

## Om att leva på 2000-talet och må bra ändå

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

*Människan betvingar naturen, inte med kraft utan genom förståelse (Jacob Bronowski).*



Jag ska här beskriva fem vanliga livsstrategier som inte brukar fungera särskilt bra för oss, men jag hoppas att du först ska ha tid med en kort introduktion.

Denna och en kommande artikel avser att översiktligt belysa några förutsättningar för ett gott liv. Grovt kan dessa sorteras i yttre och inre faktorer. De yttre är fysiologiska och materiella behov som mat, sömn, skydd, bostad, arbete och liknande. De inre handlar om psykologiska behov och förmågor, som personlig utveckling och mognad, självkänedom, stresshantering och ändamålsenlig hantering av tankar och känslor. Psykologen Abraham Maslow beskrev redan på 1950-talet en "behovshierarki". I botten fysiska behov, följt av trygghet, sociala behov, uppskattning och på toppen självförverkligande. Han tänkte sig att behoven tillfredsställs i turordning, "nerifrån och upp". Teorin har på goda grunder kritiserats utifrån att de "högre" behoven som tillhörighet, kärlek och mening rimligen är livsviktiga även för den som är fattig och otrygg.

Några populära budskap och värderingar i vår samtida kultur är att du inte ska inbilla dig att du är lycklig (då måste du vara en smula blåst), att det alltid fattas något i ditt liv, och att det är viktigt att jämföra dig med din granne. Utgångspunkten är att varken du själv, det du gör eller det du har duger. För att bli lycklig måste du snygga till dig, banta, motionera, skaffa dig högre status, köpa nya kläder, gå på kurs, bli en bättre förälder, ha ett bättre sexliv, utveckla dig själv, osv. Kort sagt: du är för fet, ful, dum, lat och olycklig.

Men filosofin lär att det inte behövs mycket för ett lyckligt liv, bara det är rätt saker. Vi måste fundera över vad som verkligen gör oss tillfreds för att kunna fokusera på detta och lyfta ut resten ur vårt liv. "Det mänskliga dramat handlar om att försöka komma underfund med vad som är och vad som inte är av betydelse i ett ändligt liv" (Joseph Epstein, *Friendship: An Exposé*). Vi behöver alltså räkna ut vilka saker som verkligen betyder något för oss och sedan på ett klokt sätt tillfredsställa dessa behov. Många av oss ser emellertid inte det självklara utan fiskar i hög grad i fel vatten. Vi fortsätter att leta under samma lyktstolpe trots att där inte finns något att hämta. Det skrivs otaliga böcker och delas ut mängder av råd i ämnet. Men människan var säkerligen lika tillfreds med livet på stenåldern som idag, så bristen på lycka kan knappast bero på att alltför många läst alltför få böcker i ämnet. Den omfattande bristen på lycka beror snarare på att vi försummar det enkla och självklara än på att vi skulle behöva fler sofistikerade metoder, böcker, kurser och gurus.

Möjligen är det ibland tvärtom; vi har samlat på oss för många, och fel, saker på vägen. Då vartenda barn som vi inte behandlar direkt illa är fullt av glädje och livslust verkar det osannolikt att vuxnas olycka skulle bero på för litet läsning. Snarare förefaller vi ha tappat bort något väsentligt på vägen. En ansvarstagande vuxen vet att livet är en tung och mödosam kamp! Det kan vara klokt att överväga vilka av alla de klyschor och floskler som florerar i vår kultur som vi verkligen ska ta till oss. Endast du kan avgöra om ett "råd" är av värde för dig, och för det fordras god självkänedom och förmåga att lyssna på din egen "inre röst". Jesper Juul brukar säga att man bör skilja på råd och goda råd. Goda råd grundas på en djupgående kännedom och förståelse av just denna persons situation och behov,

och förmedlas *en* gång, på ett sätt som gör maximalt intryck. Rådgivning är kort sagt en individuell angelägenhet. Mina inlägg i denna tidning ska inte uppfattas som försök från mig att tala om för dig hur du ska leva. Eftersom jag inte vet vem du är har jag inget råd att komma med till just dig. Se hellre mina artiklar som den välkända kakan med russin i. Jag skriver vad jag ser och tänker. Det är upp till dig att fundera över om något förefaller användbart, och att i så fall plocka detta russin för provsmakning. Det är en gammal psykoterapeutisk erfarenhet att man kan tänka och läsa sig blå utan nytta, det är först när man *gör* något annorlunda, handlar annorlunda, som det kan ske en förändring.

