

## Till alla oss som kämpar på med våra liv så gott vi förmår - en liten betraktelse inför det nya året

Bästa läsare,

Denna artikel skrevs före nyår, men visade sig av pressläggningstekniska skäl kunna publiceras först nu.

I minst tio år har jag velat skriva en bok med arbetsnamnet "Att leva på 2000-talet och må bra ändå". Naturligtvis skulle jag skriva boken till mig själv, men det utesluter inte att den kan tänkas bli också en eller annan läsare till glädje. Men jag lyckas aldrig hitta tid för ett så omfattande projekt, så om boken alls blir skriven blir det nog vid min pensionering. Till dess får jag nöja mig med enstaka alster här och i andra fora när det inre trycket blir för stort, vanligtvis skrivet under tidspress utan vare sig research eller reflektion.

Jag ser att jag skrev att jag inte "hittar tid" att skriva en bok. Det var illa formulerat, särskilt för att komma från en psykiater. Självklart hinner jag skriva en bok. Det är bara att sätta igång och sedan fortsätta tills den är klar. "Gör vad du vill – och betala för det!" lär Gud ha sagt. Jag borde istället ha skrivit att jag väljer att göra andra saker som jag tycker är viktigare. Sköta mitt arbete, leka med mina barn, laga mat, städa toaletterna... Det är hälsosammare att vara klar över att jag väljer att göra precis det jag gör, och att det handlar om prioriteringar. Jag kan känna mig stolt över mina val snarare än misslyckad för allt jag inte hinner, vilket är bättre för min självrespekt. Och vad är större levnadskonst än att lära sig älska det som livet hur som helst kräver av oss?

Tveklöst finns det en poäng med att sätta upp livsmål som man strävar efter att uppnå, men fel använd kan metoden lätt slå fel. Att ha svårt att nå sina mål kan ha banala förklaringar, som bristande metodik eller självdisciplin. Men när så många har så svårt med något måste man misstänka mer komplexa orsaker. Kanske är det så att vi ibland, på ett mindre medvetet plan, inser att det är mer komplext än vad vårt medvetna jag, kulturen eller coachen/terapeuten vill vidgå. Vi har inte obegränsad tid och energi. Att prioritera ett mål innebär att något annat måste nedprioriteras. Kanske något vi inte tänker så mycket på, men som ändå är viktigt för oss på något plan. Att bli en extremt kunnig och påläst psykiater är en målsättning som, om än en smula oprecis och därmed svår att utvärdera i konkreta termer, inte kan annat än utöva en stark lockelse på en inbiten prestationsneurotiker som mig. Likväl har jag valt ett liv och en livsföring som inte fört mig särskilt nära. Jag kan sörja över detta faktum, alternativt välja att känna stolthet och självrespekt över att jag valt andra ambitioner eftersom jag har många fler roller och uppgifter i livet än att vara psykiater. "Tillräckligt bra" är ett användbart begrepp här som i många andra sammanhang. Vilken tillräckligt envis människa som helst kan uppnå i stort sett vad som helst i livet – förutsatt att det inte rör sig om den typen av mål där det av naturliga skäl bara finns utrymme för ett fåtal personer - om detta är det *enda* vederbörande vill och strävar mot. Men vi vill sällan bli blott och bart en fantastisk skådespelare, popsångare, programledare i TV eller vad annat vi i tidens anda har för oss är eftersträvanvärt. Vi vill också vara en bra förälder, kärleksfull partner, pålitlig medarbetare, lojal vän. Samt hålla oss mentalt alerta genom att läsa en bok då och då, vara en god medborgare genom att följa med i politiken och därmed rösta någorlunda initierat vart fjärde år, engagera oss i barnens

skola, föräldravandra, ta hand om oss själva med tillräckligt med sömn, motion och vettig kost. Allt detta och mycket mer vill vi vanligen – samtidigt! - och då är det inte lätt längre.

