättade att vid sittningen känner hon efter om det är någon som är död som vill komma i kontakt med mig. Jag blev lite tveksam, men åkte ändå till osteopaten till den avtalade tiden. Osteopaten beskrev att en man ville komma i kontakt med mig. Han beskrev att han bott i ett hus med skog bakom huset. Han och hans fru hade haft en vit bil som de rest mycket med och upplevt mycket. Paret hade bruna skinnmöbler. Han gav mig rådet att fortsätta med yoga. Jag fick några fler råd men var i chock och minns inte fler. Det var min pappa som kontaktade mig. [...] Allt stämde som han sa. Inte revolutionerande information, men det stämde. Osteopaten kan omöjligt ha vetat informationen i sittningen innan. [...] Om det finns någon sorts existens efter döden så är det en tröst att jag har flera nära och kära som tittar till mig/vakar över mig. Jag kan inte förklara upplevelsen även om upplevelsen var stark för mig. [...] Jag har ju själv inte trott på någon sorts existens efter döden tidigare.”

Informanten som har självidentifierat sig som ateist tror efter den här upplevelsen på ett liv efter detta.

VANLIGTVIS FÖRÄNDRAS inte den intuitiva mening som skapas omedelbart vid själva upplevelsen eller i nära samband med händelsen. Den intuitiva insikten kan också komma långt senare när en ”pusselbit” plötsligt faller på plats. Tillkommer fler tolkningselement, till exempel genom att ta del av andras mystiska erfarenheter on- eller offline eller läsa litteratur inom området, kan berättelsen utökas och i vissa fall rekonstrueras. Tolkningselementen hämtas med andra ord från kontexten. Hur en mystisk erfarenhet tolkas beror sammanfattningsvis på vilka tolkningselement som finns tillgängliga i individens meningssystem.

FLERA BERÄTTELSE i materialet handlar om drömmar som bland annat kan ha tolkats som någon form av kommunikation med avlidna personer. Ett sådant möte kan exempelvis leda till försoning och ett avslut. En dröm kan inledningsvis upplevas som en mardröm men när fler element tillkommer när informanten får hjälp

med tolkningen av ett medium eller en vän kan drömmen bli meningsfull och exempelvis tolkas som ett meddelande från en avlidnen person. Informanter kan också enligt deras tolkningar få hjälp, beskydd, vägledning eller ”klara besked” hur de ska göra i en viss situation från en avlidnen person, både i drömmar och i vaket medvetandetilstånd. Det kan också röra sig om varsel om dödsfall. Sker det i en dröm kan den i efterhand tolkats som en sann dröm och därför kallas sanndröm. Ett varsel kan också komma plötsligt när informanten exempelvis städar. Här följer ett exempel:

”Jag hade en torkad ros på en låtburk fylld med småslantar. När jag dammtorkade den tappade jag burken på den torkade rosen. ’Nu hände något hemskt (i överförd bemärkelse)’, minns jag att jag genast tänkte. Några timmar senare fick jag beskedet att min pappa dött i en bilolycka (ta-gilt livet av sig) exakt [... vid den tidpunkten].”

Det här exemplifierar också att mystiska erfarenheter kan vara svåra att särskilja och inte sällan överlappar varandra. Ovanstående fall skulle exempelvis kunna ha tolkats som sammanträffande, synkronicitet eller prekognition. Det finns också en mängd olika termer för mystiska erfarenheter både inom och utanför akademien.

MYSTISKA ERFARENHETER kan upplevas både positivt och negativt, framför allt under själva upplevelsen. Det finns ett klassiskt begrepp för att det mystiska kan upplevas både skrämmande och fascinerande - mysterium tremendum et fascinans - myntat av teologen, religionsvetaren och filosofen *Rudolf Otto* (1869-1937). I efterhand menar de flesta informanter att det här forskningsprojektet att det sammantaget har varit en övervägande positiv erfarenhet.

Mystiska erfarenheter som enbart har upplevts negativa rör sig om sociala aspekter. Det kan vara att i en dröm eller i ett vaket medvetandetilstånd få till sig att en person som man känner plötsligt och oväntat ska dö. Det kan vara svårt att hantera, särskilt om man inte pratar om det och tror att man är ensam om att ha sådana upplevelser, vilket man ju inte är.

VISSA MYSTISKA erfarenheter kan det vara lättare att prata om, exempelvis ”spökupplevelser” som kan bli en ”bra story” att berätta på en fest eller på jobbet. Här följer ett exempel:

”Erfarenheten att ha blivit väckt mitt i natten av ’spöken’ på ett gammalt gästgiveri är inte lika privat utan den erfarenheten kan jag dela med fler, både som en ’bra spökhistoria’ vid fikabordet och samtidigt ge vägledning i hur man kan förhålla sig till en från början lite obehaglig andlig upplevelse.”

SOCIAL SAMHÖRIGHET är också viktigt för hälsan. Humor utesluter dessutom inte att den mystiska erfarenheten också kan väcka existentiella frågor. Sociala utmaningar, såsom rädsla för att bli ifrågasatt, betraktad som ”knäpp”, godtrogen eller inte bli förstörd finns fortfarande men åtskilliga informanter berättar att de har pratat förhållan- ▶



Kort om KATARINA

KATARINA JOHANSSON

är forskare, författare och föreläsare. Hon har en tvärvetenskaplig och bred bakgrund med studier i både Sverige, USA, Indien och Finland. Med en helhetssyn har hon arbetat inom hälsoområdet i många år och ägnar sig numera framför allt åt forskning. Hennes forskningsområde är mystiska erfarenheter och meningsskapande i samtiden.