Låt oss titta på några vanliga tillvägagångssätt som vi använder i våra ansträngningar att må bra, bli lyckliga och få ett gott liv. Lycka är för övrigt ett så belastat ord att jag helst skulle vilja undvika det. Att vara nöjd och tillfreds med livet får duga. Förnöjsamhet är ingen dålig förmåga!

**A till B-metoden.** En absolut favorit bland många rådgivare. Metoden går ut på att vi sätter upp mål för oss själva i olika avseenden. Gärna både på kortare och längre sikt, med delmål och övergripande mål. Om x år ska jag ha uppnått y, och då kommer jag att bli lycklig. Vanligen gäller det yttre mål, som pengar, relationer, äktenskap, karriär, hus, semestrar. Listan på saker vi tror kommer att göra oss lyckliga kan göras lång. Ibland kan det utvecklas till ett övergripande förhållningssätt till livet. När vi bara flyttat hemifrån och slipper våra föräldrars förtryck så... Men vi upptäcker att det inte gör någon större skillnad och sätter i stället vårt hopp till en högre utbildning... När inte heller denna visar sig ge mer än en marginell ökning av lyckan går vi vidare med giftermål, därefter barn, och så vidare hela vägen till graven. Men ingenstans upplever vi nödvändigtvis någon större ökning av vår tillfredsställelse med livet. Det är kanske inte så konstigt, för även om omständigheterna varierar så är personen ifråga vanligen densamme. Fast visst händer det att förhållningssättet fungerar hyggligt. Särskilt om jag bestämmer mig för att det är när jag når målen, och bara då, som jag kommer att bli lycklig. Det riskerar bli en självuppfyllande profetia.

Denna variant vilar på den hyllade föreställningen att vi har full kontroll över tillvaron. Vi är vår egen lyckas smed. Vill vi bara tillräckligt intensivt så kommer vi att lyckas. Men i realiteten har vi ofta begränsat eller obefintligt inflytande över vad som händer oss. Övertygelsen om att ha kontroll medför paradoxalt att omständigheterna riskerar få än större makt över oss. En bil som inte stannar vid övergångsstället, en cell som muterar i fel ögonblick, vår partner träffar en annan... Kontroll är i många sammanhang en illusion, och när vi förr eller senare konfronteras med det riskerar vi att känna oss än mer kränkta och olyckliga än om vi från början inser livets nyckfullhet och vår egen bräcklighet. "Ask for what you want - but don't demand it!" skrev Ken Keyes Jr. Detta yttrande sammanfattar den uråldriga österländska visdomen att begäret, förhållningssättet, själva sättet vi vill något på, är roten till mycket ont. För att kontrollmodellen alls ska göra något gott för oss fordras minimum att vi har förmåga att skilja ut vad vi faktiskt har inflytande över och vad vi inte kan påverka. "Gode Gud, ge mig lugnet att acceptera det jag inte kan förändra, modet att förändra det jag kan påverka, och vishet nog att inse skillnaden", skrev Reinhold Niebuhr.

Om tusen ynglingar bestämmer sig för att vinna Wimbledon kommer av uppenbara skäl likväl högst en handfull att lyckas. Resten riskerar att göra sig olyckliga på kuppen, beroende på hur de förhåller sig till det faktum att de inte når fram. Det avgörande är huruvida de är stolta över att ha försökt trots att de inte nått sitt mål, om de anser sig rätt och slätt ha misslyckats eller om de rent av ser sig själva som misslyckade. Om "du kan om du vill" ter det sig logiskt att du misslyckats när du inte når

ditt mål. Bättre då att se att målet var orealistiskt från början. Vår kultur har mer att säga om hur vi ska gå tillväga för att uppnå våra mål, hur vi tar oss från A till B, än om hur vi väljer rätt mål, kloka mål, meningsfulla mål som har förutsättningar att göra oss lyckliga. Att välja sina mål är dessutom något djupt personligt. Det som gör mig lycklig kanske gör dig olycklig. Här behövs god självkänedom, så att man vet vad som har förutsättningar att skänka en tillfredsställelse och vad som inte kommer att fungera. "Känn dig själv" ekar från Sokrates och framåt.

