



AKADEMIN FÖR UTBILDNING OCH EKONOMI
Avdelningen för humaniora

Personlig utveckling eller personlig avveckling?

En diskursanalytisk, fenomenologisk studie av Sri Nisargadatta
Maharajs lära samt Abraham Maslows idéer

Robert Häggblad

2021

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Religionsvetenskap
Människa-kultur-religionsprogrammet
Självständigt arbete

Handledare: Jari Ristiniemi
Examinator: Peder Thalén

Abstract och nyckelord

Uppsatsens syfte var att undersöka området personlig utveckling samt personlig avveckling utifrån Sri Nisargadatta Maharajs lära och Abraham Maslows idéer.

Frågeställningarna på området var:

Är personlig utveckling och personlig avveckling motsatta eller identiska företeelser?

Vilka likheter och skillnader finns hos Maharaj och hos Maslow?

Vad har språket och dess användning för roll vid en jämförelse av dessa personers texter?

De avgränsningar som gjordes för att undersöka området var att välja rörelserna humanistisk psykologi och advaita vedanta eftersom de upplevdes representera detta område på ett centralt sätt. Vidare avgränsades undersökningens metodval till diskursanalys med fokus på hur självförverkligande framställs diskursivt hos Abraham Maslow och Sri Nisargadatta Maharaj. Metoden var diskursanalys med stöd av metodboken *Diskursanalys*, och materialet koncentrerades till att omfatta Sri Nisargadatta Maharajs verk *I am that: talks with Sri Nisargadatta Maharaj* samt Abraham Maslows två verk *Motivation and personality* samt *Toward a psychology of being*. Den teori som anlades var fenomenologiskt perspektiv. Undersökningen visade att personliga omständigheter, tradition, olika perspektiv men även språkanvändning kan påverka hur man ser på och talar om kategorierna personlig utveckling respektive personlig avveckling. Slutsatsen efter undersökningen är att oavsett vilka termer man använder kommer både personlig utveckling och personlig avveckling vara aktuellt överallt där de grundläggande behoven för människan är tryggade: hur är upp till henne själv.

Nyckelord: personlig utveckling; personlig avveckling; självaktualisering; humanistisk psykologi; advaita vedanta; icke-dualism; abraham maslow; nisargadatta maharaj

Innehåll

1. Inledning.....	1
1.1 Syfte.....	1
1.2 Frågeställningar	1
1.3 Avgränsningar	1
1.4 Definitioner.....	2
1.5 Bakgrund	3
2. Metod och material.....	3
3. Tidigare forskning	5
3.1 The handbook of humanistic psychology: theory, research and practice.....	6
3.2 The advaita worldview: God, world and humanity	7
3.3 Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice.....	9
3.4 Transformation through suffering: a study of individuals who have experienced positive psychological transformation following periods of intense turmoil	10
3.5 Self-actualizing: where ego development finally feels good?.....	11
3.6 Intersubjectivity and nonduality in the psychotherapeutic relationship	12
4. Teoretiskt perspektiv	12
5. Undersökning	13
5.1 Sri Nisargadatta Maharaj på området personlig avveckling.....	13
5.2 Abraham Maslow på området personlig utveckling.....	18
5.3 Maharaj och Maslow: Likheter och skillnader	22
6. Analys.....	24
6.1 Självaktualisering	24
6.2 Personlig utveckling och personlig avveckling: motsatta eller identiska företeelser?.....	25
6.3 Språket och dess användning vid en jämförelse av dessa personers texter.....	26
6.4 Vilka är likheterna och skillnaderna hos Maharaj och hos Maslow?	26
7. Diskussion	27
8. Slutsatser, avslutning och framtida forskning	29
9. Referenser.....	32

1. Inledning

Personlig utveckling är ledordet bland ledord just nu. Genom "samtidsgurus" blir vi instruerade i hur vi kan bli rikare, gladare, mer framgångsrika, mer kompetenta et cetera. Men det finns även de som tar det steget längre och söker efter att så långt som det är möjligt studera och förverkliga människans fulla potential. En sådan rörelse är den humanistiska psykologin. Samtidigt har diverse mystika inriktningar under lång tid på olika sätt utforskat jagets förhållande till det gudomliga eller absoluta i syfte att nå självrealisering, men med en annan infallsvinkel: genom metoder och övningar som söker avveckla snarare än utveckla personen, vilken man menar är illusorisk. En sådan rörelse är den hinduiska religionsfilosofiska inriktningen advaita vedanta. Frågan jag ställer mig är följande: kan dessa två rörelser – humanistisk psykologi samt advaita vedanta – ha någonting att erbjuda oss idag bland vimlet och sorlet av influencers, personliga coacher, och kurser som utlovar resultat på det personliga utvecklingsområdet?

1.1 Syfte

Syftet med uppsatsen är att undersöka området personlig utveckling samt personlig avveckling utifrån Sri Nisargadatta Maharajs lära och Abraham Maslows idéer.

1.2 Frågeställningar

Är personlig utveckling och personlig avveckling motsatta eller identiska företeelser?
Vilka likheter och skillnader finns hos Maharaj och hos Maslow?
Vad har språket och dess användning för roll vid en jämförelse av dessa personers texter?

1.3 Avgränsningar

Omfattande avgränsningar behöver göras på området. Till att börja med behöver följande frågor ställas: varför just advaita vedanta samt humanistisk psykologi och inte andra rörelser som tangerar området? Jag har valt ut centrala verk hos centrala förgrundsgestalter för sina respektive rörelser i syfte att pröva en problemformulering. I fallet advaita vedanta är det från början tydligt vilken syn som finns på egot/personskapet, men denna syn kan hittas även i andra mystika rörelser. Så varför just advaita vedanta? Jag vill argumentera för att denna rörelse är lika representativ för

synen på egot som andra mystiska rörelser som söker avveckla egot och förena självet med det absoluta eller på andra sätt nå en mer ursprunglig, autentisk tillvaro. Även om metoderna hos dessa rörelser eventuellt kan skiljas åt (meditation, självobservation, asketism, mantra) kvarstår faktum att målbilderna har mycket gemensamt. Vad gäller mitt andra val, humanistisk psykologi, ser jag detta som en lämplig rörelse att ställa emot advaita vedanta eftersom personlig utveckling – att nå sin fulla, mänskliga potential – är det utstakade målet hos denna rörelse. Psykologin som akademisk disciplin är också central för hur vi närmar oss utveckling och hur vi uppfattar och pratar om oss själva idag. Att välja Abraham Maslow föll sig naturligt när jag insåg hur central han är för den moderna humanistiska psykologin, dessutom är hans motivationsteori och behovspyramid (hierarchy of needs) känd av de flesta. Intressant i sammanhanget är att Maharaj och Maslow var samtida under 1900-talet, även om de verkade på olika kontinenter och i olika kontexter.

En annan avgränsning rör metodvalet. Diskursanalys utgör en uppsättning metoder varav många rör makt- och samhällsfrågor. Dessa områden hade jag kunnat välja att utforska, men jag har valt att bortse från de områdena i denna undersökning. Fokus ligger i stället på hur självförverkligande som metod framställs diskursivt hos dessa tänkare.

1.4 Definitioner

Med personlig utveckling i den här uppsatsen avses idén om en person eller ett jag som kan utvecklas till exempel ifråga om färdigheter (kunskaper) eller förvärvandet av diverse attribut (till exempel identitetsbildning). Med personlig avveckling avses idén om att personen eller jaget är illusorisk i förhållande till det mest verkliga, till exempel Gud eller det absoluta/den mest absoluta verkligheten eller det egentliga ursprunget, varför egot behöver avvecklas, nedmonteras, avidentifieras eller kringgå i syfte att nå det mest verkliga i tillvaron. I den här kontexten brukar det röra sig om idén om tillvaron som i grunden icke-dualistisk, det vill säga idén om alltings enhet, där all form av pluralism härrör ur en och samma källa.

Enklare uttryckt kan man ställa idén om att någonting behöver läggas till hos individen gentemot idén om att någonting behöver tas bort från individen. Men – som jag tror att

den här studien kommer att visa – är dessa idéer inte alltid helt enkla att åtskilja. Vad menar till exempel Maslow med begreppet ”självaktualisering”?

1.5 Bakgrund

Genom att ställa den indiske advaita-vedantaläraren Nisargadatta Maharajs lära mot den humanistiska psykologen Abraham Maslows idéer kan eventuella likheter, skillnader, paralleller, relationer etcetera mellan de båda rörelserna undersökas. Tanken är att studera diskursen i några relevanta kapitel i Maharajs kändaste verk *I am that* på temat personlig avveckling (inom advaita vedanta används begreppet ”self-enquiry”: på svenska ungefär ”självundersökning”) samt göra detsamma med Abraham Maslows *Motivation and personality* och *Toward a psychology of being* på temat personlig utveckling. Förhoppningen är att detta kan medföra ett tydliggörande av likheter och skillnader på området egot, självaktualisering, självrealisering, egots avveckling, sökandet efter jaget, det verkliga jaget etcetera. Detta är relevant av två skäl: dels eftersom en sådan undersökning enligt vad jag kan se inte har gjorts tidigare, dels för att det på förhand är svårt att fastställa om detta är ett och samma område – förslagsvis ”personlig utveckling” genomgående – eller om det är två inte bara skilda utan dessutom diametralt motsatta områden som konkurrerar med varandra.

2. Metod och material

Den metod jag kommer att använda mig av är diskursanalys. Inledningsvis övervägdes argumentationsanalys som en möjlig väg, men efter samtal med handledare kom jag till insikt om att diskursanalys passar bättre. Detta av två skäl: dels för att diskursanalys inbegriper den språkliga dimensionen som utgör en av mina frågeställningar, dels för att diskursanalys på ett bättre sätt synliggör sociala konstruktioner, befintliga kontexter och kan föra in min uppsats i ett större sammanhang. Argumentationsanalys hade inte på samma sätt avslöjat detta utan mer fokuserat på personernas retorik och argumentationsuppbyggnad vilket aldrig var målet.

