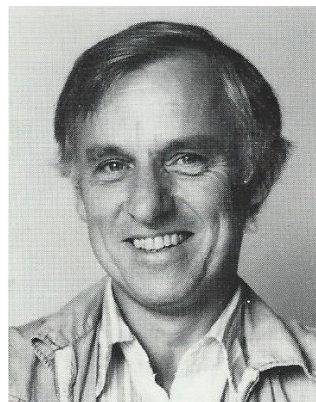


# Öppna ditt fönster - Om livsattityder och hälsa

Av Johan Wretman

(1986)

Pia Hellertz – läst 1987 – uppdaterad 2015<sup>1</sup>



## Att höra livets tal...

För exakt 140 år sedan upptäckte den ungerske läkaren Ignaz Semmelweis (1818-1865) att barnsängsfebern, som massor av kvinnor dog av, kunde elimineras genom att de medicinare, som efter obduktion av lik i utbildnings-syfte, tvingades tvätta sina händer innan de gick in till de havande kvinnorna och undersökte dem. Han motarbetades och förlöjligades. Läkarna tyckte det var förnedrande att behöva tvätta händerna. När man idag berättar om denna händelse ryser lyssnarna och säger: Hur kunde dom? Först skära i lik och sen gå direkt med sina händer och undersöka känsliga underliv hos de gravida kvinnorna! S fruktansvärt! Idag tycker vi att hans upptäckter är självklarheter. Det tog 50 år för den medicinska forskningen att helt inse det revolutionerande i hans upptäckter.

Jag undrar hur vi kommer att reagera om ytterligare 140 år? Vad kommer vi att rysa åt i agens läkekonst och medicinska självklarheter? Vad kommer då att vara aktuella självklarheter?

## Öppna ditt fönster

En aning om morgondagens ”läkekonst” kan man få när man läser Johan Wretmans nyutkomna bok Öppna ditt fönster – Om livsattityder och hälsa (Hälsokostrådet, 1986).

Han belyser alternativa sätt att betrakta hälsa och sjukdom, som exempelvis att lämna offerrollen och utveckla ett ansvarssynsätt, om tänkandets och

---

<sup>1</sup> Denna artikel skrev jag år 1986, d.v.s. för snart 30 år sedan. Mycket har hänt sen dess, men jag väljer att låta den ursprungliga texten ligga kvar, med bara korrigeringar av stavfel och språk. Jag hade vid skrivandet gått psykoterapiutbildning samt egen terapi ett antal år. År 1987 började jag samarbeta med fil.dr. *Lars-Eric Uneståhl* om hans distanskurser i Mental träning, vilket jag fortfarande arbetar med. Jag kom in på forskarutbildning år 1987 och disputerade år 1999.

Jag skriver in artikeln på datorn idag. När jag skrev den 1986 skrev jag på vanlig skrivmaskin.

livsattitydernas betydelse, om kroppen som själens spel, o.s.v.

Vår inställning till livet bestämmer känslor och handlingar och Johan beskriver olika föreställningar vi kan ha till oss själva och livet. Det är lätt att känna igen sig själv i hans beskrivningar. Aha-upplevelserna kommer tätt vid läsningen.

## **Tankens kraft**

Under senare år har jag stött på en hel del litteratur, främst från USA, som berör tankens kraft och om visualiseringstekniker för att bearbeta och förändra psykiska och fysiska tillstånd och uppnå uppställda mål i livet. Johan har en gedigen kunskap på området. En spännande tanke han för fram är att vi människor besitter alla de kemiska ämnen vi behöver för vårt tillfrisknande. Med andra ord så har vi ett inre apotek som kan påverkas av våra tankar, våra livsattityder och vårt sätt att leva. (En gammal alkoholist som jag hade kontakt med i jobbet brukade säga: Vet du Pia att ett gott humör botar nästan alla sjukdomar, även alkoholism. Han visste redan då.)

*Theomania* (från Theos = Gud och Mania = egoism), d.v.s. en önskan om att vara som en gud: fullkomlig, otadlig, utan brister och fel, är ett krampartat själstillstånd som skapar stress och organiska störningar som ofta utgör orsaken till olika typer av sjukdomar, psykiska och fysiska. Vi negligerar, förvränger eller förnekar verkligheten.

## **Analytisk trilogi**

Johan Wretman presenterar för oss en psykoterapimetod som kallas Analytisk trilogi, vilken utvecklats av psykoanalytikern *Norberto Keppe* från Sao Paulo i Brasilien. Tankegångarna har sina rötter i traditionell psykoanalys baserad på Freud, Melaine Klein, Bion m.fl., men också hos Sokrates, Kierkegaard, Henri Bergson m.fl. Till skillnad från Freud menar AT att det inte finns något sjukt i vårt undermedvetna. Det sjuka ligger i den envishet, med vilken vi försöker dölja för oss själva det vi redan vet.

