

"En resa genom tacksamhet, sorg,
gemenskap och förvandling."

NAOMI KLEIN



Aktivt HOPP

Att möta vår tids utmaningar
utan att bli galen

Joanna Macy & Chris Johnstone

RÖSTER OM *AKTIVT HOPP*

”Omställningen till ett samhälle i harmoni med naturen är ett äventyr – ett äventyr på liv och död. I *Aktivt hopp* hittar du karta och kompass för att ge dig ut. Du behövs.”

Pella Thiel, ordförande i Omställningsnätverket
och koordinatör för Naturens rättigheter i Sverige



”Vi behöver möta den djupa kris som vi befinner oss i på ett effektivt och möjlighetfokuserat sätt. Våra handlingar måste också förankras i medkänsla och med utgångspunkten att vi tillsammans kan skapa vad vi än bestämmer oss för. Det är denna utmaning som Joanna och Chris tar sig an i boken, och jag är djupt tacksam för all visdom de delar med sig av.”

Rob Hopkins, medgrundare till Omställningsnätverket
och författare till *The Power of Just Doing Stuff:
How Local Action Can Change the World*



”*Aktivt hopp* hjälper oss att våga se det hemska som händer i världen i vitögat, att hedra vår smärta och att låta sanningen om världens tillstånd ge oss styrka i stället för att lamslå oss. Det är svårt att föreställa sig en viktigare uppgift än att utrusta oss vanliga människor med verktyg som hjälper oss att ta itu med de enorma utmaningar som ligger framför oss – verktyg som ger näring åt vår kreativitet och stärker vårt självförtroende och vår resiliens. Om du vill göra skillnad i världen men inte vet hur du ska gå till väga, om du känner dig överväldigad av de stora utmaningarna, om du vill hitta den lilla bit som just du kan bidra med i det stora pusslet, läs då den här boken.”

John Seed, grundare av Rainforest Information Centre

I den här fängslande och pedagogiska vägledningen till samhällsförändring visar Joanna och Chris hur vi kan hitta hopp där vi minst anar det – i oss själva och i vårt ömsesidiga samspel med allt liv på jorden – för att sedan agera utifrån det hoppet och som visionära hantverkare bygga ett nytt, livsbefrämjande samhälle. För framtida generationer kan *Aktivt hopp* mycket väl visa sig vara 2000-talets viktigaste bok.”

Bill Plotkin, författare till *Soulcraft*
och *Nature and the Human Soul*



”*Aktivt hopp* visar hur vi kan leva på ett mer kreativt sätt i en tid med stora utmaningar, en tid då mänskligheten hotas av såväl ekologisk som social och ekonomisk kollaps. Joanna och Chris förklarar hur vi kan tänka kring våra handlingar för att bidra till en internationell rörelse som arbetar för en bättre, mer jämlik värld i ekologisk balans. Det här är en spännande, kreativ och kraftfull bok.”

Maddy Harland, redaktör för *Permaculture Magazine*



”När jag började läsa den här boken led jag av en djup depression. Jag orkade inte tänka på framtiden, än mindre ta de steg som krävdes för att förändra mitt liv. Men så gjorde jag Joannas och Chris övning ”Bodhisattva-perspektivet” och inom loppet av några minuter hittade jag det hopp som jag tidigare inte ens hade kunnat föreställa mig. Mitt medvetande förändrades på ett mirakulöst sätt. *Aktivt hopp* är inte bara en bok utan en nyckel till transformation på djupet.”

