



RIK PÅ RIKTIGT

EN VÄRDEFULL VARDAG ÄR MÖJLIG!



Fredrik Warberg & Jörgen Larsson
NATUR OCH KULTUR

www.nok.se
info@nok.se

© 2005 Fredrik Warberg, Jörgen Larsson och Bokförlaget Natur och Kultur, Stockholm
© Illustrationer Sture Hegerfors och Juraj Cajchan
Omslag: John Persson

ISBN 91-27-10859-7

Innehåll

Inledning - Om att bli rik på riktigt

I. Vardagsfloden

Att flyta med strömmen

Har vi gått vilse i vardagen?

Upplevd tidsbrist och höga ambitioner

Livet som en påse

Flytväst i vardagsfloden

Dags att börja på ny mening?

Var finns meningen?

Meningslöshet

Kärlek och konsekvens

Bekräftelsebehovets baksida

Bakdörrar ur bekräftelseberoendet

Bubbel i ärtsoppan

Fridens kilowatt

Närvaro - när, var och hur?

Schlapping off

Vardagsmakt

Tidsandans kraft

Galna människosjukan

Värna vardagsmakten – trotsa tidsandans tyranni

Mitt liv som film

Makt att vara maktlös

Att välja väg mot livskvalitet - eller utbrändhet

Förnöjsamhet eller Förändring?

Förbannat också

Sopa under mattan

Symtomlösningar

Kemiskt välbefinnande

Oaser i öknen

Önsketänkande

Nedströms i vardagsfloden

Tidsbristtankens utbredning

Ut-mattad av att sopa under mattan

Allt väl?

Härdsältan närmar sig

Toppen av isberget

Pisstråkig partner

Från barna Hedenhös till barna Föräldralös?

Kollegorna knäar

Sunkig samhällsekonomi och döende demokrati

Sviktande solidaritet och högre havsnivå

Var det bättre förr?

II. Att ta sig upp på vardagsflodens strand

Våga ifrågasätta

Våga väcka längtan

Tankar tar tid

TV tar också tid

Reflektera mera

Samtal som stimulerar eller massakrerar

Jag-har-också-varit-i-Amerika-syndromet

Omvända OS i samtal
De oombedda rådgivarna
Motvalls kärring eller integritet
Det goda samtalet
Fokuserade frågor för reflektion och samtal
Vardagsfrågor
Livsmål
Förnöjsamhet
Att uppskatta det som faktiskt är bra
Se upp
Se inte upp
Allt har sitt pris – lagom är bäst
Ett tankeexperiment
Förändring
Att byta vardagskostym
Initiativ till förändring
Förändra verkligheten eller synen på verkligheten
Justera eller revolutionera?
Förändringsstrategier
Formulera och följa framgångsrecept
Vardags-kai-zen med personliga åtaganden
Planera för framtida framgång
Hoppa och hoppas
Att hålla liv i förändringar
Hinder för förändring
Hinderlöparens handbok

III. Renovera vardagen

God självkänsla
Förnöjsamhet med min identitet
Vem är jag?
Egenskaper och förmågor
Etiken
Mina livspositioner
Löken
Att bli den jag är
Tio tips
Goda relationer
Kommunikation och relation
It takes 2 to tango
Tangons mysterier
Relationer som stimulerar eller bara fungerar
Erosion av en relation
Det äktenskapliga förfallet
Renovering av relationer
Finns förutsättningarna?
Två-sam-tal
Gemenskapande
Gemenskap som något självvalt, betalt, globalt eller ideellt
Grannskapande
Finn fem fel
Tio + tio tips
Givande sysselsättning
Arbetslivskvalitet
Lagom mycket jobb
Hitta ditt eget lagom
Att sätta gränser
Att själva prioritera hårdare
Good enough – tillräckligt bra
Gå ner i arbetstid

Byta jobb
Lagom utmananing
Utmanings-lagomisering
Gott arbetsklimat
Metoderna
Människorna
Klimatförbättring på egen hand
En känsla av meningsfullhet
Den underskattade sektorn
Att arbeta med sitt intresse
Tio tips för högre arbetslivskvalitet
Tillräcklig ekonomi
Och ekorrhjulet har sin gång
Samhällsekonomi, konsumtion och livskvalitet
Hur mycket är tillräckligt?
En vanskelig väg till ekonomisk frihet
Kontrollera konsumtionsbehoven
Hur många timmar kostar den?
Är det värt det?
Minska påverkan utifrån
Tio tips till
Lagom livstempo
Två miljoner minuter?
Omsorgsfull tidsanvändning
Haffa tidstjuvarna
Boka in obokad tid
En vindsrensning bland måstena
Känn efter före
Kanal lagom
Flytta in i en liten båt
Tidsrik statistik-freak
Tio tips för lagom livstempo

IV, På väg mot en ny tidsanda

Politik för välbefinnande
Hur är det möjligt?