Mystiska erfarenheter kan ge en känsla av sammanhang och motståndskraft mot livets utmaningar.

devis öppet om sina mystiska erfarenheter. Egna mystiska erfarenheter förefaller vara den främsta faktorn för ökad förståelse och öppenhet. Jag tolkar resultatet som en del av större pågående religiösa, kulturella och samhälleliga förändringar i ett ömsesidigt samspel mellan individ och samhälle.

EN ANNAN SLUTSATS är att mystiska erfarenheter kan vara en resurs för hälsa och välbefinnande. Enligt informanter kan mystiska erfarenheter göra att det känns mer meningsfullt, spännande och lustfyllt att leva. Mystiska erfarenheter kan ge en känsla av sammanhang och motståndskraft mot li-

vets utmaningar. De kan bland annat ge tröst, lugn, mindre dödsängest och en känsla av samhörighet med levande såväl som avlidna.

JAG FÖRESLÅR ATT samhället pragmatiskt drar nytta av dessa vanligt förekommande mänskliga erfarenheter som en hälsoresurs baserat på vilken mening de kan ha för dagens människor. Oavsett vad som är verkligt eller inte, sant eller inte, blir konsekvenserna verkliga. Här kan jag hänvisa till det inom sociologi klassiska Thomasteoremet: "Om människor definierar en situation (eller upplevelse, mitt tillägg) som verklig så blir den verklig till sina konsekvenser."

ÖKAD KUNSKAP och förståelse både inom akademien, vården och bland allmänheten kan bidra till en normalisering av mystiska erfarenheter. "Bara" genom att prata mer öppet om mystiska erfarenheter kan du också påverka sociala sekulära normer och normaliseringsprocessen. ☺

Plus mer

Doktorsavhandlingen "Mystiska erfarenheter och meningsskapande i samtiden" är fritt tillgänglig på: www.doria.fi och www.kenosis.se

4 karaktärsdrag av mystiska erfarenheter

En bland pionjärerna inom det numera tvärvetenskapliga forskningsfältet om mystiska erfarenheter är psykologen och filosofen *William James* (1842–1910). Han hade också en pragmatisk syn på mystiska erfarenheter och fokuserade på vilken "frukt" de kan ge människor i deras liv. Enligt James definition har mystiska erfarenheter (mystical experience) fyra karaktärsdrag. Alla fyra egenskaperna behöver inte nödvändigtvis förkomma vid varje enskild mystiska erfarenhet och de kan variera i grad:

1. Mystiska erfarenheter är utsägliga, det vill säga ofta så känslomässiga och utöver all dagliga mänskliga erfarenheter och den "taget för givna verkligheten" att det verbala språket sällan räcker till.
2. Mystiska erfarenheter har en noetisk kvalitet, det vill säga de kan ge en slags intuitiv insikt, visshet eller vetskap.
3. Mystiska erfarenheter är övergående, det vill säga kortvariga.
4. Mystiska erfarenheter är passiva – som en känsla av ett mottagande under själva upplevelsen.

Med en uppdaterad förståelse som ligger i linje med religiösa, kulturella och samhälleliga förändringar har James definition av mystiska erfarenheter använts i doktorsavhandlingen som ett samtida övergripande och inkluderande paraplybegrepp för ett kluster svårdefinierade och inte sällan överlappande mänskliga erfarenheter.

Kort om doktorsavhandlingen

Doktorsavhandlingen "Mystiska erfarenheter och meningsskapande i samtiden" som nyligen publicerats har genomförts inom sociologi vid Åbo Akademi i Finland. I forskningsprojektet har över hundra berättelser om en mängd olika mystiska upplevelser och händelser erhållits. Berättelserna är insamlade i samarbete med kultur- och folklivsarkiven *Cultura* vid Åbo Akademi och Folklivsarkivet vid Lunds universitet. Metoden för insamling av material har varit en öppen webbenkät, en så kallad frågelista, som består av ett kluster av frågor som uppmuntrar till berättande, i det här fallet om egna mystiska erfarenheter (första person). Mer om doktorsavhandlingen och forskningsprojektet finner du på www.kenosis.se.

Få hjälp med dina psykiska, fysiska utmaningar

Utän förhandsinformation känner **Anneli Sandevik** in och förstår din hälsa, vilket ofta överraskar klienterna. Tack vare Annelis **mediala förmåga** och hennes förmåga att **tolka energifältet**, kan hon ofta **identifiera var obalansen sitter** och ibland till och med ge en tydlig uppfattning om **vad som orsakar den**. Ofta sker förändringar under sessionerna som är svåra att förklara – kroppen och sinnet kan svara på ett sätt som ibland upplevs som **mirakulöst**.

Tänk på att **Healing** och **Mindfulness** räknas som friskvård och är avdragsgill enligt skatteverket

Lyssna på podd, **EnergiBalans** - Anneli Sandevik på **Spotify**. En annan bild av verkligheten.



Se filmade kundreferenser på **YouTube** (@AnneliSandevik).



Mer information om Anneli och hennes arbete hittar du här på hemsidan (www.amrgs.se).



Am NRGs. Andlig kirurgi. Hands-on healing. Mental coach. Mindfulness. Psychic. Intuitiv terapeut.

"Att kunna göra en positiv skillnad för en person är den bästa känslan i världen!" anneli@amrgs.se • 070-987 11 91

am
NRG^s
I am energies