James W. Douglass, författare till *JFK and the Unspeakable*

JOANNA MACY OCH CHRIS JOHNSTONE

Aktivt hopp

Att möta vår tids utmaningar
utan att bli galen

Översättning:

Maria Estling Vannestål och Sanna Hellberg

Vide
FÖRLAG

Av Joanna Macy har också utgivits:

Despair and Personal Power in the Nuclear Age

Dharma and Development

Thinking Like a Mountain (med John Seed, Pat Fleming och Arne Næss)

Mutual Causality in Buddhism and General Systems Theory

Rilke's Book of Hours (med Anita Barrows)

In Praise of Mortality: Selections from Rainer Maria Rilke's Duino Elegies and

Sonnets to Orpheus (med Anita Barrows)

Coming Back to Life: Practices to Reconnect Our Lives, Our World (med Molly
Young Brown)

Widening Circles: A Memoir

World as Lover, World as Self: Courage for Global Justice and Ecological Renewal

A Year with Rilke (med Anita Barrows)

Pass It On: Five Stories That Can Change the World (med Norbert Gahbler)

Av Chris Johnstone har också utgivits:

Seven Ways to Build Resilience - Strengthening Your Ability to Deal with Difficult Times

www.videforlag.se

Originallets titel: *Active Hope - How to face the mess we're in without going crazy*

Copyright © 2012 Joanna Macy och Chris Johnstone. Först publicerad i
USA av New World Library.

ISBN 978-91-983470-3-6

© Vide förlag 2019

Översättning: Maria Estling Vannestål och Sanna Hellberg

Omslagsillustration: Johanna Koen

Illustrationer i inlagan s. 189 och 191: Dave Baines

*Boken tillägnas allt blomstrande liv
på den här makalösa, häpnadsväckande planeten.*

INNEHÅLL

Övningar i boken	9
Förord till den svenska utgåvan	11
Inledning	15

DEL ETT: DEN STORA OMSTÄLLNINGEN

1. Tre berättelser om vår tid	29
2. Att lita på spiralen	54
3. Att utgå från tacksamhet	62
4. Att hedra vår smärta för världen	78

DEL TVÅ: ATT SE MED NYA ÖGON

5. En vidgad identitet	111
6. Ett nytt perspektiv på makt	132
7. En starkare gemenskap	151
8. Ett större tidsperspektiv	172

DEL TRE: ATT GÅ VIDARE

9. En inspirerande vision	201
10. Att våga tro att det är möjligt	227
11. Att bygga stödstrukturer	245
12. Att hålla engagemanget vid liv	259
13. Att låta ovissheten bli en styrka	276

Författarnas tack	289
Om författarna	291
Inspirationsmaterial	294
Fotnoter	302
Register	321

ÖVNINGAR I BOKEN

Träna din tacksamhet.....	63
Oavslutade meningar om tacksamhet	68
Tacka det som håller dig levande	76
Oavslutade meningar om oro	95
Andas igenom	97
Ge oron form	103
Ett personligt livsröse	104
Vem är du?.....	114
Vad händer genom mig?.....	125
Ett brev från Moder Jord	146
Oavslutade meningar om att hämta kraft	147
Ett brev från den sjunde generationen	194
Ett brev till framtiden	195
Inspirera varandra	216
Identifiera mål och resurser.....	243
Rita en stödkarta	249
Hitta din kraftplats i naturen	258
Oavslutade meningar om energi och motivation	262
Reflektera över framgång.....	271
Fira framgången varje dag.....	272
Kraften av hela världens goda gärningar	274
Bodhisattva-perspektivet	282

FÖRORD TILL DEN SVENSKA UTGÅVAN

Sommaren 2018 upplevde Sverige en ovanligt utdragen värmebölja, med värmerekord i både maj och juli. I mitten av juli låg temperaturen i hela Skandinavien mer än tio grader högre än vanligt och det hade knappt regnat sedan i början av maj. Ett normalt år inträffar kanske tre skogsbränder i juli men det här året utbröt över femtio bränder på grund av det varma, torra vädret.¹

Globalt sett var 2014 det varmaste året som hittills uppmätts. Det blev varmare 2015 och ännu varmare 2016. I Storbritannien där Chris bor ledde värmeböljan 2018 precis som i Sverige till de värsta skogsbränderna i mannaminne. Kalifornien där Joanna bor drabbades samma år av de mest förödande och dödsbringande skogsbränderna i dokumenterad historia, med över åttatusen bränder som ödelade en yta på 750 000 hektar. När den här typen av oroväckande klimatförändringar inträffar och följs av väderrelaterade katastrofer är det inte konstigt att uttryck som ”klimatångest” blir allt vanligare.