Ett exempel på ett helt annat förhållningssätt till livet än det som kännetecknar den fokuserade måljägaren är flanören som föredrar att strosa genom livet så förutsättningslöst som möjligt, med öppna ögon, närvarande i nuet, nyfiken på vad som väntar bakom nästa krök, utan förutfattade meningar om hur livet ska levas eller vad som gör en lycklig.

**Jag är målet för mitt liv.** Mitt liv handlar om mig själv, och den viktigaste frågan är hur just jag kan bli lycklig. Denna inställning uppmuntras ibland genom hela skolgången. Efter tolv år är resultatet i framgångsrika fall en utpräglad narcissistisk yngling som lämnar skolan med MVG i samtliga ämnen, men utan djupare intresse för något utanför en själv. Jag menar inte att du inte är viktig, men möjligen är frågan ändå fel ställd. Lyckan kommer bakvägen, menar Viktor Frankl, som en följd av att vi lever ett djupt meningsfullt liv, vilket förutsätter att vi är genuint intresserade av andra än oss själva. Med självupptagenhet bygger man sitt fängelse. Den altruistiska paradoxen är att det är så vist inrättat här i världen att vi inte behöver välja mellan oss själva och andra, eftersom den effektivaste vägen till egen tillfredsställelse går via andras lycka.

Georg Bernhard Shaw personifierade denna insikt: "This is the true joy in life, the being used for a purpose recognized by yourself as a mighty one; the being a force of nature instead of a feverish, selfish little clod of ailments and grievances complaining that the world will not devote itself to making you happy. I am of the opinion that my life belongs to the whole community, and as long as I live it is my privilege to do for it whatever I can. I want to be thoroughly used up when I die, for the harder I work the more I live. I rejoice in life for its own sake. Life is no "brief candle" for me. It is a sort of splendid torch which I have got hold of for the moment, and I want to make it burn as brightly as possible before handing it on to future generations". Hur många sådana människor känner du?

Ett banalt exempel på vad jag menar från mitt eget liv. När jag köpt en födelsedagspresent till något av mina barn kan jag ofta inte låta bli att ge bort den i förväg, eftersom det är så himla roligt att se barnets glädje. Så glad blir jag aldrig för en present till mig själv. Vid det här laget kan du säkert gissa vem jag tror har störst chans till ett känslomässigt tillfredsställande liv: en fattig, altruistiskt lagd soldat i Frälsningsarmén eller en förmögen VD som med järnhand kontrollerar sin omgivning i jakt på sina egna personliga mål? Soldaten ser en djupare mening med det han gör, en mening utanför honom själv. Huruvida detta även gäller vår VD är mer osäkert.

Apropå VD's skriver Ulla-Britt Fräjdin-Hellqvist i Realtid.se, refererat i SvD 2/10 2006, om vad som kännetecknar många högt uppsatta i näringslivet: De har inte lärt sig känna efter, de har inte lärt sig göra medvetna val, de ger upp sina egna önsknings för att anpassa sig till systemet, de väljer bort sig själva, sina känslor och sin familj. Alltid "stressad på jobbet" fungerar som alibi för att inte behöva ta itu med sitt liv och sina relationer. "Fysisk närvaro men absolut inga mänskliga egenskaper". "Näringslivstoppen - den nya underklassen?" Mot detta ställer hon, om jag inte missminner mig, "den nya överklassen". Inte alltid pengar, ära eller makt, men... lyssnar på sina känslor och djupare

behov, kan välja och prioritera, sparar energi till annat än bara jobbet och dör med känslan av att ha valt sitt eget liv.

