

Riskerna med en unik förmåga

Av Michael Rangne, specialist i psykiatri, verksam vid Stockholms läns landsting.



Har du, liksom jag, ibland svårt att få tillvaron att gå ihop? Räcker tiden inte till? Kräver jobbet för mycket men du ser ingen väg ut? Ger livet i familjen inte den avkoppling, näring och glädje som du hade hoppats på? Önskar du att relationen till dina barn var... ja, lättare? Är du frustrerad över skillnaden mellan ditt äktenskap och vad du hade hoppats på? Är dina relationer till andra ofta ofta plågsamma och svåra att förstå sig på? Är du ofta stressad, sover dåligt, har ont någonstans? Är du rent av nedstämd och olycklig? Känns det som om livet på något vis går dig förbi, mitt för näsan på dig, utan att du vet hur du ska få fatt i det?

Om du svarade nej på samtliga frågor så är du att gratulera. Du tillhör i så fall en exklusiv minoritet i vårt samhälle. De flesta av oss brottas med denna sorts problem så gott som dagligen, mer eller mindre framgångsrikt. Det är dock inget som människor brukar berätta om spontant. Det ligger ett starkt kulturellt tryck på oss att vara såväl lyckade som lyckliga.

På Östermalm, där jag bor, är *alla* att gratulera. Alltid lika glada, positiva, pigga, framåt, nöjda och lyckliga om man frågar. Jag tror knappt att jag träffat en olycklig människa sedan jag flyttade hit för femton år sedan. No worries, livet är toppen, allt under kontroll. Naturligtvis är detta till betydande del en synvilla som beror på att folk inte berättar vad som helst för vem som helst. Men jag hoppas att den som inte mår bra har *någon* att tala med om det, för ofrivillig ensamhet medför en lika stor hälsorisk som t ex rökning och kraftig övervikt.

Statistiken säger annorlunda, liksom e e cumming ("most men lead lives of quiet desperation"). Depression och ångestsjukdom hör till de stora folksjukdomarna och drabbar kanske 30-40 procent av den vuxna befolkningen någon gång i livet, dessutom är de ofta mer eller mindre kroniska. Det är ett spektrum från lättare lidande till handikappande psykiatriska sjukdomstillstånd. Långt fler än dessa 30-40 procent mår psykiskt dåligt av och till, somliga nästan för jämnan. Vi rör oss alla kontinuerligt fram och tillbaka längs detta kontinuum i takt med våra levnadsomständigheter och vår förmåga att hantera dessa. Den "lättare" psykiska ohälsan - inte så kul den heller - anses ha trefaldigats i den yngre befolkningen de senaste trettio åren, vilket inte bådär gott inför framtiden; de yngre blir äldre och utgör efter hand en allt större del av befolkningen.

I skolan synes man sällan lära sig särskilt mycket om psykisk hälsa och ohälsa. Det finns emellertid exempel på goda undantag, så det jag skriver nedan gäller inte alla skolor och inte alla lärare. Visst försöker skolan ibland med projekt om kompisskap, mobbing och "EQ" men många elever verkar inte förstå syftet. Det är litet sorgligt att se alla dessa vid skolstarten så glada, livliga och förväntansfulla sexåringar som 9-12 år senare matas ut i form av uttråkade, trötta, stressade och olyckliga tonåringar som förlorat sin självkänsla, sin tro på skolan och sin lust till livet, och som många gånger har obefintlig koll på hur man skapar ett gott liv eller ens verkar reflektera över frågan. Borde det inte vara spännande och roligt att gå till skolan på morgonen? Hör det inte till skolans viktigaste uppgifter att ge alla elever en känsla av att de duger, att framtiden är ljus och livet ett spännande äventyr? Höjdpunkten verkar idag vara att på examensdagen packad, halvnaken, skrålände och vrålände åka stå'n runt på ett vingligt lastbilsflak, till ljudnivåer som riskerar generera plågsam tinnitus för resten

av livet. Eller att hänga ut genom ett bilfönster i samma tillstånd. Båda varianterna med risk för livet. Hallå polisen, var är ni? Jag har länge undrat om någon student ska behöva dö för att ni ska börja bry er. Med risk för att bli utsedd till nationell surskänk undrar jag om inte skolan och hemmen med tolv år på sig skulle kunna väcka intresse för ett något mer sofistikerat firande? Man behöver knappast vara kultursnobb för att beklämd vända bort blicken från eländet.