Men det handlar inte bara om klimatet. Förstörda ekosystem leder till massutrotning. Många europeiska länder har fortfarande inte återhämtat sig efter finanskrisen 2008, som ledde till arbetslöshet och nedskärningar i välfärden. Krig och samhällskollaps i delar av Afrika och Mellanöstern har lett till rekordstora flyktingströmmar. Vi lever i en extremt ojämlik värld där miljardärer får det ännu bättre samtidigt som hundratals miljoner människor svälter. I boken använder vi begreppet ”Det stora sönderfallet” för att beskriva hur världens system faller samman.

Vi talar sällan om hur de här händelserna påverkar oss på ett personligt plan, men starka känslor rör sig under ytan. I ett samhälle styrt av ångest och oro ökar risken att vi vänder oss mot varandra. Vi kan redan se exempel på politiska grupperingar som inte bara drar nytta av splittringen i samhället utan också bidrar till den.

Vi skrev den här boken för att vi vet att en annan värld är möjlig. Under många år har vi anordnat workshoppar där vi arbetat med övningar och verktyg som stärker vår förmåga att möta verkligheten just så som den är – med mod, kreativitet och gemenskap. Den inre resa som vi leder våra deltagare genom ger dem möjlighet att uttrycka sin oro inför framtiden och sin sorg över det fruktansvärda som händer redan nu. Var och en känner smärta för världen på sitt eget sätt. Det gör ont i våra hjärtan, ibland så ont att det känns som att de ska brista, men det är för att vi bryr oss.

När vi vågar uttrycka hur vi verkligen känner inför det som händer omkring oss kan vi upptäcka en riktig skatt: vi inser att vår smärta gör oss mer levande. Allt förändras när vi inte längre trycker undan det som oroar oss utan i stället förstår att vi hör samman med allt liv på jorden. Smärtan vi

känner för världen är bara en sida av myntet. Den andra är vår stora kärlek till allt som lever.

Aktivt hopp handlar inte om att vi alltid måste vara optimistiska, utan snarare om att identifiera vad vi hoppas på och sedan ta steg i den riktningen. Vi ser just detta ske över hela världen. Det är den rörelsen som vi kallar Den stora omställningen, där modiga, engagerade och omtänksamma människor arbetar tillsammans för att skapa den hållbara framtid de drömmer om.

Vi kan alla vara en del av Den stora omställningen, och i den här boken beskriver vi en process som hjälper oss att hitta den roll vi själva vill spela. Vi använder oss av exempel som inspirerar oss, både från historien och från samtiden. Det kan vara bra att påminna sig om att historien skrivs i varje ögonblick och att framtiden är den del av historien som vi fortfarande kan påverka. Genom att ställa oss frågan ”Vad händer genom oss?” kan vi bli medvetna om hur historien flödar genom oss. Vi kan styra detta flöde genom våra val och handlingar.

En person som använder sitt aktiva hopp på ett mycket kraftfullt sätt är Greta Thunberg. Efter värmeböljan och skogsbränderna 2018 ville hon göra något konkret för klimatet. Eftersom hon bara var femton år kunde hon inte rösta. I stället bestämde hon sig för att strejka från skolan under de tre veckorna fram till det svenska valet. Gretas protester har också inspirerat framför allt ungdomar över hela världen att engagera sig. I sitt tal på klimattoppmötet i Katowice senare samma år sa hon:

Många säger att Sverige bara är ett litet land och att det inte spelar någon roll vad vi gör. Men jag har

lärt mig att ingen är för liten för att göra skillnad – och om några barn kan hamna på löpsedlar över hela världen bara genom att låta bli att gå till skolan, tänk då vad vi alla skulle kunna göra tillsammans om vi verkligen ville. Men för att göra det måste vi våga säga som det är, hur obekvämt det än kan vara.²

I boken undersöker vi vad som kan hjälpa oss att våga säga som det är, att uttrycka vad vi verkligen vet, ser och känner. När vi hör oss själva berätta både om det vi älskar och om det som bekymrar, upprör och oroar oss i världen sätts nya tankeprocesser igång. När vi sätter ord på vårt innerligaste hopp om vår gemensamma framtid ger vi oss själva en riktning att röra oss i. Det är när vi tar steg i den riktningen som vi använder vårt aktiva hopp.