**Mest tillgångar när man dör vinner.** Ju mer jag har desto lyckligare blir jag. Men frågan är vilket pris vi får betala för våra tillgångar. Är valutan vår hälsa, vår familj, vår moral? "The problem with the rat race is that even if you win, you're still a rat". Inget ont i goda materiella förutsättningar i sig, men lagen om "diminishing returns" gäller även på detta område, så det gäller att inse vad som är tillräckligt. Omfattande forskning visar att utöver en viss nivå, som de flesta i den rika världen når ganska lätt, så tillför inte ytterligare materiell standard särskilt mycket lycka. När de basala behoven är tillfredsställda blir vi inte gladare av att ha mer pengar. Det viktiga är istället nära relationer med andra människor. Däremot är relativ fattigdom, att ha mindre än sina grannar, kopplat till minskad tillfredsställelse och även till sämre hälsa. Hellre fattig bland fattiga än hyggligt bemedlad bland jätterika. Det är som bekant svårare att vara nöjd med sin Saab när grannen kör Mercedes. Michael Marmot har skrivit om detta i boken Statussyndromet. För att tala med Ernst Wigforss: "Fattigdom fördrages bäst om den delas av många". Denna paradox – pengars måttliga absoluta men större relativa betydelse - gör naturligtvis hela frågan om pengars vikt påfallande komplicerad. Jag försöker alltså inte säga att pengar är oviktiga, för det är de som bekant inte, men det finns mycket annat i livet som är viktigare. Risken är att vi försummar dessa viktigare aspekter när vi fokuserar för mycket på pengar och materiell standard. Häromdagen hade jag glädjen att se min femårige sons saliga min när han fick smaka rostat bröd med hemkockt blåbärssylt, en upplevelse som inga pengar kan köpa. Pengar är ett utmärkt medel men ett dåligt mål, en dålig herre men en god tjänare.

En ypperlig bok om livskvalitet är Rik på riktigt – om välbefinnande i vardagen av Jörgen Larsson och Fredrik Warberg. Författarna ställer frågan vad vi egentligen lever för, vad som gör ansträngningen mödan värd? De har gått igenom den forskning som finns och funnit följande. Vad vi alla vill ha av våra liv är "medaljerna": mening, glädje, kärlek, frid och vardagsmakt. För att vinna dessa medaljer behöver vi lyckas i "vardagens femkamp", där grenarna är god självkänsla, några goda relationer, givande sysselsättning, tillräckligt god ekonomi och lagom livstempo. Framgång i femkampen är en förutsättning för att komma åt medaljerna.

Gitte Jørgensen, författare till Simple living, säger i SvD 22/4 2007: " Det handlar om att leva ett utvändigt enkelt men invändigt rikt liv. Och om vad som ger varje person mening. Att välja det man verkligen vill göra, och skippa resten. Folk inser att de har använt sin livsenergi till att ta hand om saker, kläder, hus och båtar i stället för att ägna sig åt förhållanden, kärlek, sina barn och sig själva."

Professorn i idéhistoria Karin Johannisson sammanfattar: Vi vet alla vad vi vill - ge något (kärlek och empati) och få något (också kärlek och empati).

Det viktigaste är alltså hur och till vad vi använder våra tillgångar, och vilket pris vi tvingas betala för att komma över dem. Själv skulle jag inte alls ha något emot att vara oförskämt rik - det kan säkert vara både praktiskt och roligt - men jag skulle inte vilja försumma familj, vänner och hälsa för att nå dit. Jag skulle njuta av att i mina lokala livsmedelsbutiker handla all mat jag vill ha utan att behöva snegla på priset (Östermalms mataffärer är inga höjdare, utom just priserna), köpa ett par läckra högtalare, åka på en eller annan semester och kanske även köpa ett sommarhus. Säkert skulle jag komma på ytterligare saker. En smula gladare skulle jag nog bli på kuppen, åtminstone ett par veckor medan införskaffandet pågår och sakerna har nyhetens behag, men någon mer långvarig lyckorevolution skulle knappast följa. Min huvudsakliga källa till olycka eller tillfredsställelse skulle

även i fortsättningen vara mitt förhållande till mig själv och andra, och där är pengar till syvende og sidst av begränsat värde.

