

# Yin og Yang: Livets motsetninger.

En «happy ending»-mentalitet gjør at vi forgjeves jager et perfekt liv. Men livet er ikke problemfritt.

ANALYSE  
CONG ZHAO  
Cand. philol., YinYang Coaching

**Bak tallene.** Psykiske lidelser og sykefravær har vært et hett tema i Norge. Men bortsett fra kritikk av politikeres uduglighet og tiltakenes ineffektivitet, har det kommet lite revolusjonerende nytt den hete debatten. Det er heller ingen gode nyheter på forskningsfronten.

Journalisten Johnny Gimmedstad skrev følgende i en kommentar (12.okt. 2009 i Aftenposten): Anerkjente arbeidslivsforskere i Norge konkluderer med at «Mange av de årsakssøkende analysene fremstår som repeterende og kommer ikke lenger enn til å finne enkle sammenhenger – ofte ganske svake.»

Dette er et sterk signal på at det er på tide å løfte blikket og åpne opp for andre perspektiver som kan kaste nytt lys over problemstillingen. Sett fra det kinesiske Yin Yang-perspektivet, er det minst to årsaker til økende psykiske lidelser og sykefravær i Norge:

- 1) Den kollektive forventningen om et problemfritt og smertefritt liv.
- 2) Selvrealiseringsfeller og overfokusering på individer.

**Hypnotisert av «Happy-Ending» mentaliteten.** Vi blir bombardert med idealer om det perfekte. Modeller med perfekt kropp (hvordan det måtte defineres) stirrer oss med forførende blikk fra reklameplakater og ukeblader. Ekspertene står klare for å løse alle våre problemer. Det florerer TV-programmer og avisspalter som hjelper oss til å bli perfekte på alt: utseende, kosthold, trening, hjemmerydding, sexliv, samliv, barneoppdragelse osv. Hver for seg er det positivt. Men summen blir et endeløst og forjeves jager etter et perfekt liv.

Forventningen om et smertefritt liv vises i eksplosjon av pillebruk og stadig flere diagnoser. Et eksempel er bipolar lidelse som tidligere var forbeholdt voksne. Nå er det blitt barnepsykiatriens raskest voksende diagnose. Barn med denne diagnosen i USA økte 40 ganger fra 1994 til 2003. Også norske barn får denne diagnosen.

Et annet eksempel er en ny sykdom som er kommet i England - «Bryllupsdepressjon». Symptomet: nedstemthet etter den lykkelige og begivenhetsrike bryllupsdagen. Naturlige følelsesreaksjoner etter en stor begivenhet blir definert som depresjon og sykdom. Vi skal behandles og medisineres med en gang vi opplever ubehag og smerter.

«Quick-fix» og enkle løsninger er populære i vår tid. Stor økning i plastisk kirurgi viser at mange søker snarvei til forbedret selvfølelse. Enkle oppskrifter av typen «Slik gjør du» er obligatorisk i alle ekspertråd. Det skapes en illusjon om at det finnes raske løsninger for alle våre problemer. Det skapes en illusjon om at hvis vi bare prøver hardere, er det perfekte livet innen rekkevidde. Hele Vesten (og etterhvert andre land i verden) er hypnotisert av en slik «happy-Ending»-mentalitet.

**Selvrealiseringsfeller og overfokusering på individer.** Selvhjelpsølgen startet i det forrige århundre i USA, og har siden skyllet over hele den vestlige verden. Selvsøkinger som «New Age» låner elementer fra østlig holistisk tenkning, har de et sterkt fokus på «jag» - det motsatte av kjernen i holistisk tenkning: helheten.

Ideen om selvrealisering er tett knyttet til individualisme. Finn Skårderud skrev følgende i artikkelen «Skammens stemmer – om taushet, veltalenhet og raseri i behandlingsrommet»: «Moderne skam handler om å realisere seg selv for lite, i forhold til idealet om å bli noe mer enn 'alminnelig'. Man skammer seg over å

Yin Yang danner en helhet. Yin eksisterer i Yang, og Yang eksisterer i Yin.

Tegning: iSTOCKPHOTO



ha en rekke muligheter, men ikke evne å bruke dem. (...) Selvrealisering er nær knyttet til idealet om selvstendighet. Forventningen om selvstendigheten er en av modernitetens grandiose forestillinger, med tilhørende benektelse av at mennesket er et avhengig vesen. Å være avhengig gir skamfølelse.»

Finn Skårderud treffer spikeren på hodet. Benektelse av menneskers avhengighet gjør at man legger for mye ansvar på individer. Troen på individers frihet er sterkt overdrevet i Vesten. Hvor frie er vi? Er vi ikke alle i høyst grad et produkt av arv, oppvekst og kulturelle og samfunnsmessige påvirkninger i tillegg til vår frie vilje?