Tack alla som har bidragit till att *Aktivt hopp* nu kommer ut på svenska.³

Joanna Macy, Berkeley, Kalifornien, USA

Chris Johnstone, Forres, Skottland, Storbritannien

INLEDNING

”Farlig”, ”skrämmande”, ”hopplös” – medan vi går runt i rummet ropar deltagarna ut de ord eller fraser som kan avsluta meningen ”När jag ser på tillståndet i världen tycker jag att framtiden känns ...”. Under de senaste tjugo åren har vi gjort den här övningen med tiotusentals personer i en mängd olika sammanhang. Deras svar bekräftar det som flera undersökningar pekar på: att många är rädda för den framtid som vi är på väg mot.¹

Den här allmänt utbredda oron är välgrundad. Klimatet blir varmare, öknarna breder ut sig och vädret blir allt mer extremt. Befolkningen och konsumtionen ökar samtidigt som vi får allt större brist på grundläggande resurser som färskt dricksvatten, fisk och matjord. Stora konjunktursvängningar har lett till att många inte vet hur de ska klara sig ekonomiskt, samtidigt som enorma summor läggs på krig.² När vi betraktar dessa kontraster är det inte konstigt att vi tappar hoppet inför framtiden. Vi kan inte längre ta för givet att de resurser som vi är beroende av – mat, bränsle och dricksvatten – kommer att vara tillgängliga i framtiden. Vi kan inte ens längre utgå från att vår civilisation kommer att överleva, eller att levnadsvillkoren

på jorden kommer att vara tillräckligt goda för att djur och människor ska klara sig.

Vad vi gör tillsammans med våra deltagare är att sätta ord på den här osäkerheten, som kännetecknar vår tids psykologiska verklighet. Eftersom den ofta anses alltför deprimerande att prata om har vi en tendens att hålla våra tankar för oss själva. Ibland är vi medvetna om osäkerheten. Vi pratar bara inte om den. När vi inte kan kommunicera blir faran ännu större eftersom det allra värsta som kan hända är att vi slutar reagera.

Vi hör ofta kommentarer i stil med ”Dra inte upp det där, det är för deprimerande” eller ”Sluta vara så negativ”. Problemet med den attityden är att den sätter stopp för våra samtal och tankar. Hur ska vi orka ta itu med allt vi har ställt till med om det känns för deprimerande att tänka på?

När vi möter de här problemen och låter de fruktansvärda nyheterna om världens alla tragedier sjunka in kan det kännas fullkomligt överväldigande. Vi kan till och med undra om det över huvud taget är någon idé att göra något.

Det är alltså här vi börjar – med att erkänna att vi lever i en tid då verkligheten är smärtsam att möta, svår att förstå och förvirrande att leva i. Den här boken handlar om att se denna tid som början på en fantastisk resa som stärker oss och får oss att känna oss mer levande. Syftet med resan är att upptäcka, ta emot och dela med oss av den gåva som vi kallar *aktivt hopp*.

Vad är aktivt hopp?

Oavsett vilken situation vi står inför kan vi välja hur vi möter den. När utmaningarna är överväldigande kan de få oss att känna att det inte spelar någon roll vad vi gör.

Ändå formas våra reaktioner, och vilken roll vi tror att de spelar, av hur vi tänker och känner kring begreppet *hopp*. Här kommer ett exempel.

Jane hade ett djupt engagemang för världen och var förfärad över vad som höll på att hända. Hon betraktade mänskligheten som förlorad, som så fast i sitt destruktiva beteende att hon inte kunde se någon annan framtid för världen än en total katastrof. ”Vad är det för mening med att engagera sig om det ändå inte gör någon skillnad?” undrade hon.