Min nyfunna rikedom lyckopotential består i vad den kan tillföra andra. Jag har svårt att förstå att så många förmögna människor missunnar sig själva nöjet att använda sina pengar till att på olika vis skänka andra glädje. Men det finns många glädjande undantag - Bill Gates, Warren Buffet och George Soros har på senare år sannerligen kommit loss. Strängt taget tror jag inte att det är möjligt för en normalt funtad människa att glädja andra utan att själv bli gladare på kuppen. Donationer till sjukhus, låta måla om barnens förfallna skola (hur kan vi vuxna acceptera att våra barn tvingas tillbringa sina dagar i lokaler som, om de vore våra egna, våra fackliga skyddsombud omedelbart skulle stänga på grund av buller, mobbning och yttre förfall?), låta renovera den lokala parken, bjuda förskolans fantastiska personal på en helkväll med middag och teater som tack för allt de gör för barnen... Endast fantasin sätter gränserna, och i den kreativa processen står dessutom ytterligare glädje att finna.

**Älska mig till varje pris.** Det flesta av oss har en naturlig strävan att andra ska tycka om oss. Inom rimliga gränser är detta sunt och normalt. Men somliga *måste* bli omtyckta av alla, och dessa är illa ute. Världen, särskilt våra medier, verkar alltmer befolkas av människor beredda till nästintill vad som helst för att synas, höras och märkas i sin jakt på uppskattning och kärlek. De kämpar med näbbar och klor för en plats i rampljuset - TV, tidningar, debattprogram, teater, sångtävlingar - bara de blir sedda och får uppmärksamhet. En del lyckas i symbios med TV- och underhållningsindustrin så småningom bli kvarts- eller semikändisar. Många gånger förefaller även negativ uppmärksamhet föredras framför ingen alls. När jag ser någon av dessa arma visa upp sin själsliga nöd till allmän beskådan brukar jag tänka att där står ju ett litet barn som skriker efter den kärlek och bekräftelse han eller hon skulle ha fått, men aldrig fick, som liten. "Men se mig då äntligen någon, hör mig, bekräfta mig, älska mig... *jag finns!*" Psykologiskt sett handlar det vanligen om en brist på självkänsla som personen förgäves försöker kompensera med andras beröm och uppskattning. Det man inte har inom sig kan man inte ge sig själv, och tomrummet måste fyllas med något annat. Men ersättningen - andras beundran - är oäkta vara som inte mättar de egentliga behoven, så tomrummet består och jakten på andras bekräftelse fortsätter, kanske livet ut. Enligt Jesper Juul är problematiken så vanlig att han kallar det en europeisk folksjukdom. Lösningen på dilemmat är att skaffa sig en bättre självkänsla. Detta är som alla drabbade vet lättare sagt än gjort, och något jag ska återkomma till.

Låg självkänsla och stressrelaterade besvär har många beröringspunkter. Det är idag vetenskapligt visat att svag självkänsla ökar risken för utbrändhet. Detta är inte svårt att förstå. Eftersom den med svag självkänsla inte själv förmår värdesätta sig och sina gränser har vederbörande psykologiskt sett inte råd att avstå från andras bekräftelse, och kan därför drivas nästan hur långt som helst i sin jakt på denna bekräftelse. Man arbetar som om livet hängde på det - vilket det, psykologiskt sett, också gör - tills man plötsligt, mer eller mindre oväntat, stupar på sin post på grund av utbrändhet, depression eller hjärtinfarkt.

Nu undrar kanske vän av ordning om inte andra och fjärde punkten står i konflikt med varandra? Bara skenbart. Det är stor skillnad mellan att tvångsmässigt tillfredsställa andra för att på ett omedvetet plan kompensera en låg självkänsla, och att medvetet välja att glädja andra för att man själv blir glad av det. Den förstnämnde brukar dessutom förvänta sig någon form av erkännande för sina uppoffrande handlingar, medan den genuint altruistiske är medveten om att han gör det han gör

även för sin egen skull och därför inte förväntar sig tacksamhet tillbaks (även om det naturligtvis är en trevlig bonus). Dessutom kan den sistnämnde utan svårigheter välja sitt engagemang och ibland avstå utan att det känns fel eller jobbigt. Jag är viktig och andra är också viktiga, konstigare är det inte.