Populæriteten til Facebook, Twitter og lignende sosiale nettverk vitner om sterke behov for interaksjon med andre mennesker og behov for å bli sett av andre. Det er en paradoks at «selvstendige» individer bruker så mye tid til å følge med nettopp hva andre driver med og dermed påvirkes av andre.

Mange selvutviklingsbøker og selvutviklingskurs gir enkle svar på vanskelige personlige problemer og samfunnsproblemer. Mange coacher og terapeuter gir løfter om energi, overskudd, lykke hvis man bare følger deres oppskrift. Men de kan ikke innfri sine løfter, fordi det er en illusjon at individers frie vilje er nok til å løse alle problemer uavhengig av samfunns rammer og betingelser. De skaper utilstrekkelighetsfølelse hos mennesker som følger oppskriften deres men som ikke kommer i mål. I realiteten er deres «evig lykkelig»-prosjekt en utopi. De gjør vondt verre. De er en del av årsakene til problemer de forsøker å løse. Det evige lykkelige livet er en stor livsløgn. Begir man ut på søken etter evig lykke, er det som en katt som jager etter sin egen hale. Det er som å løfte seg selv fra jorden.

**Yin og Yang – livets motsetninger.** En av Kinas eldste bøker heter «I Ching»<sup>1</sup> (Forandringens bok). «I Ching» er boken om Yin og Yang. Yin Yang tenkning dannet grunnlaget for både Konfutsianisme og Taoisme, to filosofiretninger som har formet den kinesiske tenkningen gjennom flere tusen år<sup>2</sup>. Yin Yang tenkning integreres og anvendes i alle områder i det kinesiske samfunnet, enten det er politikk, business, sosiale relasjoner, strategi, taktikk eller balanse og harmoni i den enkeltes liv.

Yin representerer kvinnelige elementer som månen, natt, vann, mørke, mystikk, mykhet, passivitet osv., mens Yang representerer mannlige elementer som solen, dag, ild, lys, klarhet, hardhet, aktivitet osv. Men Yin og Yang er ikke bare symboler for det kvinnelige og det mannlige. De representerer iboende motsetninger som eksisterer i alt i universet (f.eks.: selv, familie, bedrift, nasjon).

Yin og Yang er ikke to motsetninger som er helt uavhengig av hverandre. Det enes eksistens er avhengig av det andre. Sammen danner de en helhet. Det fins heller ikke absolutt Yin eller absolutt Yang. Yin eksisterer i Yang, og Yang eksisterer i Yin.

Gledestårer ville ikke ha vært mulig uten de vanskelige prøvelsene. Fjelltoppen er samtidig starten på nedturen. For å hoppe høyt må man bøye knærne først. For å puste ut, må man puste inn. Rett etter det mørkeste tidspunktet på natten er starten på dagen. Det lyseste tidspunktet på dagen markerer skifte mot kvelden. Konfutsen, grunnleggeren av Konfutsianisme, sa: «Det ekstreme Yin er Yang. Det ekstreme Yang er Yin.»

Ut fra dette perspektivet, betrakter man ikke hendelser som «enten positive eller negative», men som «både positive og negative». I Vesten kan dette lett oppfattes som prinsipløshet, fordi Yin Yang tenkning representerer en helt annen måte å forstå verden på. Den er ikke én-dimensjonal. Den rommer motsetninger og paradokser.

Valla-saken er et eksempel på at den samme egenskapen kan være både styrke og svakhet. I konflikten mellom Valla og Yssen, var Yssen den svake. Valla var den sterke LO lederen som ble kåret til Norges mektigste person. Da saken eksploderte, fortsatte Valla å holde den sterke profilen. Hennes berømte utsagn «Jeg er ingen puse katt» forsterket inntrykket av styrkeforskjellene mellom de to. Hennes kompromissløse opptreden bekreftet for mange Yssens anklage om mobbing og maktarroganse. Vallas styrke ble en svakhet. Yssen fikk derimot mye sympati fra opinionen. Som den svake med en mektig fiende mot seg, var det lettere for Yssen å mobilisere flertallets medfølelse og støtte. Den svake ble den sterke.

Den kinesiske tenkningen og den vestlige tenkningen<sup>3</sup> er i seg selv Yin og Yang. Den vestlige tenkningen bryter helheten ned til separate komponenter og fokuserer på komponenter. Den kinesiske tenkningen fokuserer på helheten, relasjoner og gjensidig avhengighet mellom delene.

Disse to tilnærmingene er motsetningfulle, men de er avhengig av hverandre, komplementerer hverandre og danner en helhet for vår verdensforståelse. Yin Yang tenkning gjenspeiler verdens kompleksitet og foranderlighet. Den er spesielt relevant og verdifull i den stadig mer kompleks og hurtig forandrende verden vi lever i i dag.