Blir vi lyckligare av att i alla lägen envetet hålla fast vid ett övergripande mål för att vi vid någon tidigare tidpunkt bestämt oss för det? Gör det oss till moraliskt bättre människor? Skänker det oss djupare självrespekt än ett mer varierat liv där vi försöker dela med oss av det vi för tillfället har att ge där det just nu synes behövas bäst? Där vi stiger upp på morgonen, nyfikna och förväntansfulla inför vad denna dag har att ge oss och, inte mindre viktigt, vad dagen förväntar sig av oss? En beprövad väg till ett gott liv är att lära sig att leva med en väl vald fråga i bakhuvudet. Det finns många att välja på, men frågan jag tänker på är i sin engelska variant denna: "How can I enjoy this?" Inte i någon banal, självupptagen, egoistisk mening som handlar om att maximera den egna lustupplevelsen, utan mer i betydelsen "Vad är det klokaste jag kan göra just nu för att det ska bli så bra som möjligt för både mig och andra?" eller "Hur kan jag göra det bästa av just denna situation?" eller "Hur kan jag göra för att ta tillvara den här stunden, situationen eller händelsen på ett så konstruktivt och givande sätt som möjligt?". Vi kan lära oss att bibehålla vår sinnesro och att göra det bästa av varje situation genom att ställa oss frågan "Vilka valmöjligheter har jag just nu?" för oavsett situation har vi alltid ett antal valmöjligheter. Jag kan inte föreställa mig någon situation där detta förhållningssätt inte skulle kunna vara till hjälp. Den religiöse lever naturligtvis istället med frågan "Vad vill Gud av mig just nu?" för ögonen. Martin Bubers lilla bok *Människans väg* rekommenderas varmt för den existentiellt intresserade (och vem är inte det)?

Vilka mål du än har för ditt liv så tror jag inte att det är det sunt att i varje läge till varje pris hålla fast vid dem. Tvärtom – när som helst kan ändrade förhållanden medföra att det klokaste du kan göra är att revidera eller överge något av dina mål. Visst kan det vara värdefullt med mål och ambitioner för vår färd, men att lyckas välja värdiga och meningsfulla sådana och sedan förhålla sig klokt till dem är enligt min syn på saken en svår och underskattad förmåga. Att växa som människa innebär närmast definitionsmässigt att man förändrar sitt tänkande och sina värderingar, vilket medför att även ens livsmål sannolikt behöver justeras. Eftersom jag är en annan nu. Och växa vill vi ju hela tiden. För egen del kan jag konstatera att jag hittills inte någon gång kunnat blicka tillbaka på mitt liv fem år tidigare utan att generat och ibland ångerfyllt tycka att jag inte kan ha varit riktigt klok då. Känslan är inte helt angenäm, men den är det ofrånkomliga priset jag måste betala för att utvecklas. Tolererar vi inte ångesten som följer med att omvärdera sin bild av sig själv och det liv man lever kommer vi att skylla all förändring och därmed stelna i vår form. Vilket på sikt genererar en annan sorts ångest, så i längden kommer vi inte undan. Ingen ångest, ingen utveckling. En populär idé idag är att det är onödigt och okonstruktivt att oro sig eller känna ångest och att vi ska lära oss att undvika dessa känslor. Tror jag inte alls. Som Kristina Lugn sa i ett radioprogram i somras: vi ska oro oss! Det är en del av att vara människa och att leva ett reflekterande liv. Detta sagt så finns det naturligtvis överdrivna och sjukliga ångesttillstånd som man kan behöva professionell hjälp med. Låt mig ta ett exempel. Blyghet och social ångest är ett mycket vanligt problem som förmodligen bottnar i att vi inte är rustade för att bli granskade och bedömda av främmande människor på det vis vi i vårt moderna samhälle inte kommer undan. Biologiskt sett är vi gjorda för att leva i en mindre flock människor som vi känner väl och känner oss trygga med (människor från andra flockar är däremot farliga fiender tills motsatsen eventuellt är bevisad, vilket talar för att vår benägenhet att dela in människor i "vi och dom" och vår rädsla för främlingar inte är så konstig eller onaturlig som somliga vill göra gällande). För att klara sig i det sociala samspelet i gruppen har det alltid varit viktigt att