AT är svår att beskriva i en kort recension. Jag rekommenderar mycket varmt boken för närmare studier. Grundtanken är att allt är enhet. Botandet sker som en direkt konsekvens av medvetandegörandet av en blockerande livsattityd. (Tri i ordet Trilogi står för integrering av känsla, tanke och handling.)

AT använder sig av en rad tekniker för att hjälpa patienten fram till medvetandegörandet.

Utrymmet tillåter bara några exempel och jag väljer de tankegångar som gav mig de starkaste upplevelserna. 'Interiorisering', ungefär 'inre seende', innebär att konkreta händelser och upplevelser i livet får en överförd betydelse när de förläggs i patientens inre. Vi ser i vårt yttre en spegel av vårt inre. Johan

citerar ofta ur *A Course in Miracles*, som är något av det mest fantastiska jag läst<sup>2</sup>, där grundtanken är – om jag förstått det rätt – att vi skapar vår yttre värld genom vårt sätt att betrakta den och att vi kan förändra världen genom att förändra vårt seende. Enligt AT spelar det ingen roll vad patienten säger, om vem han säger det, när det inträffade eller om det han säger om andra är korrekt eller inte. Allt han säger har honom själv som referens och handlar om honom själv. Hisnande, skrämmande, fantastiska tanke!

Keppe upptäckte att hans patienter gärna förskönade beskrivningen av sig själv, men däremot talade sanning när de beskrev andra människor. Ur dessa upptäckter utvecklade Keppe sin ”jämförande teknik” inom aT. Varje situation, varje fakta placeras inuti patienten. Allt som sägs ”återlämnas” till honom som en spegling av honom själv.

Vilken enorm källa till självkänedom den dag vi utvecklat förmågan att lyssna till livets tal...!

## **Dagdrömmar**

En annan hisnande tanke var att man kan betrakta vår ”dagdröm”, d.v.s. det som händer och sker runtomkring mig i dagliga livet, på samma sätt som nattdrömmen. Jag fascineras av att försöka tolka mina nattdrömmar. Tanken innebär alltså att jag kan försöka tolka mina ”dagdrömmar” på samma sätt! Det är ingen slump att min dag formats på det sätt som skedde. Är det egentligen en slump vilka människor vi möter? Vilka händelser vi hamnar i? Vilka upplevelser vi får under dagen? Tänk om vi ”arrangerar” våra dagliga liv för att de ska ”tala till oss” och lära oss något alldeles särskilt om oss själva!

## **Förändring kan vara flyktväg**

En tredje skakande tanke som Johan tar upp är att en yttre förändring utan en samtidigt inre, endast kan bli en flyktväg, ett försök till självbedrägeri för att slippa bli medveten om min egen livshållning. Att byta jobb, att flytta till en ny ort, att begära skilsmässa är till exempel dåliga lösningar ur en svår livssituation. Det löser inte grundorsaken till problemen. När vi hittat ett sätt att bearbeta grundproblemen förändras sannolikt vår upplevelse av den aktuella livssituationen och kanske inte behöver genomföra förändringen. Ofta är det ju också så att vi kanske kan förändra problemen i den yttre miljön. Vi måste istället hitta en väg att lära oss handskas med dem utan att vi behöver bli sjuka. Det är ju ingen slump att vi befinner oss där vi gör. Meningen med vårt liv kanske är just att vi ska lära oss handskas med just detta vårt liv. Och i och med detta förändras ju också vårt liv.

---

<sup>2</sup> Jag gjorde de 365 dagliga övningarna en och en halv gång, under 1 ½ års tid. Det var en omtumlande meditation.

## **Maktsyndromet**

En smärtsam läsning var de sidor som handlade om ”maktsyndromet”. Jag citerar:

De känslor av frustration, vrede och panik som följer på maktbehovet utgör den inre stress som håller kroppen i ett oavbrutet alarmtillstånd med överproduktion av adrenalin, serotonin, acetylcholin, betaendorfin och förmodligen fler, för oss ännu så länge okända ämnen.