Ordet *hopp* har två olika betydelser. Det första handlar om hoppfullhet, där det är ganska troligt att det vi hoppas på faktiskt kommer att hända. Om det är den sortens hopp som krävs för att vi ska engagera oss i något kan vi lätt hämmas inom områden där chansen att vi ska lyckas inte känns så stor. Det var detta som hände Jane – hon kände sig så modfärdig att hon inte såg någon mening med att ens försöka engagera sig.

Den andra betydelsen handlar om önskan. När vi frågade Jane vad hon önskade skulle hända i världen hade hon inte svårt att beskriva den framtid hon hoppades på, en värld som hon längtade så mycket efter att det gjorde ont. Det är i den här sortens hopp som vår resa tar sitt avstamp – känslan av att veta vad vi hoppas på och verkligen skulle vilja uppleva. Det är hur vi använder den här sortens hopp som gör den stora skillnaden. Passivt hopp handlar om att vänta på att det vi längtar efter ska komma till oss. Aktivt hopp handlar om att själva bli aktiva medskapare av den verklighet vi vill leva i.

Aktivt hopp är en medveten handling. Precis som tai chi eller trädgårdsarbete är det något vi *gör* snarare än *har*.

Det är en process som vi kan tillämpa på vilken situation som helst, och den omfattar tre viktiga steg. För det första måste vi skapa oss en tydlig bild av verkligheten. För det andra behöver vi identifiera vad det är vi hoppas på, alltså i vilken riktning vi vill att världen ska utvecklas, eller vilka värderingar som vi vill ska präglade samhället. För det tredje måste vi ta konkreta steg i den riktningen.

Eftersom aktivt hopp inte kräver att vi är optimistiska kan vi ha lika stor nytta av det i sammanhang där vi känner hopplöshet. Det viktiga är att vi har en intention; vi *väljer* vad vi vill skapa, kämpa för eller uttrycka. I stället för att bara engagera oss när vi tror att vi ska lyckas fokuserar vi på vår intention och låter den leda oss framåt.

Att ge och ta emot

De flesta böcker om globala frågor fokuserar antingen på de problem vi står inför eller de lösningar som krävs för att ta itu med dem. I den här boken tar vi både problemen och lösningarna i beaktande, men framför allt fokuserar vi på hur vi kan stärka och stötta vår intention att engagera oss, så att vi alla kan göra vårt bästa, oavsett på vilket sätt det bidrar till en bättre värld.

Vi ser alla på världen utifrån olika perspektiv, och var och en bär med sig unika erfarenheter, intressen och färdigheter. Det innebär att det är olika typer av problem som får oss att agera och att vi ser olika möjligheter att hjälpa till. Vi bidrar med vårt aktiva hopp genom att engagera oss på just vårt sätt. Syftet med den här boken är att stärka vår förmåga att hjälpa till på det bästa sätt vi kan, genom att spela vår unika roll i den mångfacetterade hållbarhetskrisen.

När vi blir medvetna om en akut fara, händer något kraftfullt inom oss. Plötsligt vet vi exakt vad som behöver göras och hittar styrkor som vi inte ens visste om att vi hade. Känslan av att kunna göra positiv skillnad ger oss livskraft och det får våra liv att kännas mer meningsfulla. När vi praktiserar aktivt hopp ger vi alltså inte bara av oss själva, utan vi får också mycket tillbaka. Modellen som vi beskriver i boken handlar inte om att vara plikttrogen eller föredömlig, utan snarare om att lära sig att leva på riktigt.

Tre berättelser om vår tid

I alla äventyrsberättelser finns det hinder på vägen. Det första hindret vi behöver bli medvetna om är att vår civilisation och vår art är på väg mot en stor kris. Om vi ser oss omkring i samhället och observerar vad människor omkring oss prioriterar och strävar efter ser vi inte många tecken på en sådan medvetenhet. I bokens första kapitel utforskar vi den stora klyftan mellan situationens allvar och vår respons genom att beskriva hur vår verklighetsuppfattning formas av den berättelse, eller version av verkligheten, som vi identifierar oss med. Vi beskriver tre olika berättelser som var och en utgör en lins genom vilken vi kan betrakta och försöka förstå vår värld.