»

Den kinesiske tenkningen og den vestlige tenkningen er i seg selv Yin og Yang. Den vestlige tenkningen bryter helheten ned til separate komponenter og fokuserer på komponenter. Den kinesiske tenkningen fokuserer på helheten, relasjoner og gjensidig avhengighet mellom delene.



## » Yin og Yang: Livets motsetninger.

**Aksept og dynamisk balanse.** Menneskers naturlige trang er å søke gleder og unngå smerter. Men det er dessverre ikke mulig å kun oppleve gleder uten smerter. Jaget etter stadig mer og bedre er dømt til å mislykkes. I Yin Yang-perspektivet, skifter det positive til det negative etter et visst punkt. Mer av det gode blir ikke bedre, men verre. I Vesten finnes det lignende uttrykk som «for mye av det gode» og «for godt til å være sant».

Det er klokt å innse at livet alltid består av motsetninger. Det er klokt å akseptere at vi aldri blir kvitt alle våre «problemer». Det er kontrastene som gjør at vi kjenner de positive følelsene. Det er strevet som gjør at vi setter pris på de gledelige øyeblikkene. Men aksept er ikke passivitet. Aksept og handling er Yin og Yang. Det er viktig å finne balanse mellom aksept og handling. Aksept er heller ikke likegyldighet. Vissheten om gledens forgjengelighet gjør oss enda mer takknemlige for de gledene vi får, akkurat som vissheten om døden gjør oss enda mer takknemlige for livet.

Siden kinesere tror at alt i universet inneholder motsetningsfulle tendenser som trenger å balanseres, er det naturlig å søke «den gyldne middelvei»<sup>4</sup>. «Den gyldne middelvei» er imidlertid ikke middelmådighet. Det kinesiske ordet *Zhong* (i konteksten av middelveien) betyr «passende». En fantastisk matrett har krydder og ingredienser som er i passende mengder og som harmonerer med hverandre. Det er hverken for mye salt eller for lite salt. Hverken for mye sukker eller for lite sukker. Alt kommer til sin rett og er i harmoni med hverandre.

Men verken balanse, harmoni eller «den gyldne middelvei» er statisk. Det eneste sikre i verden er at alt er i konstant forandring. Dag og natt skifter. Sol og regn kommer etter hverandre. Det er et evig vekselsløp mellom Yin og Yang. Balanse oppstår i et øyeblikk, så forandres alt igjen. For å være i balanse kreves det kontinuerlig tilpassning og forandring. Det er kun mulig å streve etter en dynamisk balanse.

Dynamisk balanse mellom «selv» og «andre» er sentralt i kinesisk kultur. Fundamentet i Konfutsianismen, «selvkultivering» av dyder, har mye fellestrekk med «selvutvikling» i Vesten. Men «selvutvikling» fokuserer på individer og det enkelte individs selvrealiseringsprosjekt, mens målet med «selvkultivering» i Konfutsianismen er harmoniske relasjoner med andre, fordi Konfutsen mente at det gode livet var å leve i harmoni med andre mennesker. «Selv» og «andre» er Yin og Yang. De er avhengige av hverandre og inngår som en del av en større enhet.

Overfokusering på individes uavhengighet fører til stress, frustrasjon og ensomhet som er skadelig for vår fysiske og psykiske helse. I møte med moderne utfordringer som økende psykiske lidelser og sykefravær i rike land, kan Yin Yang tenkning bidra med ny innsikt og være et nyttig korrektiv for vestlig tenkning.

Det finnes ingen fasisvar eller enkle løsninger. De som påstår å ha oppskriften til evig lykke er naive og kunnskapsløse. Verden er kompleks. Den er hele tiden i bevegelse.

**Det beste vi kan gjøre er å streve etter en dynamisk balanse samtidig som vi aksepterer at livet alltid består av motsetninger.**



Illustrasjon: CHRISTINE SCHNEIDER/THE KANSAS CITY STAR/MCT

”

*Hverken balanse, harmoni eller «den gyldne middelvei» er statisk. Det eneste sikre i verden er at alt er i konstant forandring. Dag og natt skifter. Sol og regn kommer etter hverandre. Det er et evig vekselsløp mellom Yin og Yang.*

### Fotnoter:

1. Som mange andre filosofiklassikere i Kina, er både forfatteren(e) og tidfestelse av «I Ching» gjenstand for debatter. Men det antas at «I Ching» ble skrevet rundt 1000 f. Krist.
2. Den tredje hoved filosofi/regionretning i Kina er Buddhisme.
3. I den grad man kan generalisere og kategorisere «den kinesiske tenkning» og «den vestlige tenkning».
4. Det er mange likhetstrekk med Aristoteles «doktrine om den gyldne middelvei», men den kinesiske «gyldne middelvei» er tettere knyttet til balanse og harmoni, og det gjelder ikke bare den menneskelige verden, men også naturen.