Jag kommer att hämta inspiration och metodik huvudsakligen från boken *Diskursanalys* av Peter Svensson, men även ordinarie kurslitteratur på området kan bli aktuellt. I *Diskursanalys* beskrivs många olika diskursanalytiska metoder, och även om jag kommer tillåta mig att inspireras av ett flertal har jag kommit fram till att utgångspunkten blir Foucaultiansk diskursanalys. Foucaultiansk diskursanalys fokuserar

på de stora diskurserna (Svensson 2019, s. 47). Eventuella betydelser i vardagssamtal och liknande går alltså bort till förmån för sociala, politiska och kulturella dimensioner. Utöver det menade Foucault att det är i själva texterna som diskurser kommer till uttryck, (Svensson 2019, s. 48), alltså att det är genom tolkning som eventuella diskurser kan synliggöras, det är ingenting som existerar på förhand i ”kulturen” eller i ”samhället”. Eventuella fynd kan alltså bara härröras från närläsning av texten med hjälp av tillgängliga diskursanalytiska verktyg, och därefter kontextualisera.

Utöver Foucaultiansk diskursanalys ämnar jag när behov uppstår beskriva diskursanalysen mer generellt, vad som förenar alla diskursanalytiska skolor och som jag hämtar inspiration ifrån. Svensson menar att språk konstruerar världen; språk avbildar alltså inte världen som den egentligen är, utan det är genom språket som världen kommer till (Svensson 2019, s. 16–17). På så vis är språket en handling: det sätt på vilket vi använder språket har effekter, ibland medvetet och ibland omedvetet (Svensson 2019, s. 28–29). Utöver detta kan man konstatera att om språket konstruerar världen betyder det att vi kan både begränsa och frigöra oss själva beroende på hur vi använder och närmar oss språket. Svensson tar upp diagnosmanualer inom medicinen för att visa vilken ”laddning” diagnoser har samt följd effekter i form av sjukskrivning (eller ingen sjukskrivning) etcetera (2019, s. 19). Här kan man även se att de som äger rätt termer i rätt situationer kan åtnjuta tolkningsföreträde framför andra, vilket förutom att påvisa det relativa i olika sammanhang även påvisar befintliga maktförhållanden.

Det material undersökningen vilar på är tre böcker: *I am that* som innehåller konversationer mellan advaita vedantaläraren Nisargadatta Maharaj och hans studenter samt två böcker av Abraham Maslow. Först vill jag konstatera att dessa primärkällor skiljer sig åt rörande hur böckerna är utformade. *I am that* består av ljudinspelningar hemma hos Maharaj som sedan transkriberats och översatts till bland annat engelska. Detta innebär att min analys kommer behöva ta *konversationen* i beaktning (till skillnad från Maslows böcker som består av vetenskapliga studier och observationer). Jag bedömer att jag kommer behöva angripa dessa primärkällor på olika sätt. Huvudtemat är dock att studera filosofin om personlig avveckling hos Maharaj och sedan jämföra det med filosofin om personlig utveckling hos Maslow.

Vad gäller Maslows två böcker – *Motivation and personality* samt *Toward a psychology*

of being – bildar dessa en enhet (Maslow säger själv detta i förordet till den senare boken *Toward a psychology of being* på sidan iv). Eftersom Maslows författarskap är omfattande och han dessutom uppvisar en utvecklingskurva i sitt tänkande är det viktigt att ge en rättvisande bild av Maslows idéer över tid. Samtidigt kan en diskursanalys i form av närläsning inte innehålla ett för stort material. Jag har därför valt ut ett avsnitt i vardera boken som jag hoppas ska representera kärnan i hans tänkande på området personlig utveckling. I den första boken heter kapitlet *Self-actualizing people: a study of psychological health* och i den senare boken heter kapitlen *Cognition of being in the peak-experiences* samt *Peak-experiences as acute identity-experiences*. Self-actualizing people: a study of psychological health people-studien kom initialt till genom privata observationer Maslow gjorde av personer han uppfattade som självaktualiserande: personer som tillfredsställt sina behov på behovstrappan och därför ägnar sig åt personlig utveckling i betydelsen att på olika sätt förverkliga sig själva.

Det andra avsnittet hämtat från boken *Toward a psychology of being – Cognition of being in the peak-experiences* – förtydligar och utvecklar Maslows tankar om självaktualisering till en fråga om varande och kognition där hans observation av toppupplevelser (peak-experiences) hos sina subjekt har en central funktion. I slutet problematiserar han även kring toppupplevelser och självaktualisering, där han menar att element av självaktualisering kan uppträda hos vem som helst oberoende av hälsotillstånd (vilket alltså går emot resonemanget i den första boken). Jag kommer även att inkludera det nästkommande avsnittet i samma bok som heter *Peak-experiences as acute identity-experiences*. I detta avsnitt utvecklar Maslow sin syn på identitet, personskap och personlig utveckling på ett sätt som är centralt för undersökningen. Jag vill understryka att Maslow efter dessa böcker tycks ha rört sig ännu mer mot ett transpersonellt typ av tänkande, jag var emellertid tvungen att göra ett urval i hans litterära gärning över tid vilket ledde fram till valet av dessa två böcker.

3. Tidigare forskning

Vad gäller tidigare forskning specifikt inriktad mot jämförelsen personutveckling kontra personavveckling har jag inte hittat någon sådan litteratur. Tidigare forskning på området personerna Nisargadatta Maharaj och Abraham Maslow existerar likväl som för advaita vedanta och humanistisk psykologi. Jag har använt mig av databasen Discovery, utökad sökning samt scholar.google.se. Följande söksträngar har använts:

nisargadatta maharaj; nisargadatta maharaj advaita vedanta; nisargadatta maharaj AND self; nisargadatta maharaj humanistic psychology; nisargadatta maharaj self inquiry; nisargadatta maharaj nondual therapy; humanistic psychology; maslow: maslow AND ego; maslow AND self; personal development AND ego; self-enquiry; non duality psychotherapy; advaita vedanta

Följande är de artiklar jag valt att använda som kunskapsgrund.

3.1 The handbook of humanistic psychology: theory, research and practice

För att förstå Maslow behöver jag veta mer om den kontext han kommer ifrån. Detta är viktigt inte minst för att kunna utföra en god diskursanalys. Dessutom kan det vara bra att undersöka hur personlig utveckling och personlig avveckling beskrivs inom denna disciplin. Jag har läst första kapitlet - *The Roots and Genealogy of Humanistic Psychology* av David Moss - som tar sin början i att visa vad humanistisk psykologi är – och inte är. Maslow kritiserade psykoanalysen för att dra slutsatser om människan genom att studera neurotiska individer. För att uppnå människans fulla potential menar de humanistiska psykologerna att man inte kan ägna sig åt psykologisk reduktionism eller ”naturalistisk” psykologi, det vill säga att förstå människan i snäva, vetenskapliga termer – vår självförståelse behöver botten i någonting ytterligare (2015, s. 3–4).

Författaren tar istället avstamp i antiken. Sokrates menade att psyket (psyche) är det som härbärgerar karaktär, intelligens och dygd (Moss 2015, s. 5). Vårt välmående står och väger kring dessa faktorer (inte minst kunskap). Platon, som vi fått bilden av Sokrates ifrån, har med sin grottliknelse kommit närmast advaita vedanta i hela västerlandets historia mig veterligen. Moss skriver: *”For Plato (1941), this earthly life is but a dim likeness of the real and eternal life. A human lives as though in a cave without light, and by philosophical reflection, the human gains a glimpse of the true Eidos, the transcendent essence of things as they are in truth”* (2015, s. 5).

Inom advaita kallas slöjan för Maya: den illusoriska eller falska tillvaron. Genom moksha (frigörelse) kan vi nå brahman (det absoluta, det mest verkliga). Dock har Platon andra ideal som bättre hamnar i personlig utveckling än i personlig avveckling: hans tal om att eftersträva det vackra, goda och sanna. Detta får mig att tänka att han står i vägkorsningen mellan avvecklingen av det illusoriska, separata självet och

utvecklingen av det separata självet. Det är givetvis inte en omöjlig position, speciellt om man ser tillvaron som både relativ och absolut. En studie – eller jämförelse – mellan advaita vedanta och Platon har gjorts, men min uppsats kommer inte ytterligare undersöka detta spänningsfält.

Nu hoppar vi till 1800-talet där individen återigen stod i centrum via Nietzsche och Kierkegaard (Moss 2015, s. 8). Via ett strängt existentiellt perspektiv blev frågan om vår personliga existens och hur vi kan påverka den centralt (hos Nietzsche närapå extrem i hans tal om övermänniskan). Under 1900-talet hände någonting intressant: fram växte distinkta discipliner som filosofi, psykologi och psykiatri vilka samspelade. Fenomenologin är här central. Genom Husserl uppstod ett filosofiskt fält av involvering, intention och interaktion (Moss 2015, s. 9). Genom efterföljare som Heidegger blev försjunkhet i den omkringgivande världen – ”vara-i-världen” – någonting att utforska. Jung är ytterligare en intressant tänkare i sammanhanget personlig utveckling/personlig avveckling: han talade om en livslång ”individuation” samtidigt som självet är en inre form av lärare. Någon typ av självutplåning kan jag dock inte hitta som ideal i hans tankestoff. Dock vet jag att han var inspirerad av bland annat österländskt tänkande, vilket gör jungiansk psykologi intressant i mitt arbete – återstår att se om och hur.