I den första berättelsen, som vi kallar *Business as usual*, är utgångspunkten att det inte finns något större behov av att förändra vår livsstil. Ekonomisk tillväxt betraktas som grundläggande för vårt välstånd, och berättelsen handlar framför allt om utveckling. Den andra berättelsen, *Det stora sönderfallet*, uppmärksammar de katastrofer som berättelsen om Business as usual kommer att leda till, liksom de

katastrofer den redan har orsakat. Den här berättelsen är en redogörelse, styrkt av tydliga bevis, för hur ekologiska och sociala system kollapsar, hur klimatet förändras, hur resurser utarmas och jordens arter massutrotas.

De som lever i den tredje berättelsen, som vi kallar *Den stora omställningen*, vet att den första berättelsen leder oss rakt mot katastrofen men vägrar att låta den andra berättelsen få sista ordet. När nya och kreativa tankar får komma till uttryck handlar berättelsen i stället om det epokgörande skiftet från ett industriellt tillväxtsamhälle till ett livsbefrämjande samhälle med sikte på jordens läkande och återhämtning. Kärnan i berättelsen om Den stora omställningen är att upptäcka och dela med oss av det vi kallar aktivt hopp.

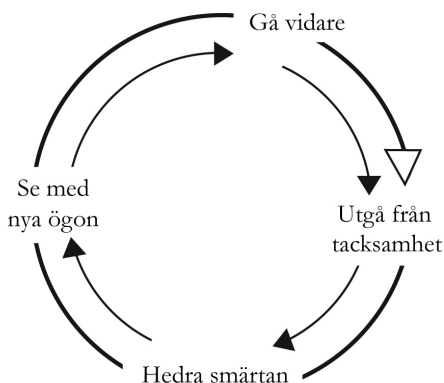
Det finns ingen anledning att bråka om vilken av de tre berättelserna som är ”den rätta”. Alla tre utspelar sig samtidigt. Frågan är vilken av dem vi väljer att lägga vår energi på. Bokens första kapitel handlar om att utforska var vi befinner oss och att välja vilken berättelse vi vill vara en del av. Resten av boken tittar vi närmare på hur vi med hjälp av aktivt hopp kan stärka vår förmåga att på bästa sätt bidra till Den stora omställningen.

Aktivt hopp – en process i spiralform

Den resa som påbörjas i kapitel två och fortsätter genom resten av boken bygger på en process som vi har arbetat med i workshopform under många år. Det var Joanna som började utveckla modellen i slutet av 1970-talet, men sedan dess har den utvecklats och spridit sig med hjälp av ett växande antal kollegor. Den har använts i alla

världsdelar utom Antarktis, på många olika språk och av hundratusentals människor med olika bakgrund, religion och ålder. Eftersom modellen hjälper oss att hitta tillbaka till känslan av samhörighet med naturen och varandra, kallar vi den för The Work That Reconnects.³ Processen hjälper oss att utveckla såväl inre resurser som gemenskap med andra och stärker därigenom vår förmåga att möta obekväma information på ett konstruktivt sätt. I vårt arbete med modellen har vi gång på gång sett vilken energi och vilket engagemang människor uppstår när de upptäcker sin roll i Den stora omställningen.

Vi har skrivit den här boken för att du ska få uppleva den omvälvande styrkan i The Work That Reconnects och dra nytta av den för att öka din egen förmåga att hitta kreativa lösningar på vår tids utmaningar. De kommande kapitlen leder dig genom den spiralformade processen. Den består av fyra steg: att utgå från tacksamhet, att hedra vår smärta för världen, att se med nya ögon och att gå vidare. För varje varv i spiralen förstärks och fördjupas effekten.