kunna läsa av stämningarna inklusive att känna av vad andra tycker om oss och våra handlingar. Till detta fordras just den känslighet för andras värdering av oss som vid uttalad social ångest är överdrivet stark och därmed ställer till det för den drabbade. Men benägenheten och förmågan att läsa av hur andra uppfattar oss är inte desto mindre av stort värde för att styra vårt beteende så att vi fungerar i gruppens sociala samspel och därmed blir accepterade. Den som är drabbad av sjuklig blyghet brukar vilja bli av med all social ångest och förstår kanske inte att han därmed skulle avhända sig sitt främsta instrument för ett fungerande samspel med andra. För i den andra änden av ångestkontinuum har vi den som exempelvis kan ställa sig upp och ogenerat orera i trettiofem minuter vid en bröllopsmiddag utan att alls märka eller ana att åhörarna tröttnat på att höra dravlet redan efter ett par minuter och nu istället skruvar sig av uttråkning alternativt somnat. Den helt utan förmåga att uppfatta eller bry sig om andras uppfattning om honom blev förr i tiden antagligen utslängd i skogen eller nedknuffad från en klippa. Idag blir vederbörande istället ensam och bitter på sina medmänniskor som "inte bryr sig". "Take me or leave me, I'm all I've got" är ett tveeggat svärd. Som sagt, vi bör oroa oss, men lagom mycket och i kontakt med de faktiska förhållandena.

För att utveckla detta med målen ytterligare kan själva strävandet förvisso skänka glädje och mening. Målet i sig fungerar mest som en morot och när vi väl når fram övergår glädjen lätt i en känsla av tomhet, torftighet och besvikelse. För att verkligen tillföra något väsentligt och bestående tror jag att målet bör vara "karaktärsrelaterat" och inte av prestationstyp. Förr talade man ogenerat om "karaktärsdaning" och liknande, idag förefaller uttrycket vara helt ute (även om det de facto är precis vad all barnuppfostran handlar om). Vår psykologiskt sett värdefullaste tillgång är inte våra ägodelar utan vår bild av oss själva, vår självbild. Människor kan välja att dö för att rädda sin självbild. Hur ser jag på mig själv som människa? Vilka moraliska kvaliteter har jag? Vad är jag värd? Hur ser andra på mig? Våra försvarsmekanismer har som huvudfunktion att skydda och bevara vår bild av oss själva som de goda människor vi psykologiskt sett har behov av att vara. Erfarenheter som antyder att vi inte är de människor vi vill och tror oss vara upplevs hotfulla och förvrängs därför omedvetet så att de stämmer in med självbilden. Världen är full av ondskor, men hur många människor anser sig begå onda eller ens dåliga handlingar? Man förvränger först sina motiv så att man kan uppfatta sin handling som god. Ett flagrant exempel är Raskolnikov (*Brott och straff*) som dödar en gammal kvinna med yxa, men först efter att nogsamt ha resonerat sig fram till varför det *egentligen* är en god handling.

Fundera några minuter på hur du uppfattar dig själv. Vem är du egentligen? Vilka är dina bästa egenskaper, vilka sidor av din personlighet är du mest stolt över? Finns det något du skäms över? Hur tror du att andra ser på dig? Vad uppskattar de mest? Hur vill du vara som människa? Skulle du vilja ändra något eller utveckla någon sida av dig själv? Hur skulle du vilja att ditt eftermäle löd? Föreställ dig att dina närmaste skulle skriva en dödsruna över dig när du gått bort. Vad skulle du vilja att de skrev? Lever du idag på så vis att de skulle skriva som du hoppas? "Endast ett består; domen över död man" som någon antik romare eller möjligen Havamal uttrycker saken.