**Take me or leave me, I'm all I've got!** Säg vad du tycker, uttryck din ilska, var dig själv, kompromissa inte. Tvärtemot personen i föregående stycke, som anpassar sig till varje pris, rör det sig här om en vägran att anpassa sig till andras förväntningar på rimligt beteende. En del rent av koketterar med att "Så'n är jag bara, det kan jag inte göra något åt". Att göra vad som helst för att bli älskad, och att vägra att på något vis kompromissa eller anpassa sig till andras önskemål, är två extrema lösningar på samma konflikt. Konflikten gäller vår basala existentiella konflikt; samarbeta eller hävda vår integritet? Integritet handlar om våra personliga behov, gränser och värderingar, och samarbetet gäller vårt behov av att imitera, anpassa oss och höra till. När och hur mycket ska jag välja att samarbeta med andras önsknningar, och när ska jag välja att hävda mina egna gränser och behov? Det är sällan allt eller intet, och det är inte en konflikt vi kan lösa en gång för alla. Konflikten är inbyggd i att vara människa bland människor.

De flesta människor samarbetar mer än vad som är bra för upplevelsen av integritet, men variationerna är stora. Att envist hävda min rätt att vara precis som jag är fungerar ibland, och ibland inte, beroende på hur jag faktiskt är och på sammanhanget. Som bebis behöver man få massor av villkorlös kärlek för att bygga upp självkänslan och känna att man är en värdefull människa, utan att behöva prestera något i gengäld. Man är okay med alla sina fel och brister. Men livet är hårt. Andra blir i takt med vår tilltagande ålder allt mindre benägna att ge oss fortsatt villkorlös kärlek. De börjar älska oss alltmer villkorat och med förbehåll. Det är naturligtvis trist att behöva anpassa sig till denna bistra verklighet och behöva förtjäna sin kärlek. Men det är en nödvändig anpassning till realiteterna, och för övrigt är det få människor som i längden förmår känna sig värdefulla och älskansvärda om de inte får några bevis på att det förhåller sig så. Den som inte lyckas anpassa sig utan fortsätter att som vuxen förvänta sig villkorlös kärlek av sina medmänniskor blir mycket ensam och därmed också mycket olycklig. Människan är ett socialt djur. Vi har att hela livet hantera en svår balansgång mellan att vara nöjda med oss själva som vi är just nu, och att gå andras förväntningar till mötes. Många skulle absolut må bra av att i högre grad stå på sig och lära sig acceptera sig själva som de är. Andra skulle tvärtom behöva göra något åt sig själva för att få förhållandet till sig själv och andra att fungera, och de blir än mer ensamma och olyckliga om de inte lyckas eller kanske inte inser behovet.

Jag summerar här min artikel med förslag på några hyggligt effektiva sätt att göra sig olycklig. Några av dem inspirerade av Gordon Livingstons bok Trettio tuffa sanningar innan det är för sent. Du kan med en smula fantasi säkert komma på fler!

- Fokusera *enbart* på sin egen lycka.
- Fokusera *enbart* på andras lycka.
- Prioritera målet före vägen.
- Värdera sig själv och andra utifrån materiella tillgångar.
- Värdera sig själv och andra efter hur vi ser ut.
- Jämföra sig själv och andra med medias budskap om hur vi ska vara, leva och se ut.
- Envisas med att man är okay oavsett hur man är och betar sig.

- Försumma att regelbundet ställa sig frågan om man är på rätt väg eller skulle behöva ändra kurs i livet. En klok man föreslog att det bästa vi kan göra är att känna efter vad vi allra helst vill göra i livet, och sedan leta rätt på någon som betalar oss för att göra just detta.

Tack för intresset för denna gång. Om jag skrivit något du kan ha glädje av så hänvisar jag till Richard Bach i Illusioner: "Du undervisar bäst i vad du själv mest behöver lära".

*Michael Rangne, augusti 2008*