

”Balans i livet” är ett överskattat koncept

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

Den avslutande i en serie artiklar om personliga mål.

”Balans i livet” är ett uttjatat och måttligt användbart koncept. Människor utan ”balans” är det vanligen av någon anledning, och ska man ta itu med ett problembeteende måste man först ha insikt i vad beteendet fyller för funktion i vederbörandes liv. Man betar sig ju sällan helt oändamålsenligt, utifrån sina egna premisser. Det är högst tänkbart att ”obalansen” finns där för att livet blir roligare så. Om det är jättekul hemma och urtrist på jobbet, varför försöka fördela sin tid balanserat? Bättre att jobba minimalt och lägga krutet på familj och fritid. Och vice versa - varför tillbringa tid i onödan hemma hos sin sura fru om man har älskarinnan och en massa kul kompisar på jobbet? Jag inser att det kan finnas goda skäl för att gå hem ibland - reda ut problemen eller skilja sig - men inte lär personen göra det för att han läser i tidningen att man ska ha balans i livet. Strängt taget vill vi inte ha ”balans”, vi vill ha roligt. Och uppleva mening, stimulans, gemenskap och kärlek. Detta sagt så kan självklart även ”gladstress”, ”positiv stress” eller vad man väljer att kalla det vara skadlig i övermått. Vi har vissa fysiologiska behov - sömn, hjärnvila, omväxling, mat och dryck - som vi gör klokt i att inte åsidosätta oavsett hur kul vi har det, så kanske hittade jag där ett litet råd till de svårast obalanserade som håller trots bristen på personlig kännedom. Ungefär så här, alltså: Om du jobbar arton timmar om dygnet, familjen är förbannad för att du aldrig är hemma, frun vill skiljas. Om du själv helt har tappat sömnen, är utmattad, har ont i hela kroppen och behöver ett par rejäla groggar var kväll för att kunna varva ned. Då bör du kanske ta dig en funderare på hur du lever och vad du kan göra åt det. Fast det vet du å andra sidan redan att du bör, så mitt råd tillför ändå inget. Men fundera gärna på varför du lever som du gör.



Avsnittet ovan är bara en inledning till en serie artiklar jag skulle vilja skriva om ett gott liv på tvåtusentalet. Även några av Dostojevskijs största romaner blev till i form av följetonger i veckotidningar - inga liknelser i övrigt, tyvärr ☺. Karaktären på det hela blir, om jag känner mig själv rätt, snarare ”å ena sidan... å andra sidan” än ”så här ska du göra”. Kanske finner du något som du kan ha användning av, om inte hoppas jag att det ändå ska skänka en smula förströelse.

Några ämnen jag skulle vilja ta upp är:

- Utan stress blir livet trist.
- Att vara vuxen är att ta ansvar - åtminstone för sig själv.
- Akta dig för positivt tänkande.
- Är det kört om jag har taskig självkänsla?
- Vill du verkligen göra något för dig själv så gör något för någon annan.
- Utan förmåga att känna tacksamhet är man en fattig människa.
- Hur vet jag om min terapeut/coach är bra för mig?
- Om du vill ha ett meningsfullt liv - skriv din dödsruna redan nu.
- Varför kan jag inte förändra mig fast jag verkligen försöker?
- Hur får man närande relationer när folk är så konstiga?

Det finns mycket att skriva om. Kanske blir det något helt annat.

Apropå detta med råd. Det är frestande att skriva en artikel på temat "En psykiaters tio-i-topp-lista för ett bra liv". Risken är att du skulle bli besviken - problemet är sällan att vi vet för litet utan att vi struntar i det självklara som vi redan "vet". Istället för ännu ett nyårslöfte, varför inte sätta dig vid tolvslaget, själv eller med din partner, och med dig själv eller tillsammans diskutera er fram till tre saker som ni ska försöka ha eller göra mer av nästa år och tre saker ni ska försöka ha eller göra mindre av? Gör därefter en liknande inventering över människor som ni mår bra respektive dåligt av och därför bör träffa mer respektive mindre. Vi vet av såväl egen erfarenhet som av vetenskapliga studier att känslor smittar. Nu har en ny undersökning visat att människor som umgås med lyckliga människor själva blir lyckligare, inte bara för stunden utan över längre tid. Man har kunnat rita diagram över stora grupper av människors inbördes relationer och finner grupper av lyckliga respektive mindre lyckliga grupper där skillnaden inte anses kunna förklaras på annat sätt än att de lyckliga smittar de runt omkring sig, liksom de olyckliga. Att umgås mer med de som ger en energi och mindre med de som tar energi ifrån en torde vara en god idé för de allra flesta. Nedan ett startkit!