1954–1973 beskrivs som ”de gyllene åren” för den humanistiska psykologin. 1954 utvecklade Maslow en brevlista för det vetenskapliga studiet av mänskliga egenskaper som kärlek och självaktualisering (Moss 2015, s. 12). Misiak och Sexton skrev 1973 en bok som beskrev humanistisk psykologi som en faktisk rörelse (Moss 2015, s. 12). Maslow beskrivs som den enskilt viktigaste personen för födelsen av humanistisk psykologi (även om, som vi sett, tanketraditionen har rötter långt tidigare). Maslow förordade “a psychology of the whole person” (Moss 2015, s. 13). Genom att studera vad Maslow benämnde som ”självaktualiserade” individer kom han för egen del fram till att de högst utvecklade individerna är de som uttrycker självöverskridande altruism och ”transpersonal experiencing” (Moss 2015, s. 13). Intressant blir givetvis att studera och jämföra Maslows fynd med vad Nisargadatta Maharaj förespråkar.

3.2 The advaita worldview: God, world and humanity

Denna bok handlar om den advaitiska världsbilden. Jag har särskilt uppehållit mig vid det mänskliga predikamentet och sådant som tangerar eller direkt berör synen på självet

och dess roll inom advaita vedanta. Jag tänker börja med att konstatera att advaita vedanta precis som buddhismen har det mänskliga lidandet i fokus. Vi lider på grund av att vi inte känner oss själva (self-ignorance) (Rambachan 2006, s. 32; s. 99). Detta skapar frustration och känslor av ofullständighet etcetera. Genom att lära oss om självet, alltså vårt egentliga "jag", rättas detta till och lidandet blir mindre eller helt upplöses. Vidare är vårt själv egentligen ett opersonligt själv i den meningen att dels (a) självet är identiskt med brahman, allting varandes urgrund och b) det är samma själv (brahman) som uppehåller sig i alla människor. Tanken är alltså att med vetskap om detta nå frigörelse från lidandet (moksha). Boken beskriver utförligt hur detta i praktiken går till, vilket handlar om sådant som att undervisas av en lärare (guru) som behärskar de heliga skrifterna (till exempel vedaböckerna, upanisaderna, bhagavadgita), att på olika sätt rena sinnet för att förbereda det för att kunna urskilja brahman, att ägna sig åt self-enquiry (självundersökning/självobservation genom frågor som: vem är jag?) kultivera dygder, ernå självkontroll, grunda sig i kunskap om självet och brahman etcetera.

Genom att successivt grunda sig i brahman, som är oändligt, oskapat och odödligt, ernår lärjungen dessa kvaliteter. Genom att avidentifiera sig med kroppen och sinnet och grunda sig i ren medvetenhet, som är bortom sinnet (medvetandet) och kroppen, ändras vår självuppfattning och stadgas i rädslolöshet, lugn och glädje till följd av insikten om vår sanna, odödliga natur. Att endast betrakta sig som en människa som är född och som kommer att dö är alltså en illusion till följd av att vi identifierar oss med kroppen och sinnet. En jämförelse görs mellan att se ett träd och sedan hävda att trädet är en del av en själv, sedan överförs detta till att handla om kroppen som även den objektifieras som utanför oss själva (Rambachan 2006, s. 34–35). Genom att konstatera att "the seeker is the sought" (Rambachan 2006, s. 32) vänds kikaren inåt och kartlägger sig själv istället för yttervärlden i sökandet efter vår egentliga essens, den energi som är grunden till allt.

Angeläget för min uppsats är att studera egot i förhållande till det egentliga självet. Det som står i boken är att vi misstar egot för att vara vårt jag vilket leder till begränsningar och lidanden. Vad gäller personlig utveckling och avveckling är det inte helt enkelt att översätta dessa termer till den advaitiska kontexten, men som jag ser det kan termen "personlig avveckling" appliceras som "ego-, kropps- och sinnesavveckling" i betydelsen att lära oss vilka vi är genom att lära oss vad vi inte är, ett uttryck Nisargadatta Maharaj har använt. Detta på grund av att advaita vedanta till skillnad från

buddhismen menar att det finns ett själv, som vi alla delar och som vi behöver lära känna. Att avveckla *det* självet vore en omöjlighet eftersom det är odödligt och all medveten aktivitet, som avveckling eller avidentifiering, vilar på dess existens.

3.3 Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice

Artikeln, som är skriven på ett neurovetenskapligt sätt, undersöker och sammanfattar olika meditationstekniker genom att indela dessa i ”familjer” (Dahl, Lutz och Davidson 2015, s. 515). Författarna frågar sig hur olika meditationsövningar kan påverka kognitiva processer, och i förlängningen hur detta kan leda till välmående. De familjer som anges är: attentional family, constructive family samt deconstructive family. Artikeln fortsätter med att diskutera dessa i detalj och hur forskningen ser ut på området. Intressant för min del är att studera i huvudsak den dekonstruktiva familjen som inrymmer den advaita vedantiska metoden self-enquiry. Inom self-enquiry, enligt författarna, söker meditatören förändra ”felaktiga kognitiva mönster genom att studera perception, känslor, kognition i syfte att få insikt om och ompröva självet, andra och världen” (Dahl, Lutz och Davidson 2015, s. 519). Angeläget för min problemformulering är om detta kan betecknas som en avveckling, utveckling eller kanske rentav som en omstrukturering? Vad gäller den konstruktiva familjen söker den, som jag uppfattar det, utveckla olika färdigheter hos personen såsom dygder, medkänsla och värden. Detta är i linje med personlig utveckling. Svårare blir det när self-enquiry implementeras och personen visar sig vara någonting annat än den man alltid tagit den för att vara, och att upplevelsen av sig själv förändras.

Jakten på medvetandet och vad som egentligen konstituerar självet – och var i hjärnan det kan lokaliseras – är som känt någonting som aktivt utforskas men där många frågor kvarstår. Författarna beskriver olika delar av hjärnan som är aktiva kring det personliga narrativet som är en viktig del av vårt ”självbyggande”. Emellertid nämner de inte det förhållningssätt lärare som Nisargadatta Maharaj förespråkar: att se det personliga narrativet som en illusion. Dock diskuteras sådant som självbearbetning och att sådana processer förekommer på flera platser i hjärnan som inte är ”självspecifika”. Kontexten hos författarna är dock vilken roll självrelaterade processer har för lidande såväl som välmående, inte för självrealisering. Författarna avslutar med att konstatera att meditation påverkar vår subjektiva uppfattning likväl som neural aktivitet och

beteendemönster (Dahl, Lutz och Davidson 2015, s. 521). Det som jag framförallt tar med mig från denna artikel är jämförelsen mellan de olika ”familjerna” och hur de potentiellt kan samspela och vilken betydelse det har för synen på personskapet. Är det fråga om dekonstruktion och återuppbyggnad som artikelns rubrik antyder, är det frågan om en djupare insikt om personens vara eller icke vara, eller är det fråga om en personlig utveckling eller en personlig avveckling?

3.4 Transformation through suffering: a study of individuals who have experienced positive psychological transformation following periods of intense turmoil

Artikeln handlar om en studie som gjorts på 32 individer som på olika sätt uppnått en positiv förändring i sina liv efter att ha drabbats av olika slags lidanden. Författaren kallar dessa för SITEs (suffering-induced transformational experiences) (Taylor 2017, s. 36). Det kan handla om förhöjd perception, välmående, ökad altruism, mindre rädsla för döden med mera. Författaren frågar sig hur dessa mentala skiften går till, vilka inte sällan på kort tid går från den ena extremen till den andra, det vill säga från den djupaste förtvivlan till det största välmående. Faktorer som diskuteras i artikeln är acceptans och lösgjordhet (detachment), vilket kan bli följden av trauman och olika slags personliga tragedier (Taylor 2017, s. 47–48). Det kan alltså finnas kognitiva och existentiella förklaringar till varför vissa svarar på trauma på ett till ytan paradoxalt sätt. 23 kvinnor och 9 män intervjuades, varav nästan alla angav att de innan traumat hade haft lite till inget intresse av självutveckling eller andlighet. De hade alla ”konventionella” yrken innan traumat, men efter valde många att jobba som till exempel terapeut, vägledare, filantrop och inom välgörenhet (Taylor 2017, s. 40) Många respondenter ger målade beskrivningar av sina upplevelser av enhet, kärlek och glädje till direkt följd av personliga tragedier. Författaren frågar sig varför detta bara händer vissa och inte andra, och att det skulle kunna vara en attitydfråga där man antingen tar ”tjuren vid hornen” eller tvärtom går in i förnekelse eller regression. Författaren ställer Maslows idé om självaktualisering jämsides med idén om upplysning. Enligt Maslow är självaktualiserade individer mindre materialistiska och självcentrerade än andra, mer närvarande och mer självtranscenderande, vilket kan jämföras med upplysning eller ”det spirituella uppvaknandet” som hos individer som Nisargadatta Maharaj och Meister Eckehart med fler (Taylor 2017, s 43). Författaren föreslår olika grader av upplysning, där inte nödvändigtvis alla når upp till exempelvis Buddhas nivå. Kan det vara så att

psykets struktur vid svår påfrestning (om vi tar Buddha som exempel blev han upplyst först när han var mer eller mindre död under sitt träd) är mer benäget att upplösas och i somliga fall omstruktureras? Eller har det mer att göra med attityd och inställning på ett mentalt plan? Författaren lyfter faktorerna mod och realism som ett förstadium till acceptans, men även personlighetsfaktorer (Taylor 2017, s. 48–49).