Fundera nu över de ambitioner och mål du har och lever efter. Ligger de i linje med din bild av vem du är och skulle vilja vara? Eller befinner de sig vid "sidan av" det som är viktigt för dig? Och var kommer de egentligen från – samhället, kulturen, din chef, dagspressen, din fru, dina mer ytliga och automatiska ideal? Eller är de förankrade i ditt reflekterande "äkta" själv och speglar dina djupaste värderingar?

Alltså. De mål du sätter upp som ligger i linje med att vara och bli den människa du verkligen innerst inne vill vara är synnerligen värdefulla för hur du mår och trivs med dig själv och därmed för din livskvalitet. Mål som inte stödjer dina djupare värderingar kommer däremot i längden inte att tillföra särskilt mycket, vare sig du når dem eller inte. Naturligtvis kan det vara skönt för självförtroendet att uppleva att man är en person som kan nå de mål man sätter upp, men den känslan är till syvende og sidst en rätt tunn belöning. Ett annat sätt att formulera ungefär samma sak är att sådant som gynnar utvecklingen av självkänslan - din kännedom om dig själv, och att du tycker om det du ser - är bra för dig men att det som bara stärker självförtroendet - det du är bra på att göra, dina prestationer - inte genererar särskilt mycket lycka och välmående i längden. Så bestäm dig för vilken sorts människa du vill vara och välj mål därefter så är du på spåret! Stereotyp "från A till B"-jagande tillför däremot vanligen mindre, vare sig det gäller ting eller prestationer. Jag minns en intervju med Björn Borg för många år sedan. Reportern undrade som avslutning om Björn i första hand ville bli ihågkommen som en stor tennisspelare eller en bra människa. Efter att ha vacklat och ändrat sig flera gånger bestämde sig Björn till sist för att viktigast var att ha varit en stor spelare. Jag hoppas för hans skull att han hunnit ändra sig igen sedan dess.

Apropå detta med mål. Så här långt kommen riskerar jag möjligen upprörda mejl från coacher, mentala tränare och andra som kan uppfatta det jag skriver som ett angrepp på dem eller deras verksamhet. Men jag menar det inte så. Det är bara det att detta att råda andra människor är en vanskelig verksamhet med risk för allvarliga biverkningar om råden inte är väl anpassade till just den berörda mottagaren. Det är inte utan anledning som de flesta psykiatriker och psykologer genom åren varit tveksamma till att svara på frågor av typen "hur ska jag göra/leva nu?". Jonas, som lever i ett dåligt fungerande äktenskap kanske undrar hur han ska göra och ser själv alternativen stanna eller gå. När jag då föreslår "gå" kanske den egentliga innebörden av mitt svar är att jag själv skilt mig och tycker att det var rätt beslut för mig. Men jag är inte Jonas, min familj är inte Jonas familj, mina förutsättningar är inte Jonas förutsättningar och det som visade sig vara rätt väg för mig kanske är fel väg för honom. Kanske sammanhänger just hans äktenskapsproblem med att han dricker för mycket, och i så fall torde det vara bättre att i första hand ta itu med drickandet än att ta med sig problemet oförminskat till en ny relation. Kanske finns det en tredje väg som Jonas själv inte ser. Så svaret på vad som är bäst att göra är i det längsta att det beror på. Förresten är jag själv inte alls frånskild utan lyckligt gift nästan jämt; det var bara ett exempel.

Man måste ha en mycket god kännedom om just denna människas situation, förutsättningar, konstitution och behov samt besitta en betydande mognad och självinsikt för att våga råda utan alltför stor risk att göra patienten/klienten illa. Enligt min mening gör man det för lätt för sig om man ser som sin enda uppgift att hjälpa klienten att nå de mål han ställer upp. Om man däremot använder sin kompetens och mänskliga mognad till att även resonera med klienten om huruvida de mål han önskar hjälp med är de bästa för honom gör man en större insats som kanske kan betyda mer för klienten i det långa loppet. För inte är det så att alla förstår att välja mål som verkligen skulle förbättra deras liv.