Även om du kan ha stor nytta av att arbeta med modellen på egen hand blir fördelarna betydligt större om du gör det tillsammans med andra. Läs gärna boken i en grupp så att ni kan dela med er av era tankar till varandra. För att lära oss hantera den allvarliga situation vi befinner oss i behöver vi kunna prata om den, men vår största rädsla ofta i vägen. Längre fram i boken kommer vi att undersöka varför det är så svårt att prata om vår tids utmaningar och erbjuda verktyg som kan hjälpa oss att föra de samtal som jorden så väl behöver.

Vi uppmuntrar dig som läser att prova de verktyg vi beskriver i boken. Här och där finns övningar som kan vara användbara både för eget bruk och i grupper.

Vår bakgrund

Den här boken har vuxit fram kring en stärkande samarbetsmodell som hjälper oss att inse hur mycket mer vi kan åstadkomma tillsammans än som enskilda individer. Historien bakom detta gemensamma bokprojekt är ett bra exempel. Det första lilla fröet till boken såddes i ett samtal kring vad vi hade lärt oss av att arbeta med The Work That Reconnects. Under skrivprocessen blev vi båda positivt överraskade över hur ofta vi tillsammans fick insikter som ingen av oss hade kunnat få på egen hand. Även om grundstommen, begreppen och övningarna från The Work That Reconnects redan var välbeprövade har vi här kunnat fördjupa, förfina och komplettera dem med material som inte har publicerats tidigare.

Man brukar säga att två ögon ser bättre än ett eftersom det är de olika perspektiven som skapar det tredimensionella

djupet i vår syn. Att vi är två författare med olika bakgrund, som bor i olika världsdelar och inspireras av olika källor har utan tvekan bidragit till den fruktbara samverkan som vi har upplevt i vårt gemensamma skrivande.

Joanna är utbildad inom buddhism, systemteori och djupekologi. Hon har undervisat vid flera amerikanska universitet och rest världen över med sina workshoppar, där hon hjälper människor att stärka sin förmåga att hantera sociala och ekologiska kriser. Idag, nyligen fyllda nittio, bor hon i Berkeley, Kalifornien. Hon har varit aktivist i över sextio år, är en respekterad röst inom freds-, rättvis- och miljörelserna och har skrivit eller varit medförfattare till mer än tio böcker, varav de flesta har översatts till andra språk.

Chris är läkare och har specialiserat sig inom psykologi med inriktning mot beteendeförändringar, resiliens och missbrukarvård. Han bor i Skottland, arbetar som coach och utbildar vårdpersonal i beteendefrågor. Chris har varit en pionjär inom arbetet med att öka motståndskraften hos personer med psykisk ohälsa, och han är en lika engagerad aktivist idag när han börjar närma sig sextio som när han var som tonåring. Under mer än tjugo år har han undervisat i och skrivit om hållbarhetspsykologi.

Vi träffades 1989 på en veckokurs som Joanna höll i Skottland. Kursen hette *The Power of Our Deep Ecology* och blev livsavgörande för Chris. Sedan dess har vi samarbetat vid många tillfällen. Den här boken handlar om den modell vi använder och som är så viktigt för oss båda. Vi presenterar inte en färdig lösning på världens problem utan snarare dels en uppsättning verktyg och insikter att hämta styrka ifrån, dels ett sagolikt äventyr att inspireras av. Så här skriver Rebecca Solnit:

I ett krisläge lämnar vi det välkända och ställs
plötsligt inför en helt ny situation, där vi själva
oftast tvingas agera.⁴

När vi vågar möta den allvarliga situation som vi lever i inser
vi att Business as usual inte kan fortsätta. Det som hjälper
oss att agera är känslan av att vara förankrade i något som
är mycket större än oss själva. Poeten Rabindranath Tagore
uttrycker den här tanken med följande ord:

Den livets flod som strömmar genom mina
blodådror dygnet runt strömmar samtidigt genom
resten av världen.⁵

Det är den här floden vi följer. Den leder oss mot ett
liv som berikar världen i stället för att utarma den. Den
visar oss vägen till aktivt hopp. När vi möter de stora
världsproblemen rustade med aktivt hopp blir också våra
egna liv rikare.