3.5 Self-actualizing: where ego development finally feels good?

Författarna ställer sig frågan varför mogenhet som till exempel ifråga om Maslows självaktualiseringsstadie (det högsta stadiet) skulle vara ekvivalent med bättre psykisk hälsa och välmående, då detta inte har visat sig korrelera empiriskt. Frågan blir alltså varför det helt plötsligt i det högsta stadiet av mognad skulle uppstå ett ökat välmående när det inte har visat sig korrelera på de lägre stadierna. Författarna diskuterar ett flertal personlighetsutvecklingsteorier på området av personer såsom Loevinger och Erikson (Bauer, Schwab och McAdams 2011, s. 121). Man har sedan tidigare sett att inre narrativ kring intellektuell utveckling ger höga poäng på egoutveckling (ED) medan inre narrativ kring erfarenhetsmässig utveckling (experiential growth) ger ett högre välmående (Bauer, Schwab och McAdams 2011, s. 126). Att studera en kombination är alltså på sin plats, vilket författarna kallar ”optimal growth narratives” (Bauer, Schwab och McAdams 2011, s. 126). Genom att studera dessa kan vi bättre undersöka Maslows självaktualisering. Metoden innehöll alltså mätningar av ED, välmående samt utvecklingsnarrativ, och studien gjordes på 320 individer. Studien kommer de facto fram till att det högsta stadiet av ED korrelerar med välmående, och ger diverse förslag till hur det kan komma sig att detta framträder först på det högsta utvecklingsstadiet. Det kan handla om hur man tolkar sitt liv och sin livsbana, men även hur man integrerar komponenterna och krafterna i sitt liv, vilket kräver komplexitet ifråga om hur man tänker kring sitt liv. Det kan finnas både genetisk och miljömässig disposition (den korta vägen) men även en läroresa av acceptans, inte minst självacceptans (den långa vägen) (Bauer, Schwab och McAdams 2011, s. 131). Även konflikter och hur man hanterar dessa pekas ut som signifikant. Att vara medveten om sina egna mentala konstruktioner kan ytterligare hjälpa en att förstå och hantera livshändelser och det mellanmänskliga samspelet. Författaren jämför självaktualisering med zenkoaner, och att den inre tolkningen av det som sker är betydande för acceptansen av det relativa i tillvaron. Tacksamhet och acceptans för ”hur saker är” (Bauer, Schwab och McAdams

2011, s. 132) pekas ut som någonting som förenar självaktualisering och zenfilosofin.

3.6 Intersubjectivity and nonduality in the psychotherapeutic relationship

Artikeln berör förhållandet icke-dualism och psykoterapi, och vilka fördelar det kan medföra. Genom att applicera intersubjektivitetsteorin genomgående vill författaren visa på en terapeut-patientrelation som är öppen i båda riktningarna, och som erkänner ömsesidigheten i det terapeutiska mötet (detta att jämföra med en terapeut som styr utifrån särskilda riktlinjer på ett mer ”objektivt” och förberett plan). Hon betraktar icke-dualism enligt följande: ”Nondual action is spontaneous, un-self-conscious responsiveness to life” (Blackstone 2006, s. 27). Hon fäster det interpersonella perspektivet i det direkta nuet vilket är i linje med det icke-dualistiska tänkandet. Författaren redogör för en rad spirituella traditioner vilka alla har icke-dualismen i fokus, och det är uppenbart att det finns ett genuint intresse från författarens sida. Frågan är om och i så fall hur icke-dualism kan implementeras psykoterapeutiskt och sålunda leda till bättre hälsa och mognad (som ju vanligtvis är målet med terapi). Flexibilitet lyfts fram som en faktor som kan föra processen framåt (Blackstone 2006, s. 32). Hur vi organiserar saker psykologiskt kan alltid omprövas, ibland med hjälp av en utomstående. Författaren menar att icke-dualistiskt medvetande ökar responsiviteten vilket kan vara en fördel framför på förhand uttänkta strategier. Det blir alltså en annan form av möte än det konventionella psykoterapeutiska mötet. Författaren kallar sin metod för realisationsprocess (realization process) vilken är tänkt att låta patienten uppleva icke-dualistiskt medvetande genom kliniska övningar (Blackstone 2006, s. 36). Artikeln avslutas med en nedtecknad dialog där författaren möter en patient vilket slutligen leder till att patienten upplever icke-dualistiskt medvetande. En form av gränsöverskridande, transparent delad erfarenhet personerna emellan beskrivs på ett målande vis (Blackstone 2006, s. 37–39).

4. Teoretiskt perspektiv

Det teoretiska perspektiv jag valt att ha som ansats är fenomenologin, och jag stöder mig på beskrivningarna av detta perspektiv i boken *Forskningsprocessen* (2011) av Henny Olsson och Stefan Sörensen. Enligt författarna är fenomenologi ett begrepp som tillkommit av den tyska filosofen Edmund Husserl (2011, s. 158). Erfarenheten står här i centrum. Men hur får man kunskap om en annan persons erfarenhet?

Fenomenologerna talar om ett *livsvärldsperspektiv*, alltså den värld vi människor dagligen lever och verkar i, men som kan vara svår att mäta vetenskapligt. Det gör att fenomenologin passar bra vid en kvalitativ ansats som mitt arbete, som söker reda ut det förmodade spänningsfältet mellan personlig utveckling och avveckling. Vidare beskrivs det fenomenologiska arbetssättet enligt följande: ”fördomsfritt, reflexivt, deskriptivt och neutralt” (Olsson och Sörensen 2011, s. 130). Ordet ”deskriptivt” betyder skildrande, vilket här får meningen att skildra någons livsvärld. Dessa termer sammanhanget antyder ett analysinstrument som så långt som möjligt uppfattar någon eller något så rättvist och tydligt som möjligt. Husserls ansats var dock ambitiös: han sökte få kunskap om upplevd erfarenhet *så som den uppfattas av den individ som studeras* (Olsson och Sörensen 2011, s. 171), detta genom att studera bland annat innehåll och struktur i det som berättas. Metoden är tydligt interpersonell i den meningen att ingen kritik riktas mot upplevelsen som sådan, den bär en autenticitet i sig själv och syftet är därför att studera upplevelsen så träffsäkert som möjligt i syfte att göra den explicit (Olsson och Sörensen 2011, s. 172). Jag ämnar så långt det är möjligt följa Husserls och fenomenologernas exempel i den kommande analysdelen.

5. Undersökning

5.1 Sri Nisargadatta Maharaj på området personlig avveckling

Det är i huvudsak utdrag från två kapitel i boken *I am that* med Nisargadatta Maharaj från 2015 som jag har valt ut på temat vad jag kallar personlig avveckling. Det första kapitlet heter *What comes and goes has no being*:

M: You have enclosed yourself in time and space, squeezed yourself into the span of a lifetime and the volume of a body and thus created the innumerable conflicts of life and death, pleasure and pain, hope and fear. You cannot be rid of problems without abandoning illusions.

Q: A person is naturally limited.

M: There is no such thing as a person. There are only restrictions and limitations. The sum total of these defines the person. You think you know yourself when you know *what* you are. But you never know *who* you are. The person merely appears to be, like the space within the pot appears to have the shape and volume and smell of the pot. See that you are not what you believe your-self to be. Fight with all the strength at your disposal against the idea that you are nameable and describable. You are not. Refuse to think of yourself in terms of this or that. There is no other way out of misery, which you have created for yourself through blind acceptance

without investigation. Suffering is a call for enquiry, all pain needs investigation.
Don't be lazy to think. (2015, s. 225).

Här synliggörs på ett illustrativt sätt kärnan i advaita vedanta: att det egentliga jaget är identiskt med brahman, som är bortom alla beskrivningar och koncept. Genom en perspektivförskjutning bort från den begränsade personen med alla hans personrelaterade problem till världsalltet uppstår en möjlighet att lösa många av de problem och lidanden som identifikation med kroppen och sinnet medför. Metoden som förordas är en rigorös utredning av jaget – self-enquiry – i syfte att komma till klarhet med vår verkliga existens.

Från ett diskursanalytiskt perspektiv blir det viktigt att syna diskursen som sådan. Studenten har kommit till Maharaj för att få hjälp med ett problem, kanske från ett annat land. Även om det inte finns en beroendeställning så utspelar sig en lärare-studentsituation. Även om båda argumenterar utifrån sin förståelse så är inte relationen jämlik. Vidare så sitter presumtivt Maharaj på nyckeln till att skingra illusioner och därmed studentens lidande vilket kan leda till en beroendeställning helt eller delvis. Maharajs sätt att argumentera är bestämt och kanske också auktoritativt. Det är alltså inte frågan om en jämlik diskussion kring filosofiska frågor utan snarare en överföring av en uppfattning från en person till en annan. Dessutom utspelar sig detta i Indien, ett land dit många söker sig just för att få vägledning i livsfrågor. Hinduismen kan sägas utgöra en bakgrund eller överhängande kontext till denna konversation.

M: As long as we imagine ourselves to be separate personalities, one quite apart from another, we cannot grasp reality which is essentially impersonal. First we must know ourselves as witnesses only, dimensionless and timeless centres of observation, and then realize that immense ocean of pure awareness, which is both mind and matter and beyond both. (2015, s. 226).

Det tycks vara en fråga om inställning eller föreställningskraft: genom att lära känna oss själva avvecklas personen och vi expanderar till den grad att vi inte längre begränsas av tiden och rummet. Genom att lära känna oss själva integreras vi i en slags ren medvetenhet som är bortom sinnet och dess begränsningar. Men varför tar vi oss i sådana fall för att vara blott personer?

Q: Whatever I may be in reality, yet I feel myself to be a small and separate person, one amongst many.

M: You being a person is due to the illusion of space and time; you imagine yourself to be at a certain point occupying a certain volume; your personality is due to your self-identification with the body. Your thoughts and feelings exist in succession, they have their span in time and make you imagine yourself, because of memory, as having duration.

(...)

Q: Yet personality must have a cause.

M: How does personality come into being? By memory. By identifying the present with the past and projecting it into the future. Think of yourself as momentary, without past and future and your personality dissolves. (2015, s. 226–227).

Denna illusoriska förgänglighet, där man genom exempelvis meditation kommer till insikt om att personer uppstår och försvinner i medvetandefältet över tid, och att vi egentligen är många personer (eller ingen alls) har beskrivits även inom buddhismen. Maharaj tycks hävda att vi tar oss för att vara en sammanhängande person på grund av tiden och rummet, men också minnet (som ger en sammanhållande bild av oss själva). Eftersom Maharaj intar positionen att vi är före eller oberoende av tiden och rummet – obeskrivliga – ogiltigförklaras all form av identifikation och personen upplöses.