Här ett annat exempel för att belysa vad jag menar. Ett vanligt kollektivt råd idag är att man ska jobba mindre för att ha "balans i livet" och inte riskera bli utbränd. Ett annat råd – för tillfället något på dekis men ingalunda ute ur leken - är att man ska ge järnet litet extra på jobbet, verkligen visa framfötterna och därmed öka sina möjligheter att nå karriärmål, status och högre lön. Råden är

åtminstone delvis motstridiga. Båda kan vara goda råd, men det beror på vem de delas ut till, samt när, hur och varför. Som arbetsledare för ett antal läkare under utbildning kan jag konstatera att somliga pressar sig för hårt och skulle behöva ta det litet lugnare ibland medan en och annan synes ha utrymme att lägga på ett kol till. Om jag skulle drista mig till någon form av möte eller gruppmejl med anmodan att ligga i litet mer alternativt att ta det litet lugnare kommer jag alltså – i den mån någon alls bryr sig om vad jag säger - att förbättra situationen för somliga medarbetare men försämra den för andra. Så länge inte samtliga i en grupp (medarbetare, skolbarn, läsare eller vem det kan vara) har samma behov och situation - och det har de sällan – så bör de inte heller utsättas för samma "råd".

En reflektion beträffande "balans i livet" är att konceptet ter sig både uttjatat och måttligt användbart. 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 inte bör åsidosätta oavsett hur kul vi har det, så kanske hittade jag där ett litet råd till de svårast obalanserade som ändå 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 Whiskeys 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).

Allt ovan är egentligen bara en inledning till det jag skulle skriva här idag. Nämligen att jag har en förhoppning att litet då och då under våren hinna skriva en serie artiklar om ämnen jag tycker är väsentliga för ett gott liv på tvåtusentalet. Om inget viktigare kommer emellan vill säga (man kan ju ta sig litet större friheter när man skriver oavoderat). 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 och som anas ovan, snarare "å ena sidan... fast 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. För närvarande har jag ingen aning om huruvida mina alster blir lästa och om de i så fall tillför läsaren något. Har fått fyra läsarmejl sammanlagt, d v s ett mejl var fjärde artikel; inte mycket till feedback att grunda kommande artiklar på (enligt denna tidnings redaktör läses artiklarna av ca tusen personer per gång, men inte ens han kan rimligen veta om de bara öppnas - "Åh nej, inte flummaren igen!" - eller verkligen läses).

Några ämnen jag spontant 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!
- Utan självkänsla spelar resten ingen roll - det är ändå kört!
- 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. På eventuell förfrågan kan jag tänka mig att även försöka skriva en artikel på temat "En psykiaters tio-i-topp-lista för ett bra liv", men risken är att du blir 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/göra mer av nästa år och tre saker ni ska försöka ha/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.



*(Peter, alternativ tabell om den ovan inte går att använda):*

<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 det vill säga (folk 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 tolvslagsaktivitet av det mer udda slaget för hela nyårsgänget; skulle antagligen inte bli någon jättesuccé). Det du genom dessa enkla övningar kommer fram till - och helst formulerar skriftligt - fungerar utmärkt som fyrton som

vägleder dina val och handlingar under året, och har större lyckopotential än ytterligare löften om vikt, mat, tobak, hårt arbete och andra prestationer.

Ett avslutande infall om 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? Forskare har myntat termen "hedonic adaptation" för att beskriva vår tendens att återgå till vår ursprungliga lyckonivå. Det finns mycket som gör oss lyckligare för en stund. 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 obönhörligt och omärkligt dra oss åter 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 hädanefter alltid känna mig. 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 t ex 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. 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 tag - utan att komma på ett sätt att hålla sig kvar där. Alternativt att förflytta hela intervallet uppåt, så kallad allostas, 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.

Som alltid – allt ovan kan vara helt fel. Jag har t ex, inte påtagligt 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 sedan dör man. Något tredje alternativ har jag i egenskap av ofrivillig ateist inte lyckats komma på. Livet är fullt av elände, ensamhet och lidande – och det är alldeles för kort, som Woody Allen har formulerat vårt predikament.

*Michael Rangne, oktober 2009*