Till sist
Om denna boks tillkomst

Om att bli rik på riktigt

Vad innebär det att vara *Rik på riktigt*? Vi som skriver den här boken kan inte påstå att vi vet det, i alla fall inte vad det innebär för andra människor än oss själva. Men vi hoppas kunna inspirera dig till att fundera på vad det innebär för dig. Vi kan ju vara rika på olika sätt. En del räknar rikedom i pengar och ägodelar medan andra värderar själva livsinnehållet och upplevelsen att ha gott om tid. Det ena behöver inte utesluta det andra, men det ena förutsätter inte heller det andra. Ändå signalerar de flesta av de budskap som förmedlas av den rådande tidsandan att god ekonomi och hög materiell standard är vägen till livskvalitet. Vi kan inte kategoriskt invända att det är fel, men det verkar långt ifrån vara en given väg till det goda livet. Oavsett vad som är rätt eller fel för dig, så handlar den här boken om det viktigaste och vanligaste vi har – vardagen – och om våra möjligheter att göra den mer värdefull.

Boken handlar också om vad vi gör med vår tid. Den tid vi har att disponera som människor är lika med våra liv. Tiden = Livet och livet består till största delen av vardag. Med vardag menar vi all den tid då livet är som vanligt – vardags-lik. Helger kommer ju varje vecka och är därför tillräckligt vanliga för att räknas in i vardagen. Vardagen är alltså i stort sett lika med livet. Att vårda och vidareutveckla vår vardag är därför bland det viktigaste vi människor kan ägna oss åt. Om vi lyckas bra kan vardagen ge oss det vi behöver för att känna oss verkligt levande och rika på riktigt. Vi hoppas att den här boken på något sätt bidrar till att du verkligen kommer igång med saker som ökar din livskvalitet. I våra egna vardagsliv har det varit värdefullt att försöka komma fram till vad "rik på riktigt" innebär för oss – även om vi själva fortfarande pendlar mellan perioder då livet känns riktigt rikt och stunder då det känns betydligt fattigare.

Det är ett sorgligt faktum att många människor, i vår tid, i vårt land, inte hinner känna sig riktigt levande innan de dör. Att känna sig levande innebär mycket mer än att inte vara död. Att pulsen slår och att organen klarar av sina livsuppehållande uppgifter är ett tecken på att vi lever rent fysiologiskt. Men hur mycket liv är det egentligen i livet före döden? En rätt vanlig tvåbarnsfar i 30-årsåldern, med ett rätt vanligt jobb beskrev en gång sin upplevelse av vardagen så här: Trots att jag har det bra med det mesta i min tillvaro, mår jag inget vidare. Det känns som att livet snurrar

på och att jag följer med utan att riktigt kunna påverka det själv. Jag har en känsla i magen att jag skulle kunna få ut mycket mer av min vardag.

Det behövs inga särskilt sensitiva känslspröt för att konstatera att vardagen för många människor i vårt land är långt ifrån det liv de egentligen skulle vilja leva.

Hur kan det vara så? Vi har mängder av valmöjligheter. Vi lever under jämförelsevis trygga, välordnade och materiellt utvecklade omständigheter. Vi borde kunna njuta av denna *välfärd* och verkligen uppleva det som ordet betyder: att färdas väl genom livet. Hur kan så många som har det så bra ändå må så dåligt? Till en del är nog detta en följd av många små omedvetna val som vi gjort under påverkan av tidsandan – denna massiva kraft som omger oss, fylld av budskap om vad som är viktigt i livet och ”rätt” att sträva efter. Det är så lätt att följa med denna ström av uppfattningar, men då riskerar vi att vår vardag styrs av andras idéer om vad som ger livskvalitet istället för att följa vår egen känsla av vad det innebär att vara rik på riktigt.

Vi vill med denna bok uppmuntra dig att stanna upp och reflektera över om du vill följa med dit strömmen i dagens tidsanda leder. Är det så att du vill följa med gratulerar vi dig till ett medvetet val och önskar dig god färd. Om du däremot inte vill följa strömmen hoppas vi att du här kan finna tankar som inspirerar och ger kraft till förändring.

Vi vill inspirera dig att tänka på dig själv och din vardag, men det här är ingen handbok i egoism. Det är snarare en reflektionsbok med syfte att stimulera medvetna val som leder till hög livskvalitet för dig och som samtidigt ger utrymme för andra människors möjligheter till detsamma – kanske kan vi kalla det för ”solidarisk individualism”.

I samband med föreläsningar och andra möten med människor har vi upprepade gånger fått frågan om vilka råd vi vill ge till människor som inte får ihop sin vardag. Vi brukar svara att vi inte vill ge råd eftersom vi alla har så olika vardagssituationer. Men de som envisas får ibland ändå ett råd till slut: Tänk Lagom. Kanske är det inget vidare råd, för det kan misstolkas som att vi inte ska tänka efter så mycket utan bara köra på. Det är inte så vi menar. Tvärtom. Rådet är att ofta tänka på och känna efter vad som är lagom för dig. Om du får lagom mycket av de olika saker som är viktiga för dig, så får du ett rikt liv. Det blir inte bättre om du får mer än det som är lagom.