Det jag kommer att tänka på här är mötet mellan två förståelse- och kunskapshorisonter – den ena är den vi känner igen från en västerländsk kontext, att vi är en person som navigerar spatialt och temporalt, jämfört med en annan, bestående av en hinduisk filosofi som menar att allting är ett. Förvisso finns sådana föreställningar också inom exempelvis kristen mysticism, men det är långt ifrån den dominerande diskursen. Emellertid är ”oneness” i en mer allmängiltig form vanlig inom andlighet, och inom västerländsk filosofi har vi till exempel monismen att tillgå. En brygga mellan dessa förståelsehorisonter är alltså långt ifrån omöjlig, frågan är emellertid hur den tas emot och hanteras vetenskapligt. Detta kan vara avgörande eftersom vetenskapen är den dominerande diskursen i väst kunskapsmässigt. Jag tänker särskilt på följande stycke:

Q: What is the cause of personification, of self-limitation in time and space?

M: That which does not exist cannot have a cause. There is no such thing as a

separate person. Even taking the empirical point of view, it is obvious that everything is the cause of everything; that everything is as it is, because the entire universe is as it is. (2015, s. 227).

Denna formulering understryker enheten i världsalltet, men det är samtidigt ett kontroversiellt uttalande. Menar Maharaj att kausalitet inte existerar, utan endast är ett sätt att tänka? Är det absoluta – brahman – icke-orsakad? Detta resonemang lyfter många frågor, inte minst i förhållande till västerländsk vetenskap med dess tro på orsak och verkan med empirisk utgångspunkt. Kanske kan en förklaring skönjas i följande stycke:

M: Don't rely on your mind for liberation. It is the mind that brought you into bondage. Go beyond it altogether. What is beginningless cannot have a cause. It is not that you knew what you are and then you have forgotten. Once you know, you cannot forget. Ignorance has no beginning, but can have an end. (2015, s. 228).

Här kommer jag att tänka på idén om icke-vetandet: att det finns dimensioner i det mänskliga livet som inte går att begripa intellektuellt men som fortfarande går att uppfatta eller förnimma, eller som Maharaj menar, som fortfarande går att vara. Genom att röra sig bort från sinnets dualism menar förespråkare för icke-vetandet att andra erfarenheter står att finna som inte är beroende av intellektet. Denna diskurs, alltså detta alternativa sätt att tänka och tala om människan, kan på sikt utmana det rådande diskursen där intellektet fortfarande är det verktyg vi huvudsakligen använder i vårt sökande efter kunskap.

I kapitlet *In self-awareness you learn about yourself* beskrivs guru-lärjungere relationen på ett mer intimt, psykologiskt plan:

M: The goal is shown by the Guru; obstacles are discovered by the disciple. The Guru has no preferences, but those who have obstacles to overcome seem to be lagging behind. In reality the disciple is not different from the Guru. He is the same dimensionless centre of perception and love in action. It is only his imagination and self-identification with the imagined that encloses him and converts him into a person. The Guru is concerned little with the person. His attention is on the inner watcher. It is the task of the watcher to understand and thereby eliminate the person. While there is grace on one side, there must be dedication to the task on the other.

Q: But the person does not want to be eliminated.

M: The person is merely the result of a misunderstanding. In reality, there is no such thing. (2015, s. 374–375).

Vad Maharaj egentligen begär är att överge ett livslångt tänkande för en ny slags icke-dualistisk medvetenhet. Med "the watcher" avses vittnet: den del av vårt medvetna liv som på håll betraktar sinnets och kroppens operationer. Genom att utveckla den delen i vårt medvetande är tanken att synliggöra illusioner, däribland idén om personskapet. Vad vi också kan se i denna konversation är det traditionella "advaitiska" sättet att överföra en lära från guru till lärjunge. Genom fullständig hängivelse till gurun överförs en hel föreställningsvärld genom tillit om att denne praktiserar och lär ut den yttersta sanningen. Intressant i sammanhanget är att det är fråga om en fråga och svar-situation. Om studenten är tillräckligt motiverad kommer hen att pröva det gurun säger i sin egen föreställningsvärld, och sedan fritt välja om det finns någon sanning i guruns påståenden eller om den egna föreställningsvärlden förblir den dominerande. I vilket fall som helst är det frågan om en gradvis process.

Jag skulle därför även lyfta fram den psykologiska aspekten. Maharaj är inte bara en filosof eller andlig vägledare, utan blir ibland också något av en psykolog. Det här får mig att fundera över det relativa i våra föreställningsvärldar. Om en person har ett problem och det finns en lösning som är psykologiskt verkningsfull men inte vetenskapligt empiriskt underbyggd, spelar det då någon roll ifall den är "valid" eller "evidensbaserad"? Hur följer man upp en sådan gradvis process i medvetandet? Notera att det är den eller de som innehar tolkningsföreträde på ett visst område som ofta har sista ordet (för att återknyta till den medicinska diskursen Peter Svensson talar om i *Diskursanalys*).

Slutligen skulle jag vilja uppmärksamma själva språket i den senast citerade konversationen. Notera att Maharaj inte säger "me" och "you" utan använder orden "guru" och "disciple" vilket ger en intressant dynamik. Här visar Maharaj på det objektiva eller icke-dualistiska i skeendet när läran överförs från guru till lärjunge. Det är en observerad process som går att studera i tredjeperson, trots att Maharaj är gurun. Det här visar på det tidlösa i skeendet när lärare och student möts och en förändring äger rum, men det visar också på ett avståndstagande från "läraren" som den aktiva i processen. Så upprätthålls den traditionella linjen eller successionen inom en hinduisk

sekt (sampradaya). Det ska emellertid noteras att Maharaj brydde sig lite eller inte alls om att behålla en ortodox succession, vilket gör honom om möjligt ännu mer frikopplad än tidigare lärare före honom – kanske på bekostnad av sekten som sådan. Men om det är språket som konstruerar världen och det är genom språket som världen blir till, så som diskursanalysen menar, då blir själva metoden – self-enquiry – kanske viktigare att hålla vid liv än själva sekten. Genom att ställa frågor som ”vem är jag?” och stanna kvar i ”jag är” som ett slags universalverktyg, startas den dekonstruerande process som är tänkt att leda till självrealisering och frigörelse - för alla som söker det.

5.2 Abraham Maslow på området personlig utveckling

Jag jämför Maslows begrepp om ”självaktualisering” med ”personlig utveckling” eftersom det är där jag upplever att Maslow tar sin utgångspunkt i boken *Motivation and personality*. Emellertid, som undersökningen kommer att visa, kommer begreppet självaktualisering att inbegripa många olika aspekter, även andliga (alltså inte alltför långt ifrån Maharajs sätt att tänka även om hans lära nog hade upplevts som radikal av Maslow).

Maslow är känd för sin behovspyramid eller behovstrappa (hierarchy of needs) och jag tänker börja med att beskriva vad jag upplever är kärnan i Maslows tänkande (1987, s. 135–136):

One of the characteristics of self-actualizing people, which to a certain extent crosscuts much of what we have already described, is their relative independence of the physical and social environment. Since they are propelled by growth motivation rather than by deficiency motivation, self-actualizing people are not dependent for their main satisfactions on the real world, or other people or culture or means to ends or, in general, on extrinsic satisfactions. Rather they are dependent for their own development and continued growth on their own potentialities and latent resources. Just as the tree needs sunshine and water and food, so do most people need love, safety, and the other basic need gratifications that can come only from without. But once these external satisfiers are obtained, once these inner deficiencies are satiated by outside satisfiers, the true problem of individual human development begins, namely self-actualization.

Maslow identifierade, som jag beskrivit i inledningen, initialt självaktualiserande individer som en särskild kategori, varför hans studie av just sådana personer ledde fram

till konstaterandet av särskilda karaktärsdrag typiska för dessa. Ett av dessa var en högre grad av autonomi, vilket beskrivs i ovanstående citat. Notera hur Maslow i vetenskapliga termer – biologiska och psykologiska – beskriver denna typ av människa på hennes väg mot fulländning. Hindret är brist på de grundläggande behoven – mat, dryck men också kärlek – och det är först när de grundläggande behoven är tillfredsställda som det kan bli tal om personlig utveckling. Notera att Maslow skriver ”the true problem of individual human development”, som att den parametern, alltså mänsklig utveckling, liksom de föregående är problem som behöver lösas.

Självaktualisering är alltså i någon mening en strävan på samma sätt som de andra, mer basala behoven, och ständigt föremål för organismens ansträngningar. Självständighet lyfts fram som en kännetecknande faktor i den högsta kategorin på behovspyramiden.

Maslow gör ofta kopplingen mellan självaktualisering och hälsa, så ofta att det inte går att negligera. Här är ett prov på detta från kapitlet *Approaches to normality and health*:

By this concept what is good? Anything that conduces to this desirable development in the direction of actualization of inner human nature. What is bad or abnormal? Anything that frustrates or blocks or denies essential human nature. What is psychopathological? Anything that disturbs or frustrates or twists the course of self-actualization. What is psychotherapy, or for that matter any therapy or growth of any kind? Any means of any kind that helps to restore the person to the path of self-actualization and of development along the lines that his or her inner nature dictates (1987, s. 115).

Maslow konstaterar att det finns personliga utvecklingskurvor samtidigt som han talar om en mer generell mänsklig natur. Emellertid står det klart att för Maslow är självaktualisering någonting essentiellt mänskligt, men samtidigt svårt att uppnå, detta på grund av allehanda hinder på vägen. Det ska förtydligas att Maslow utgick från det högsta och bästa i människan, till skillnad från exempelvis Freud som studerade neurotiska personer och drog generella allmänmänskliga slutsatser utifrån dessa studier. Det anmärkningsvärda med Maslow är att han hela tiden söker högsta tänkbara mänskliga ideal, och det är genom att studera dessa fåtalet storslagna personligheter som han vill visa på det mest sant mänskliga. Det är här inte tal om att ett genomsnitt eller en lägsta gemensam nämnare är det som mest ackurat beskriver människan: det är tvärtom fåtalet, de verkligt ”självaktualiserade” som påvisar vår inre,

gränsöverskridande potential. Vi behöver studera dessa personer för att kunna möjliggöra denna potential.