Därför följer här ett anspråkslöst förslag till Skolverket gällande ny övergripande målsättning för skolan. Jag är inte insatt i den nuvarande målsättningen, men ser inga uppenbara tecken på att nedanstående skulle ingå:

- Lära barnet om grupprocesser och grupstryck. Barnet ska vara medvetet om, känna igen, förstå, kunna hantera, kunna stå emot, kunna säga nej till alla former av grupstryck.
- Barnet ska vara minst lika levande och vitalt när det lämnar skolan som när det började.
- Förmedla en känsla för vilken oerhört värdefull gåva livet är, och en känsla av tacksamhet för allt man har och får, över att finnas till och få ta del av livets rikedom. Inte på så vis att man ska stå med mössan i hand och buga för överheten, utan som en övergripande livskänsla. En människa för vilken allt är eller borde vara en rättighet, ser sällan anledning att känna glädje och tacksamhet för något. I psykologiskt hänseende är denna person en mycket fattig människa, oavsett materiella tillgångar. Detta är inte en ovanlig problematik idag.

Jag kompletterar med ett mer konkret förslag till undervisningsprogram i skolorna, "Jakten på lycka". Fritt efter Gordon Livingston, Trettio tuffa sanningar innan det är för sent:

- Hur man undviker katastrofala misstag i valet av vänner och kärlekspartners.
- Vad är egentligen kärlek och lär man sig något alls om detta i våra vanligaste TV-serier?
- Vägledning om personlighetsstörning.
- Kännetecknen hos människor med hög sannolikhet för att göra en illa.
- Egenskaper hos en god vän.
- Egenskaper hos en lyckad äktenskapspartner.
- Vänlighet, empati, äkthet, engagemang, ärlighet och hur man känner igen dessa egenskaper.

Därtill ett par gästföreläsare:

- Några personer som går igenom bittra skilsmässor och några som lever i långvariga och lyckliga relationer.

Massmedia och den kommersiella kulturen tar vid där skolan misslyckats och eldar på efter bästa förmåga. Budskapen därifrån är i huvudsak två. För det första är det fel på det mesta: ditt utseende, din bostad, dina relationer, dig själv. Kort sagt föreligger det en brist, varken du eller ditt liv duger. Malcom Forbes lär ha yttrat att "Den som tror att lycka inte kan köpas för pengar handlar på fel ställen". Fyndigt, men fel.

För det andra finns det lyckligtvis en behändig lösning: konsumera mera. Kläder, kosmetika, nöjen, prylar, men också självhjälpsböcker, psykoterapeuter och självutnämnda gurus. Det vore intressant att vetenskapligt studera huruvida alla de som i tidningsspalter och TV pytsar ut förment goda råd till befolkningen egentligen är ett dyft lyckligare än genomsnittet. Många är de som anser sig kallade att uppmana oss att leva "här och nu". Men att leva "här och nu" är ur välmåendesynvinkel mer tveksamt än man skulle kunna tro. Människans avancerade hjärna ger oss en i djurvärlden unik

förmåga att fantisera om framtiden, liksom att ångra oss och älta det förflutna. Att kunna lära av det förflutna för att förutse framtiden har naturligtvis varit en evolutionär fördel, men det medför också risker för vårt dagliga välbefinnande. Att ha förmåga att känna ånger, att kunna oro sig för framtiden och att kunna planera in absurda skapar lätt olycka om vi inte hanterar förmågorna klokt – men det gör också motsatsen! Det gäller att känna lagom mycket ånger och oro, av rätt anledning, och att dra konstruktiva slutsatser av känslorna. Så att vi i slutändan använder våra känslor till det de är avsedda för, att vägleda våra handlingar.

Denna artikel ger intryck av att vara stympad och icke avslutad, sannolikt pga någon datorteknisk malör. Möjligen hittar jag en komplett version under arbetet med hemsidan, som jag i så fall lägger in.

Michael Rangne 2008/2015