Tillräckligt är väl det ord som är mest likt lagom, men det räcker inte riktigt till. För det som är lagom räcker också till annat och för andra människor. Ordet lagom kommer - åtminstone enligt vissa tolkningar - från vikingatiden då man skickade runt en bägare mjöd eller vad det nu var. Om alla drack lagom mycket ur bägaren räckte innehåller till alla – laget om. Så visst är lagom ett vackert ord även om många, som inte tänker på den egentliga betydelsen, tycker det låter lite typiskt svenskt mellanmjölksaktigt tråkigt. Vad vi vet, finns ordet inte i andra språk. Kanske finns här förutsättningar för en ny framgångsrik ordexport vid sidan av ombudsman, smorgasbord och absolut. Lagom[©] - tillräckligt för dig och alla andra.

Så tänk till på vad som är lagom för dig. Tänk på hur du vill använda tiden - din viktigaste vardagsresurs - för att den ska räcka laget om, det vill säga till det som är viktigt i din vardag; lagom tid till att skaffa pengar, lagom tid till dig själv, lagom tid till de människor som är viktiga för dig och lagom tid till annat som ger dig upplevelsen av en värdefull vardag.

När vardagen känns värdefull, mår vi bra. Och när vi mår bra är vi också bättre för vår omgivning. Vi orkar i högre grad bry oss om det som inte är bra utanför oss själva – kanske räcker orken både till engagemang i andra människor och i samhällsfrågor. När vi mår bra klarar vi att lyssna mer på andra och då förstår vi mer om deras situation och blir kanske mer toleranta för andras synsätt. När vi mår bra och känner oss starka, orkar vi också tänka mer själva istället för att automatiskt följa tidsandans ström av "sanningar". När vi mår bra dras vi lättare in i goda cirklar och vardagens innehåll blir rikare. Om vardagen å andra sidan utarmas och börjar kännas värdelös ligger det nära till hands att kompensera bristerna eller försöka förgylla den med korta kickar, kanske via tröstkonsumtion eller missbruk av TV, droger eller andra möjliga flyktvägar från den verkliga vardagen. Täppas Fogelberg uttryckte sig en gång så här om den saken: "att åka på weekendcharter till New York fixar väl vilket pucko som helst, men det är en rejäl utmaning att få en trist tisdag i november att svänga."

Möjligheten till helgresor över Atlanten är förstås förbehållen puckon med god ekonomi, medan vi alla möter novembervardagarnas utmaning.

Konsekvenserna av att många människor inte riktigt lyckas hitta tid eller ork till sådant som vi behöver för att må bra i längden utvecklas så småningom från att vara personliga bekymmer till att bli samhällsrelaterade och globala. Se till exempel vad de

galopperande sjukskrivningarna medför för individer och för samhällsekonomin. Men, om vi människor får *lagom* av det vi behöver, så kan vindarna vända på flera områden. Då räcker till exempel planetens naturresurser laget om, till alla i både nuvarande och kommande generationer. Det som är lagom är hållbart i vid mening.

Vi har inga ambitioner att presentera generella sanningar som gäller allt och fungerar för alla. Vi skriver bara om hur vi ser det ur vårt perspektiv, vad vi tror på och tankar som fungerar för oss. Vårt perspektiv är inte bredare än andras, så förvänta dig inte heltäckande observationer. Var kritisk och ifrågasätt allt vi skriver, men försök undvika enkla bortförklaringar som kanske istället skulle kunna användas för att ifrågasätta din egen vardag. Vi tycker inte att vi har "rätt" i någon objektiv mening eller att vi "vet" något som du inte själv känner till. Vi vill uppmuntra dig att fundera över vad som är rätt för dig.

Vi vill utfärda några varningar innan du börjar läsa på riktigt. Första delen i boken kan kanske kännas lite mörk. Det beror på att den handlar om utvecklingen i vår del av världen och det faktum att vi anser att den inte bara går åt rätt håll.

Om du tycker att vårt tonfall stundtals är aningen raljerande – tänk på att vi bara tar upp mänskliga svagheter som vi själva kan känna igen oss i. För att ta ett exempel så är vi lite beska mot överdrivet TV-tittande, men vi vet vad vi pratar om. Vi har själva erfarenhet av vad överdoser av TV kan bero på och vilka konsekvenser det kan få. Om du ändå känner dig provocerad och förbannad, så kan du ju stänga, slänga eller ge bort boken. Eller ta det tillfälle till reflektion över dig själv som en lätt provokation ibland kan erbjuda.

Bokens första del handlar alltså om vår tids alla vardagar och konsekvenserna av att vi får för lite av det vi behöver. I den andra delen bjuder vi in dig att ifrågasätta och reflektera över din egen vardag. Bokens tredje del består huvudsakligen av våra och andras tankar och idéer om hur vi kan gå tillväga för att förbättra fem viktiga vardagsområden. I den fjärde och sista delen har vi tagit oss friheten att göra en skiss på hur vägen mot en ny tidsanda skulle kunna se ut. En tidsanda som i betydligt större utsträckning leder till en riktigt rik vardag och ett mer mänskligt och hållbart samhälle.

Vi önskar dig en riktigt värdefull vardag.

Fredrik & Jörgen