Notera att vi rör oss inom det psykologiska och psykiatriska fältet här, vilket är värt att konstatera för att förstå ovanstående citat. Maslow var en humanistisk psykolog och det är i den kontexten han behöver förstås. Eller kontexterna snarare, eftersom han är förankrad i både humanism och västerländsk psykologi. Som humanistisk psykolog förenas synen på idén om människan och hennes potentialer i centrum med moderna psykologiska teorier. Istället för att ägna sig åt psykologisk reduktion, alltså att söka svar genom mer allmänmänskliga beröringspunkter så ägnade han sig åt holism: han satte in människan i en kontext av ständiga uppåtsträvanden. Och för den som vill ägna sig åt personlig utveckling finns det sannerligen att göra!

Our subjects no longer strive in the ordinary sense, but rather develop. They attempt to grow to perfection and to develop more and more fully in their own style. The motivation of ordinary people is a striving for the basic need gratifications that they lack. But self-actualizing people in fact lack none of these gratifications; and yet they have impulses. They work, they try, and they are ambitious, even though in an unusual sense. For them motivation is just character growth, character expression, maturation, and development; in a word self-actualization. Could these self-actualizing people be more human, more revealing of the original nature of the species, closer to the species type in the taxonomical sense? Ought a biological species to be judged by its crippled, warped, only partially developed specimens, or by examples that have been overdomesticated, caged, and trained? (1987, s. 133).

Även om Maslow kan uppfattas som kontroversiell är han kanske aktuellare än någonsin. I en tid då många kan åtnjuta en hög grad av autonomi och självbestämmande (för att inte tala om god sjukvård och nutrition) blir självförverkligandet centralt. Att eftersträva perfektion på sina egna grunder kan skönjas överallt, oavsett om det är via reklam, i massmedia eller i kulturen. Emellertid blir hela frågan lätt relativ, demokratiserad och individcentrerad, och att avgöra vad som är självaktualisering är ytterst komplext. Detta insåg även Maslow själv, vilket jag ska försöka träffa i hans andra bok *Toward a psychology of being* (huvudsakligen kapitlet *Cognition of being in the peak-experiences*) där han bland annat fokuserar på självaktualisering och toppupplevelser också hos genomsnittliga individer. Med peak experiences (toppupplevelser) menar Maslow:

...some of these basic cognitive happenings in the B-love experience, the parental experience, the mystic, or oceanic, or nature experience, the aesthetic perception, the creative moment, the therapeutic or intellectual insight, the orgasmic experience, certain forms of athletic fulfillment, etc. These and other moments of highest happiness and fulfillment I shall call the peak-experiences” (2011, s. 69).

Jag börjar direkt med ett citat som direkt berör dessa toppupplevelser från ytterligare en studie av Maslow:

My findings indicate that in the normal perceptions of self-actualizing people and in the more occasional peak experiences of average people, perception can be relatively ego-transcending, self-forgetful, egoless. It can be unmotivated, impersonal, desireless, unselfish not *needing*, detached. It can be object-centered rather than ego-centered. That is to say, that the perceptual experience can be organized around the object as a centering point rather than being based upon the ego. It is as if they were perceiving something that had independent reality of its own, and was not dependent upon the beholder. It is possible in the aesthetic experience or the love experience to become so absorbed and ”poured into” the object that the self, in a very real sense disappears. Some writers on aesthetics, mysticism, on motherhood and on love, e.g., Sorokin, have gone so far as to say that in the peak experience we may even speak of identification of the perceiver and the perceived, a fusion of what was two into a new and larger whole, a super-ordinate unit. This could remind us of some of the definitions of empathy and of identification, and, of course, opens up the possibilities of research in this direction. (2011, s. 74).

Vi kan här se att Maslow gjort två saker: vänt sig både till självaktualiserande individer och till genomsnittliga individer på sitt favoritområde självaktualisering och hälsa samt konstaterat att egot tillfälligt upplöses när man fokuserar exempelvis på ett objekt (objektcentrering istället för egocentrering). Han konstaterar att vad som för självaktualiserade individer är ”normal perception” är för de flesta ”toppupplevelser”, alltså någonting fragmentariskt och episodiskt. Detta är intressant: kan det betyda att personlig utveckling i sin mest avancerade skepnad är en slags tillfällig personlig avveckling eller åtminstone en tillfällig glömska av jaget? Mer om det i undersökningens analyssektion.

Det sista citatet jag valt att använda från boken har rubriken *Redefinition of self-actualization*:

In other words, any person in any of the peak experiences takes on temporarily many of the characteristics which I found in self-actualizing individuals. That is, for the time they become self-actualizers. We may think of it as a passing characterological change if we wish, and not just as an emotional-cognitive-expressive state. Not only are these his happiest and most thrilling moments, but they are also moments of greatest maturity, individuation, fulfillment-in a word, his healthiest moments (2011, s. 91).

En karaktärsförändring, ibland tillfällig, som ger uttryck för de hälsosammaste stunderna i människans liv: så beskriver Maslow hur vi ska förstå toppupplevelser. Återigen ser vi prov på hur Maslow fokuserar på det friska och mognadsmässiga i människan, och jämför detta med individuation, alltså att bli sig själv eller att integreras i tillvaron fullt ut. I en tid när vi fokuserar på diagnoser, manualer, abnormalitet och syndrom lyfter Maslow vår inneboende potential: en potential som förvisso är mycket svår att fullt ut upptäcka, men som historien visat prov på gång efter annan hos alltifrån tänkare till atleter och konstnärer.

5.3 Maharaj och Maslow: Likheter och skillnader

Att studera Maharaj och Maslow är som att studera två skilda världar: en är stöpt i en hinduisk, filosofisk tradition i Indien och den andra är stöpt i en amerikansk psykologisk tradition. Emellertid var dessa två samtida, men korsade högst troligen aldrig vägar. Båda är fokuserade på människan, hennes utveckling och hälsa. Maharaj söker eliminera lidandet hos den sökande genom att ifrågasätta personen och påvisa vår egentliga, opersonliga natur (Maharaj 2015, s. 226) och Maslow kopplar den högsta glädjen i människan till självaktualisering, en individuation där alla tänkbara hinder för organismen är överkomna och hen uppnått sin fulla potential (Maslow 2011, s. 91).

Båda lät sig influeras av sin samtid och kontext. Maharaj träffade sin guru och litade på honom: så överfördes läran. Maslow, son till fattiga ryska immigranter men med ett skyhögt IQ lät sig inspireras av vad han identifierade som långt utvecklade personer, något som ledde till hans psykologiska teorier om grundläggande behov på en skala från det mest basala till det mest avancerade. Det ska samtidigt sägas att båda dessa även höjde, eller åtminstone distanserade sig från sin samtid. Maslow skriver en del om hur vissa individer tycks nå längre eller högre än sin samtid på grund av en inre distans till

det närmast omringgivande och en annan slags motivation än den allmänt vedertagna – det är denna förmåga som gör dem exceptionella (Maslow 1987, s. 121). Maharaj, om man för en stund väljer att ge honom rätt i sitt tänkande (vars lära går åtskilliga århundranden bakåt i tiden) bryter med många traditionella hinduiska föreställningar och riter – ibland upplevs advaita vedanta som något mellanting av en filosofi, religion och en psykologisk teori vilket kan förklara varför den verkat så attraktiv för västerlänningar. På sätt och vis har alltså dessa två fungerat i ett vakuum – Maslow tillsammans med andra amerikanska psykologer, Maharaj tillsammans med gurus och sedermera en mängd studenter – vilket möjliggjort en originell utvecklingskurva i tankesätt och drivkrafter.

Båda möts kring idén om egot som en begränsning. Maslow beskriver sina självaktualiserande studieobjekt som problemcenterade – till exempel filantropiska – vilket gör att de överskrider det egocenterade (1987, s. 133–134). För Maharaj är egot helt enkelt en felaktig föreställning, en illusion baserad på okunskap som elimineras genom rätt kunskap och insikt (2015, s. 374–375). Genom att undersöka jaget är tanken att eliminera detta jag för att närma sig källan till allt det som är: det absoluta brahman. Vi hittar inte detta filosofiskt-religiösa tankestoff på samma sätt hos Maslow, dock upplever jag en utvecklingskurva i hans resonering som tar in mer och mer av taoism och mystik desto längre man når i hans författarskap.

För att återknyta till diskursanalysen så är det genom språket vi konstruerar världen (Svensson 2019, s. 16–17), det finns ingen ”objektiv” verklighet och sålunda är det, om man drar saken till sin spets, den mest övertygande diskursen som avgör vad som är verkligt och överkligt. Då ställs vi inför en total relativism, och frågan blir vad det är i vissa diskurser som verkar attraktivt hos somliga och frånstötande hos andra. Maslow har det uppenbara problemet att han stundvis upplevs elitistisk. Från min sida sett är detta bara ett problem tills man bättre förstått vad han menar: att holism är att föredra framför reduktionism, eftersom vi genom reduktion förlorar det komplexa och inneboende mänskliga. Det ändrar dock inte den impuls hans språkbruk stundvis väcker i mig. Maharaj är kanske enklare att gilla av det skälet: frigörelse är möjligt för alla som med rätt kunskap och insikt eliminerar det illusoriska i tillvaron. Dock menar han att vi lever i en drömtillvaro: hur tas det emot av en annan mottagare? Är mitt liv blott en dröm? Kan detta bevisas? Här är det återigen tillit som efterfrågas, inte intellektuell

förståelse. För de som lever och arbetar intellektuellt kan detta vara ett dråpslag, men det kan också upplevas som en frihet.