<i>Bra saker</i>	<i>Dåliga saker</i>	<i>Bra människor</i>	<i>Dåliga människor</i>

Skriv en liten lista och följ upp tillsammans en gång i månaden. Enkel och bra övning, dessutom billigare och mindre tidsödande än en dyr och krånglig kurs. Fungerar utmärkt. Om man gör den, vill säga. Människor följer sällan råd och förslag, varför de flesta tidningsråd varken gör skada eller nytta. Kanske lika så gott i normalfallet. Eller skriv vid tolvslaget din dödsruna i förväg, och låt den belysa vilken sorts människa du vill vara - för övrigt ett uppslag till en udda tolvslagsaktivitet för hela nyårgänget som troligen inte skulle bli någon succé. Det du genom dessa enkla övningar kommer fram till, och helst formulerar skriftligt, fungerar utmärkt som fyrhorn för att vägleda dina val och handlingar under året, och har större lyckopotential än ännu fler löften om vikt, mat, arbete och andra prestationer.

Detta med lyckan... Det är som med bantning, dvs egentligen tre frågor: Vad ska man göra för att gå ner i vikt, hur ska man göra det, och framför allt, hur gör man för att behålla sin nya vikt? Nästan vem som helst klarar att gå ner i vikt ett tag, men de flesta går snart upp igen. Det är likadant med lyckan. Vad behöver man göra, hur ska man göra det och - svårast - hur håller man kvar lyckan? Det finns mycket som gör oss lyckligare för stunden. Kanske spelar det ingen roll vad det är, kanske är det tillräckligt med de förväntningar vi har och den energi vi uppåddar inför något vi tror på, och den välgörande känsla av att styra vårt öde som vi upplever. Ett tag. Men vår lyckonivå är till minst femtio procent medfödd, och det finns en stark inneboende tendens i hela lyckosystemet att omärkligt men obönhörligen återföra oss till vårt vanliga tillstånd. Jag tror att alla känner igen fenomenet. Man mår av någon anledning riktigt, riktigt bra och tänker att så här ska jag hädanafter alltid må. Men, utan att vi märker det eller vet hur det gick till, är vi kort därefter lik förbaskat tillbaks där vi brukar vara och kan bara konstatera att lyckan smet sin kos än en gång.

Hela grunden för vår fysiska överlevnad är kroppens förmåga att hålla ett stort antal variabler, som temperatur, andning, hjärtfrekvens, salter, vattenbalans och hormoner, inom snäva ramar, så kallad homeostas. Uppenbarligen föreligger något liknande beträffande våra känslor som även de synes ha ett förutbestämt intervall. Forskare har myntat termen "hedonic adaptation" för att beskriva vår tendens att återgå till vår ursprungliga lyckonivå. Det svåra är inte att med hjälp av det ena eller andra kortvarigt förflytta sig till den övre zonen inom intervallet - allt möjligt fungerar ett kortare tag - utan att komma på ett sätt att hålla sig kvar där. Alternativt att förflytta hela intervallet uppåt, så att vi pendlar kring ett högre medelvärde. Det sistnämnda ter sig intuitivt mer tilltalande, eftersom vi där kommer att känna oss lyckligare utan extraordinära ansträngningar, medan det synes nödvändigt med en ständig kamp mot naturen för att i längden hålla sig över sitt normalläge.

Allt ovan kan vara helt fel. Jag har t ex, inte alls i linje med tidigare skrivelser, beställt en platt-TV. Inget är som förväntansglädjen, som Kierkegaard svarade på frågan om varför han brukade lämna teatersalongen just när föreställningen skulle börja. Huruvida verkligheten här visar sig göra förväntningarna rättvisa återstår att se, men att det blir en större bild råder i vart fall ingen tvekan om.

Avslutningsvis vill jag önska dig en god fortsättning på det nya året. Förutsättningarna på kort sikt är ju ofta rätt goda om man inte betar sig helt galet eller kontraproduktivt. På längre sikt är de naturligtvis betydligt dystrare – antingen dör man plötsligt och oväntat eller så blir man först sjuk ett tag och därefter dör man. Något tredje alternativ har jag som ofrivillig ateist inte lyckats komma på. Woody Allen har alldeles rätt: Livet är fullt av elände, ensamhet och lidande - och det är alldeles för kort.

Michael Rangne, 2009