

Animus sanus in corpore sano

Af Carsten Ploug Olsen

Vi kan betragte os mennesker ud fra to - ved første øjekast komplementære - grundspor for livsudfoldelsen:

- 1) *Åndens forædling*, der udadtil kan deles i et positivt og et negativt spor; et positivt repræsenteret ved *kærligheden* og dens gerninger (indføling, psykisk og materiel berigelse af andre, barmhjertighed osv) og det negative repræsenteret ved det *etiske ideal* om ikke at tilføje andre smerte, fysisk og psykisk. Indadtil udgøres forædlingen ved individets selvudrensning for mørkekomplekser (jf *Vandrer mod Lyset*), det som i nogle religiøse eller filosofiske traditioner kaldes *katarsis*.
- 2) *Kampen for overlevelse og for at føre sine gener videre*, en proces der lader de mest konkurrencedygtige individer overleve og sprede sine gener (evolution).

Når jeg siger at de to grundspor kan synes komplementære mener jeg, at det sidste spor, kampen for overlevelse og formering, ofte kan være til skade for andre, ved at det stærke individ udkonkurrerer eller måske dræber den svagere, hvilket virker kontraproduktivt på det andet spor, der som hovedsigte har at berige andre og en selv.

Ved det ene spor, kampen for overlevelse og formering, bekrieger man eller udkonkurrerer sin næste, medmennesket, hvilket forurener og skader ånden og således virker negativt på dens forædling, ved det andet spor, forædlingen, beriger man andre og sig selv.

Men de to spor rummer nogle nuancer, som gør, at vi må betragte dem som ikke kun komplementære. For eksempel kan vi sige, at mennesker ved deres valg af partner ikke kun efterspørger de stærke gener, men også åndelige egenskaber og værdier som for eksempel kærlighed og forståelse.

Det er således ikke givet, at alt hvad der nedarves gennem generationerne, kun er de stærke og aggressive gener og anlæg og adfærd, men at det også kan være åndelige værdier som tolerance, følsomhed for andre mennesker, empati, barmhjertighed, åbenhed, accept og vilje til at hjælpe og at elske sin partner også gennem modgang.

I den klassiske dualisme mellem *krop og ånd* har man i nogle traditioner - for eksempel den kristne og den hinduistiske - været tilbøjelig til at se de to som komplementære; sådan at forstå, at det der gavner kroppen, skader ånden, og omvendt. Man har her set kroppen som åndens fjende og har for eksempel hævdet askesen som vejen til åndelig fuldkommenhed eller frelse.

Men det er nok mere frugtbart at betragte kroppen - ikke som åndens fjende - men som et *redskab for ånden* og dens forædling. For eksempel kan man ved at træne kroppen fysisk og forsøge at holde den sund og stærk gavne ånden og fremme dens forædling ved at fremelske egenskaber som udholdenhed og viljestyrke og selvbeherskelse og tålmodighed og det at holde kroppen "ren" kan også bevirke åndens renhed og sundhed og styrke.

Derudover vil det gennem askese svækkede legeme ofte bevirke åndens svækkelse og gøre den til et lettere bytte for urene tanker og følelser og lave begæringer.

Så i en ideel forståelse er krop og ånd ikke modstandere eller fjender men medspillere til skabelsen af det gode liv og den fysisk og åndeligt sunde personlighed. *En sund sjæl i et sundt legeme (Animus sanus in corpore sano)*.

For de fleste mennesker optræder de to livsspor, forædling og kamp for overlevelse og formering, aldrig rent og eneherkende men er tilstede samtidig omend de vægtes forskelligt. For nogle ligger hovedvægten på evnen til at udkonkurrere andre i jagten på rigdom og magt og berømmelse, hvilket kan ses som kamoufleret seksualitet (at sprede sine gener mest muligt),

mens andre vægter den åndelige side, kærligheden, barmhjertigheden, tolerancen, åbenheden, nærheden osv højere.

For at skabe det gode liv og den sunde og stærke personlighed har vi brug for at forsones forædlingen og kampen for overlevelse og formering, ånden og kroppen; ved at søge at styrke *både krop og ånd* og ikke kun søge at udkonkurrere andre og hævde sig selv på den svageres bekostning og ved ikke kun at søge at berige sig selv, men også andre - åndeligt og materielt.

Livet er ikke kun for den enkelte, men for alle. Livet er noget vi deler, ikke noget vi tager.

Dette leder til en betragtning af forholdet mellem *individ og samfund eller gruppe*:

For at kunne bestå må et samfund ikke kun bestå af individer, der kun søger at berige sig selv i en alles kamp mod alle, men også samfundet, og et samfund må udover gruppen søge at gavne individet og ikke kun sig selv.

Et sundt menneske i et sundt samfund kan opnås hvis enkeltmenneskene ikke kun søger at berige sig selv men også samfundet, og hvis samfundet udover at gavne sig selv og opretholde sin sikkerhed og udvikling også søger at gavne og beskytte individet.

Det sunde menneske er grundlaget for den sunde stat, og den sunde stat er betingelsen og rammen om det sunde menneske.

Som jeg ser det, er den vigtigste forudsætning for det sunde menneske og dermed den sunde stat i et samfundsperspektiv, at individet indrømmes og sikres den størst mulige frihed, dvs en frihed der kun begrænses ved det punkt, hvor individet søger at skade andre eller samfundet som helhed.

Individet må indrømmes og have mulighed for at handle frit, men altid under ansvar overfor samfundets love, og det må idømmes en bod eller straf, hvis det bevisligt skader andre eller samfundet.

Vi kan fuldende tankerækken ved følgende:

Vi bør styrke og ikke svække kroppen for at styrke og forædle ånden og personligheden, og dette bør vi gøre både for vores egen skyld og for samfundets, idet det sunde samfund bygger på det sunde menneske. Det sunde samfund rækker tilbage til det sunde menneske ved at beskytte det og give det gode og frie livsbetingelser i en sund ramme, og således forsones krop og ånd og enkeltmenneske og samfundet til egen og fælles berigelse.

Cpo 2019