Den största skillnaden emellan dessa båda är kanske det jag berörde inledningsvis: en västerländsk, psykologisk-psykiatrisk kontext kontra en österländsk, religionsfilosofisk kontext samt hur man refererar till dessa. Detta syns inte minst i den språkliga föreställningsvärlden med dess olika begrepp tänkta att bidra med legitimitet. Maslow är sällan sen med att referera till andra psykologer, forskare i fältet; Maharaj refererar till sin guru (och sampradaya) och för den traditionen förekommande begrepp.

Om det är en skillnad på ansatserna i personlig utveckling respektive personlig avveckling så vet jag inte ens om det är en inställningsfråga; skillnaden, om det existerar någon, har att göra med vilket perspektiv man antar. Min utgångspunkt var att personlig utveckling *utvecklar* något, alltså lägger till någonting till personen, en tillgång, ett attribut, en egenskap et cetera, medan personlig avveckling tar bort någonting från personen, till exempel en egenskap som stolthet eller på annat sätt dekonstruerar, alltså bygger bort en överflödig konstruktion i medvetandet som inte bara är negativ utan även problematisk eller illusorisk. Genom att jämföra dessa båda personer på detta område har jag insett att detta högst troligen sker parallellt.

6. Analys

6.1 Självaktualisering

Vad sker om man anlägger ett livsvärldsperspektiv på Maslows begrepp och idé om självaktualisering? Som jag ser det måste man söka i rötterna, det vill säga den humanistiska och den psykologiska tradition som Maslow tar sitt avstamp i. Fastän Maslow gärna och ofta kritiserar Freud så citerar han även denna psykolog nästan lika ofta; Freud tycks utgöra en bakgrund också för den mest häftiga kritikern. Det är genom att använda Freud som ett exempel för sitt eget tänkande som kontrasten blir tydlig, vilket gör Freud tacksam för de psykologer som reagerar på eller bygger vidare på hans arbete. Maslow var en nydanande psykolog verksam i ett stabilt amerikanskt samhälle vilket lade grunden för teorier som behandlar utvecklingskurvan som sker när de grundläggande behoven är tryggade. Hade han vuxit upp i Afrika, förslagsvis, hade kanske inte denna teori någonsin kommit till stånd. Maslows livsvärld var alltså präglad

av en stabilitet, av en stadig mängd intellektuella intryck som tillsammans med hans egen begåvning ledde fram till en helt egen psykologisk disciplin: den humanistiska psykologin. I mitt avsnitt om tidigare forskning utmejslas bakgrunden till ett tänkande där människan och hennes potential står i centrum – hennes absoluta höjder – som kan vara elitistiskt motiverat men inte behöver vara det. Det här får mig att konstatera att historien är ständigt levande inom oss, den bara väntar på att återupplivas i en ny skepnad som en våg uppstår och dör i ett ständigt brusande hav. Den livsvärld, det vill säga de upplevelser och erfarenheter vi har, är därför inte bara en samtida konstruktion utan bär även spår av tidigare, återkommande mänskligt tänkande.

6.2 Personlig utveckling och personlig avveckling: motsatta eller identiska företeelser?

Från ett livsvärldsperspektiv blir dessa frågor högst relativa. Alla människor utgår ifrån sin egen kunskaps- och förståelsehorisont, och det är oundvikligt att man tillmäter dessa legitimitet per automatik. I den här studien har jag kommit fram till att både när det gäller utveckling och avveckling är det fråga om en mental omstrukturering: det är svårt att avgöra när det är fråga om en utveckling, alltså en addering hos personen och när det är fråga om en avveckling, det vill säga en nedmontering av någonting redan existerande i individen. I båda fallen är det dock tal om en omstrukturering, att någonting ändras. Som människor och individer är vi ständigt utsatta för förändring, inifrån och utifrån. De mål vi har kanske inte ens är "våra egna", i den betydelsen att de uppstått autonomt hos oss utan yttre påverkan. Men kontextuellt sett är det ändå betydelsefullt att ställa utveckling och avveckling mot varandra eftersom det har betydelse för hur vi förstår våra inre processer. Maharaj menar att personskapet är illusoriskt: det existerar ingen person i verkligheten. Genom denna insikt försvinner ett stort hinder på vägen till frigörelse, enligt den tradition han representerar. Maslow å sin sida har en mer sedvanlig typ av uppfattning: individen utvecklas hela tiden – individueras – också i de allra högsta stadierna, det vill säga även när hon transcenderar sitt ego. Det enda jag med säkerhet kan konstatera är alltså att i båda fallen sker en mental omstrukturering. Denna omstrukturering är en del av vår aktiva livsvärld som ger oss en känsla av betydelse och av mening. Kanske är det mindre viktigt vad vi väljer att kalla dessa förändringar, men jag vill ändå hävda att de olika perspektiven eller kategorierna har sin givna plats, inte minst på det spirituella området, även om det i

slutändan visar sig vara frågan om en alternering eller en samverkan mellan de olika perspektiven.

6.3 Språket och dess användning vid en jämförelse av dessa personers texter

Språket är centralt, vilket är anledningen till att jag valde diskursanalys. Det är med språket vi konstruerar världen. När Maharaj eller Maslow skriver eller säger någonting är det upp till mottagaren att bedöma om dessa uttalanden är meningsfulla eller inte för honom eller henne. Rent subjektivt är det hela så relativt att två personer kan söka svar hos antingen den ena, eller den andra tänkaren och på det sättet initiera en utvecklings- eller attitydförändring som har lite att göra med det egentliga innehållet i deras lära eller idé. Vår inre språkvärld kan samtidigt vara nyckeln till hur vi förstår saker och varför vi utvecklas – eller avvecklas – i olika riktningar. Det kan även ha att göra med vår ålder och benägenhet att våga pröva och ställa horisonter mot varandra.

6.4 Vilka är likheterna och skillnaderna hos Maharaj och hos Maslow?

Detta är en svår fråga att besvara, men blir enklare med hjälp av fenomenologin. Jag upplever att det är svårare att se skillnader än likheter, så jag börjar med skillnaderna. För att fortsätta utifrån resonemanget i min undersökning, alltså att det är fråga om olika kontexter (västerländsk psykologi kontra österländsk religionsfilosofi), pekar detta i flera avseenden på olika ansatser, det vill säga vad man önskar uppnå, vad man arbetar mot. Maharaj anses vara en upplyst guru i en indisk sampradaya vars mål är att upplysa eller väcka studenten till sin sanna natur (vilken gurun redan uppnått). Bakgrunden är hinduismen, dess läror (kanske huvudsakligen upanisaderna) som vilar på ett religiöst tankestoff som genom advaita vedanta utvecklats till att handla om att förena självet (eller själen) med brahman (det absoluta) och därmed uppnå enhet. Maslow, däremot, är inte uttryckligen religiös, han gör inte anspråk på att kunna väcka människor till deras sanna natur – fastän han pekar mot självaktualisering och toppupplevelser gör han inte anspråk på att kunna föra individer i den riktningen, utan förlitar sig på att vetenskapen successivt ska föra oss dit. Man kan alltså ställa sampradayans åberopande av legitimitet gentemot vetenskaplig legitimitet, öst mot väst, lära mot forskning. Här kommer livsvärldsperspektivet in. Vilken värld talar vi om? Enligt advaita vedanta existerar ingen värld, åtminstone inte i lika hög utsträckning som det absoluta brahman: maya lurar oss att tillmäta händelser legitimitet, medan brahman är formlöst, oskapat och

tidlöst. Genom att frigöra sig från perceptuella illusioner kan vi realisera det opersonliga självet som är brahman inom oss. Hur Maslow skulle ha svarat på en sådan doktrin är för mig okänt, som sagt nämner han återkommande taoism och i sin senare bok även mystik och egotranscendens. Ytterligare, mer fokuserade Maslow-studier behövs för att röna klarhet över detta, särskilt hans senare litteratur. Det enda som står klart är att vår livsvärld, om man till denna livsvärld anlägger ett visst antal perspektiv, kommer förbli begränsande för oss eftersom vi omöjligen kan omfatta hela världens tänkbara (och otänkbara) perspektiv. Maslow vill föra utvecklingen framåt mot nya höjder, Maharaj vill få oss att stanna upp och syna denna personliga ”utveckling” – och om nödvändigt dekonstruera den, analysera den och slutligen kassera den. Emellertid är det inte tal om att stanna upp, eller bromsa en personlig utvecklingskurva hos Maharaj utan snarare ta ett eller ett par steg tillbaka och till fullo bli medveten om det utveckling eller det skeende som utspelas inom oss.

Likheterna är, som tidigare nämnts, fokuset på det mänskliga predikamentet. Det bildas en intressant syntes eller relation mellan dessa tänkare, och det är metoden för tillfriskande: terapin respektive satsang. Kanske kan självaktualisering och personlig avveckling kombineras i både en terapeutisk och en satsang-miljö? Om man för en stund placerade in dessa tänkare i varandras kontexter, skulle de bli tvungna att bete sig utifrån gällande premisser. Och det enskilt största likheten blir då deras strävan att hjälpa andra människor; i ena fallet till sin fulla potential, i det andra fallet till sin sanna natur.

7. Diskussion

Som jag nämnde i det föregående avsnittet menar jag att personlig utveckling och avveckling har det gemensamt att det är fråga om en mental förändring eller omstrukturering. Detta kom inte som en blixtnöjs från klar himmel utan är inspirerat av meditationsteknikerna i artikeln *Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice* av Dahl, Lutz och Davidson från 2015. Även om det går att dela upp teknikerna – och målen med dessa tekniker eller ”familjer” – är det i samtliga fall fråga om att uppnå en förändring som upplevs betydelsefull för meditatören. Detta kan röra sig om utvecklandet av dygder, visdom, men också att bli mer klar över sina egna inre processer, vilket i förlängningen kan leda till nya kunskaper men också kassering, det vill säga att man avsäger sig eller nedmonterar överflödiga

eller destruktiva processer eller böjelser. Och, viktigast av allt, kan dessa båda ansatser samspela och leda till det yttersta komplexa skeende som ibland kallas individuation och ibland upplysning.