Forskning visar att kroniska attityder som exempelvis avund, hat, fruktan, arrogans och martyrskap kan bidra till uppkomsten av olika sjukdomstillstånd. Kanske skulle inte tankegångarna ha gått så djupt om inte Johan exemplifierat ”maktsyndromet” med att beskriva ”symtomtankar” som ”Jag blir upprörd när folk inte förstår vanliga, enkla idéer”, ”Jag blir arg när folk kommer sent till avtalade möten”, ”Jag känner mig otålig med Ingrandiga människor som inte kommer till sak”. Jag skulle ha kunnat svära på att jag inte är offer för maktsyndromet, men eftersom jag känner igen ankarna ovan, så förstår jag att jag har mycket viktigt kvar att lära om mig själv.

## **Avslutningsvis**

Jag är glad över att ha kommit i kontakt med Johans bok. Han är inte bara en fascinerande kursledare och föreläsare. Han är också en varm och lästlöst författare. Boken är nödvändig för alla som kommit i kontakt med ”den nya tidsålderns” tänkande och som vill ha konkret vägledning i hur man kan se på hälsa och sjukdom. Hälsorörelsen, som tyvärr idag är alltför centrerad till kost, sunt liv och motion borde kunna använda boken till att vidga sina perspektiv i synen på hälsa.

Den vänder vårt tänkande i många frågor 180 grader,. Det räcker inte att läsa den från pärm till pärm en gång. Den måste studeras ingå ende och diskuteras. Förnämlig grundbok för studiecirkel (studiehandledning finns att rekommendera från Hälsokostrådet<sup>3</sup>).

Tack Johan, för att du öppnat mina ögon ytterligare med din fascinerande bok och dess hisnande tankegångar, som sannolikt kommer att vara självklarheter om några år.

\*\*\*

Artikeln publicerades i tidningen *Alternativet* nr 32, den 7 augusti 1987.

---

<sup>3</sup> Jag vet inte om det gäller fortfarande 30 år senare.



Alternativet nr 32

7 aug. 1987

# Vårt inre apotek

Det gäller att ta ansvar för sin egen hälsa, säger Johan Wretman. Det är en fascinerande bok som öppnat mina ögon ytterligare, skriver Pia Hellertz.

**E**n aning om morgondagens "läkekonst" tror jag man kan få när man läser Johan Wretmans bok **Öppna ditt fönster - om livsattityder och hälsa** (Hälsokostrådet 1986). Författaren tar upp alternativa sätt att se på hälsa och sjukdom, som t.ex. att sluta uppfatta sig som ett offer för sjukdomen och i stället utveckla ett synsätt där man tar ansvar för sin egen hälsa. Han behandlar också tankarnas och livsattitydens betydelse, kroppen som själens spegel osv.

Vår inställning till livet bestämmer våra känslor och handlingar, och Johan Wretman beskriver olika föreställningar som vi kan ha om oss själva och livet. Det är lätt att känna igen sig i hans beskrivningar. Aha-upplevelserna kommer tätt vid läsningen.

## Tankens kraft

Under senare år har jag stött på en hel del litteratur, främst från USA, som berör tankens kraft och visualiseringstekniker för att bearbeta och förändra psykiska och fysiska tillstånd och uppnå uppställda mål i livet. Wretman har en gedigen kunskap på de områdena. En spännande tanke som han för fram är att vi människor har alla de kemiska ämnen i oss som vi behöver för vårt tillfrisknande. Med andra ord har vi ett inre apotek som kan påverkas av våra tankar, vår livsattityd och vårt sätt att leva. (En gammal alkoholist som jag hade kontakt med i jobbet brukade säga: Vet du Pia att ett gott humör botar nästan alla sjukdomar, även alkoholism. Han visste redan då.)

Johan Wretman presenterar för oss en psy-

koterapimetod som kallas **analytisk trilogi**, AT, och som utvecklats av psykoanalytikern Norberto Keppe i Brasilien. Tankegångarna har sina rötter i traditionell psykoanalys baserad på Freud, Melaine Klein, Bion m.fl., men också hos Sokrates, Kierkegaard, Henri Bergson m.fl. Till skillnad från Freud menar AT:s förespråkare att det inte finns något sjukt i vårt undermedvetna. Det sjuka ligger i den envishet med vilken vi försöker dölja för oss själva det vi redan vet.

## Johan Wretman Öppna ditt fönster - om livsattityder och hälsa Hälsokostrådet.

Det är svårt att beskriva AT i en kort recension. Jag rekommenderar varmt Wretmans bok för vidare studier. Grundtanken är att allt är enhet. Botandet sker som en direkt konsekvens av att man blir medveten om att man har en blockerande livsattityd. (Tri i ordet trilogi står för integrering av **känsla, tanke och handling**.) AT har en rad olika tekniker för att hjälpa patienten till medvetenheten.

Här bara ett par exempel på tankegångar i boken som blivit viktiga för mig.