Jag beskriver det som ett ytterst komplext skeende med ytterligare en artikel i tankarna – *Transformation through suffering: a study of individuals who have experienced positive psychological transformation following periods of intense turmoil* av Taylor från 2017 – som precis som titeln antyder rör sig kring vissa individers förmåga att trots svåra omständigheter ”höja” sig över sig själva, sin egen förmåga, episodiskt eller permanent. Vad som främst intresserar mig är författarens spekulation rörande om det kan vara fråga om olika grader av upplysning (s. 43). Två möjligheter diskuteras i artikeln, att det kan vara frågan om svår påfrestning som leder till psykisk upplösning och omprövning, men också att det kan vara en attitydfråga. Taylor menar att mod, realism och acceptans är egenskaper som kan möjliggöra både omprövning av ens förhållande till sig själv och sin omvärld, samt en fråga om attityd till sin egenupplevda livsvärld (2017, s. 45–49). Dock kan inte personlighetsfaktorn negligeras: genetisk disposition också till en hög grad av individuation eller upplysning är fullt möjligt, dock, menar jag, bör man inte välja bort eventuella spirituella ansatser på basisen att endast ett fåtal når den fulla upplysningen: notera hur godartat det vore – med både Maharaj och Maslow i tankarna - bara att nå stunder av egotranscendens!

När jag inledde min undersökning delade jag grovt in personlig utveckling och personlig avveckling som två distinkta, oförenliga kategorier av mänskligt strävande: personen som söker personlig utveckling vill bli mer, bättre, fulländad, breddad, rik på egenskaper, uppnå sin fulla potential. Personen som söker personlig avveckling är däremot mer av en asket, någon som söker avveckla sitt ego och sin person (inte sällan i en religiös kontext), och underordna sig en gudomlig verklighet som inte går att erfara genom ”jag”, ”mig” och ”mitt”. Lyckligtvis fann jag ett brett material i mina databassökningar som kunde påvisa att dessa ansatser sannolikt är förenliga, men i vilket ramverk återstår att se. Här tänker jag att ett embryo till detta ramverk är följande faktorer: icke-dualism, varierande meditationstekniker, psykologi som vetenskaplig disciplin och självaktualisering. Vad gäller självaktualisering visar ju åtminstone en studie (om än preliminärt) – *Self-actualization: where ego development finally feels good?* av Bauer, Schwab och McAdams från 2011 - att självaktualisering på det högsta

stadiet är förknippat med en högre grad av hälsa (s. 130). Att belysa vikten och värdet av självaktualisering kan därför i vår tid, som tryggt de grundläggande behoven, visa sig vara viktigt (för Maslow var självaktualisering som bekant ett ”problem” som kräver sin lösning på samma sätt som exempelvis näringsbehovet).

Jag anser att mina fynd på området personlig utveckling och personlig avveckling visar att det går att kombinera dessa drivkrafter om man så önskar – till exempel i form av olika slags egotranscenderande aktiviteter. Om man är beredd att betrakta personlig utveckling i ett visst stadie som ett överskridande av personen eller egot blir gränsen mellan utveckling och avveckling mindre tydlig – gör man det inte kvarstår betydande skillnader. I slutändan handlar det om vilket ramverk som upplevs relevant för individen i hennes sökande. Samtidigt är hon inte opåverkad av samtidens diskurser.

Detta för mig till utvärderingen av mitt metod- och teorival. Hade argumentationsanalys varit ett bättre val än diskursanalys? Detta krävde överväganden men som jag argumenterat för tidigare hade en argumentationsanalys lyft fram retorisk uppbyggnad – vem som hade rätt eller var mest övertygande eller mest logisk – och den här studien hade ett annat perspektiv. Att studera diskurser är bland annat att studera det relativa i olika utgångspunkter, att inte söka rätt eller fel eller det mest övertygande utan snarare dynamiken i språkbruk, språkhandlingar, föreställningar et cetera och vad detta kan medföra.

Vad gäller det fenomenologiska perspektivet ställdes detta mot ett kulturanalytiskt perspektiv. Det hade varit djupt stimulerande att fördjupa sig i de geokulturella skillnaderna och jag har i undersökningen delvis berört dessa dimensioner. Men det slutade ändå vid ett fenomenologiskt perspektiv eftersom en kulturanalys hade krävt andra fördjupningar. Ett fenomenologiskt perspektiv möjliggör att närma sig personerna Nisargadatta Maharaj och Abraham Maslow oberoende av kulturell kontext.

8. Slutsatser, avslutning och framtida forskning

Jag uttryckte tidigare ordet ”embryo” och med det menar jag att jag upplever att vi fortfarande befinner oss i en långsam process av en fördjupad, intensifierad förening mellan västerländskt och österländskt tänkande – inte bara mellan västerländsk psykologi och indisk filosofi utan vi ser också till exempel en mer generell geopolitisk

maktförskjutning från väst mot öst, exempelvis till landet Kina – ett land som tycks komma undan med tvångsarbete, tvångsläger, omfattande censur, brott mot mänskliga rättigheter men som samtidigt erbjuder ny teknik, nya marknader, innovation och nya möjligheter – vem vet exempelvis vart området artificiell intelligens kommer att leda oss? Detta är svårt att sja om men mycket talar för att denna maktförskjutning kommer att få följder för hur vi uppfattar världen – den egna livsvärlden är naturligtvis inte isolerad från en mer generell livsvärld på metanivå, alltså den vi delar med andra.

Dock vill jag stanna kvar i perspektivet om det mänskliga predikamentet, det min undersökning alltmer kommit att handla om, det vill säga den situation vi alla delar, nämligen lidande och längtan efter glädje och frigörelse. Mycket talar för att vi tampats med detta under mycket lång tid, och förhoppningsvis kan mitt bidrag i form av denna undersökning lyfta det komplexa men också allmänmänskliga i att möta detta. Öppenhet men också kritiskt tänkande är nyckeln för att möta denna värld av utveckling och förändring.

Min slutsats av detta arbete är att personlig utveckling, så länge de grundläggande mänskliga behoven är tryggade, kommer fortsätta att vara en dominerande faktor, snart i större delen av världen. Men vad denna term mer exakt innebär kommer vara upp till var och en. Vissa söker sig kanske till influencers, andra till psykologer, ytterligare andra till filosofer, andliga ledare och så vidare. Språk, terminologi, tradition och kontext kan vara avgörande för vilket område som verkar mest attraktivt för den enskilde baserat på uppväxt, umgänge, personliga drivkrafter och erfarenheter. Maslows term ”självaktualisering” har visat sig inrymma en mängd perspektiv, men sällar sig nog främst till devisen om personlig utveckling eftersom det utstakade målet är personlig växt och att uppfylla sin inneboende potential. Emellertid utesluts inte andliga föresatser inom ramen för denna potential.

Maharajs lära om personskapets illusion intar en självklar plats inom de andliga discipliner som söker en kunskapsmässig och varandemässig verklighet bortom jaget. Samtidigt är det fullt möjligt att egenskaper som vanligtvis tillräknas personlig utveckling – empati, kunskap, intelligens – blir den direkta följden av att eliminera den illusoriska personen, antingen direkt eller som en biprodukt – åtminstone är det detta som förordas, och det är upp till sökaren själv att bedöma om så är fallet.

Ytterligare forskning välkomnas. Var är de egentliga beröringspunkterna i min problemställning? Var går den tydliga gränsen? Maslow har visat att personlig utveckling kan inbegripa aspekter av vad jag kallar personlig avveckling, till exempel i form av ego-transcendens, men vad skulle han själv ha kallat det? Fördjupade Maslow-studier kan förtydliga detta – men även göra det än mer komplext. Vad som är av vikt här är att fortsätta hålla sig uppdaterad kring forskning på området.

9. Referenser

- Bauer, Jack. J., Schwab, Joseph. R., och McAdams, Dan. P. 2011. Self-actualizing: Where ego development finally feels good? *The Humanistic Psychologist* 39 (2): 121–136. doi: 10.1080/08873267.2011.564978.
- Blackstone, J. 2006. Intersubjectivity and nonduality in the psychotherapeutic relationship. *The Journal of Transpersonal Psychology* 38 (1): 25–40.
- Dahl, Cortland J., Lutz, Antoine och Davidson, Richard J. 2015. Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in Cognitive Sciences* 19 (9): 515–523. doi: 10.1016/j.tics.2015.07.001.
- Maharaj, Sri Nisargadatta. 2015. *I am that: talks with Sri Nisargadatta Maharaj*. 5. uppl. Mumbai: Chetana Pvt. Ltd.
- Maslow, Abraham H. 1987. *Motivation and personality*. 3. uppl. London: Harper & Row.
- Maslow, Abraham H. 2011. *Toward a psychology of being*. Mansfield Centre, CT: Martino publishing.
- Moss, Donald. 2015. The Roots and Genealogy of Humanistic Psychology. I Schneider, Kirk J., Pierson, Fraser J. och Bugental, James F. T. (red.). *The handbook of humanistic psychology: theory, research and practice*. 2. uppl. Oakland, CA: SAGE Publications, Inc.
- Olsson, Henny och Sörensen, Stefan. 2011. *Forskningsprocessen*. Liber: Stockholm.
- Rambachan, Anantanand. 2006. *The advaita worldview: God, world and humanity*. Albany, NY: SUNY Press.
- Svensson, Peter. 2019. *Diskursanalys*. Lund: Studentlitteratur.
- Taylor, Steve. 2017. Transformation through suffering: a study of individuals who have experienced positive psychological transformation following periods of intense turmoil. *Journal of Humanistic Psychology* 52 (1): 30–52. doi: 10.1177/0022167811404944.