Yttervärlden, så som vi ser den, är en spegel av vårt inre. Wretman citerar ofta ur **A Course in Miracles**, där grundtanken - om jag förstått det rätt - är att vi skapar vår yttre värld genom vårt sätt att betrakta den och att vi kan förändra världen genom att förändra vårt seende. Enligt AT spelar det ingen roll vad patienten säger, om vem han säger det, när det inträffade eller om det han säger om andra är korrekt eller inte. Allt han säger har honom själv som referens och handlar om honom själv, hisnande, skrämmande, fantastiska tanke! Några sidor handlar om "maktsyndromet". Jag citerar: "De känslor av frustration, vrede och panik som följer på maktbehovet utgör den inre stress som håller krop-

pen i ett oavbrutet alarmtillstånd med överproduktion av adrenalin, serotonin, acetylcholin, betaendorfin och förmodligen fler, för oss ännu så länge okända ämnen". Forskning visar att kroniska attityder som t.ex. avund, hat, fruktan, arrogans och martyrskap kan bidra till uppkomsten av olika sjukdomstillstånd. Tankegångarna om "maktsyndromet" tog mig djupt. Wretman exemplifierar med "symptomtankar" som dessa: "Jag blir upprörd när folk inte förstår vanliga, enkla idéer." "Jag blir arg när folk kommer för sent till avtalade möten." "Jag känner mig otålig med långgrandiga människor som inte kommer till sak." Jag hade kunnat svära på att jag inte är offer för maktsyndromet, men eftersom jag känner igen reaktionerna ovan hos mig själv, förstår jag att jag har mycket viktigt kvar att lära om min egen person.

## Fascinerande

Jag är glad över att ha kommit i kontakt med Wretmans bok. Han är inte bara en fascinerande kursledare och föreläsare. Han är också en varm och lättläst författare. Boken är nödvändig för alla som kommit i kontakt med "den nya tidsålderns" tänkande och som vill ha konkret vägledning i hur man kan se på hälsa och sjukdom. Hälsorörelsen, som tyvärr idag är alltför centrerad till kost, sunt liv och motion, borde kunna använda boken till att vidga sin syn på hälsa. Den vänder i många frågor vårt tänkande 180 grader. Det räcker inte att läsa den från pärm till pärm en gång. Det måste studeras ingående och diskuteras. Den är en förmålig grundbok för studiecirklar. Studiehandledning finns att rekrytera från Hälsokostrådet.

Tack, Johan, för att du öppnat mina ögon ytterligare med din fascinerande bok och dess hisnande tankegångar, som sannolikt kommer att vara självklarheter om några år.

PIA HELLERTZ

## EVENEMANGSTIPS

### FREDSVAKA STOCKHOLM

6 augusti. Med anledning av 42-årsdagen av bombningarna i Hiroshima och Nagasaki arrangerar Svenska Freds- och Skiljedomsföreningen en 24-timmarsvaka på Sergels Torg.

Program:  
00.00 En fackla tänds. Vakan infreds.

08.15 DIE-IN (människor lägger sig ner till ljudet av en explosion)

12-14 Artistprogram

12-15 DIE-IN

### FREDSLOPP GÖTEBORG

För ANC

13/9 Idrottsstävling för freden för barn (från 8 år), juniorer och vuxna i motions- och tävlingsklasser. Behållningen går till ANC. Paroller: Nej till svensk upprustning och militarism! Stopp för all användning av kärnvapen! Stoppa militariseringen av rymden! Stoppa stjärnornas krig! Total bojkott av Sydafrika - Stöd ANC! Info och anmälan: Proletären FF dagtid: 031/28 65 46; 68 11 03; kväll: Stig Dahlgren 031/30 76 80.

ande med din teatergrupp, filmförening, rockgrupp, tanke, konst, happening eller annat.

Info: Göteborg: Nina och Ann, Café Trenshtown, Karl Johansgat 13, 414 62 Gbg, 031/42 88 20. Hultsfred: Gunnar, Rockparty, 0495/105 50. Örebro: Råven 019/11 45 38. Stockholm: Ann/Lena 08/47 49 92, Pontus 08/53 10 88.

### MUSIK VÄSTVERIGE

Björn Wickhoff sjunger miljö-

med karneval. Svensk folkmusik, samisk jojk, finsk folklore, chilensk folkmusik. Övertorneå turistanställning 0927/101 41

### KURS GÖTEBORG

Framtidsbilder  
Svenska framtidsbilder i kritisk belysning är temat för Centrum för tvärvetenskaplig forskningskurs till hösten. Det har varit viktigt att myndigheter och retager ut rapporter av framtidsstudiekaraktär och det finns ledning av kritiskt granska de