

**DEN**  
**★ LYCKLIGA ★**  
**PESSIMISTEN**

**JAN BYLUND**  
**MATTIAS LUNDBERG**

---

**VARFÖR NEGATIVT TÄNKANDE ÄR POSITIVT**

**FORUM**

Sida 96, Ystads Allehanda, november 2008  
Sida 160, privat urklipp, källa okänd



Bokförlaget Forum, Box 3159, 103 63 Stockholm  
[www.forum.se](http://www.forum.se)

Copyright © Mattias Lundberg och Jan Bylund 2014  
Tryckt hos ScandBook AB, Falun 2014  
ISBN 978-91-37-14275-3

*Till alla optimister  
som har motiverat och inspirerat oss*

# INNEHÅLL

*Inledning* • 9

## KAPITEL 1

*Pessimism* • 13

## KAPITEL 2

*Lycka* • 33

## KAPITEL 3

*Lycklig pessimism* • 49

## KAPITEL 4

*Varför vi tänker negativt* • 69

## KAPITEL 5

*Varför vi har låga förväntningar* • 99

## KAPITEL 6

*Varför vi förbereder oss på det värsta* • 114

## KAPITEL 7

*Varför självinsikt är det nya svarta* • 126

## KAPITEL 8

*Varför vi inte vill leva i nuet* • 140

## KAPITEL 9

*Varför saker inte "ordnar sig"* • 154

## KAPITEL 10

*Varför vi nöjer oss* • 167

## KAPITEL 11

*Den lyckliga pessimisten – i korthet* • 178

*Efterord* • 182

*Referenslitteratur och inspiration  
till vidare läsning* • 185

*Tack* • 191



## Inledning

Det var i oktober 2012 och vi satt i en bil på väg från Ronneby Brunn till Sturup flygplats. Vi körde fort, egentligen alldeles för fort, men det var bråttom. Vi hade varit i Ronneby och föreläst för ett större företag och hade en ganska snäv tidsmarginal till vårt bokade flyg som skulle ta oss från Malmö till Arlanda. Vi hade hunnit halvvägs och satt båda och tittade på klockan och såg minuterna passera alldeles för snabbt. Det var inte vi som bokat resan. Vi hade aldrig tagit den risken.

Vid den här tidpunkten hade vi inte känt varandra särskilt länge. Knappt ett år. En av oss bodde i Umeå, den andre i Göteborg.

När vi satt där i bilen började vi på allvar bekymra oss för att vi skulle missa flyget. Klockan tickade och vi försökte kolla upp andra sätt att ta oss till Stockholm. Fanns det något flyg via Kastrup? Tåg? Hur lång tid tar det och hur dyrt är det med taxi till Stockholm?

När vi äntligen kom fram till Sturup, övertygade om att vi skulle missa planet, visade det sig att vi skulle hinna. Flygplanet var trettio minuter försenat och det var plötsligt ingen brådska.

Under den timslånga flygturen till Stockholm kom vi att prata om hur vi resonerat på väg till flygplatsen och att vi båda hade ett liknande sätt att tänka. Vi hade inte blivit ovänner eller höjt rösten om vems fel det var, utan lugnt och

sakligt konstaterat att vi hade ett problem som måste lösas. Vi har båda lång erfarenhet av att personer runt omkring oss, i liknande situationer, fäller kommentarer av typen: Varför är du alltid så negativ? Varför kan du inte vara mer positiv? Varför kan du inte bara njuta och vara lycklig när det går bra?

Varför tror människor i vår omgivning att vi är olyckliga? Varför tycker de att det är oss det är fel på när vi betar oss som vi alltid gjort?

Vårt samhällsklimat genomsyras av normer och sanningar. Tidningar, tv och reklam sätter ribban för hur vi ska vara och bete oss för att passa in. Men för varje sätt vi ska vara, så finns också ett sätt som vi inte ska vara. Linus Jonkman tydliggjorde det väldigt väl i sin bok *Introvert: den tysta revolutionen*. På ett bra sätt illustrerade han att den extroverta normen råder och att motsatsen, att vara introvert, tyvärr inte är önskvärt i dagens samhälle.

På motsvarande sätt är en optimistisk hållning och en positiv inställning normen i Sverige i dag. Det är helt enkelt önskvärt att vara optimist. Tänk efter, om någon kom fram till dig och kallade dig pessimist, visst skulle du ta det som kritik? Och det är klart, det ligger i ordets natur att reagera negativt om någon kallar oss pessimist.

Om vi skulle be dig beskriva en allt igenom positiv och optimistisk människa. Hur skulle han eller hon gestalta sig? Med allra största sannolikhet i positiva termer, som ung, stark och framgångsrik. Motsatsen då? Pessimisten, hur ser denne ut? Lite äldre, sjuklig, butter och jobbar på kommunen. Flintskallig och inte världens roligaste att umgås med. Det är ungefär dessa föreställningar som vi alla har kring optimister och pessimister. Men måste det vara på det viset, eller snarare, är det en korrekt beskrivning? Självklart inte. Vi människor är mer heterogena än så.

Vi tycker det är tråkigt att dessa fördomar frodas. Bara



för att en person inte ser möjligheten med allt, tror på sig själv, sätter höga mål och tänker positivt, innebär det inte per automatik att något är fel. Och kanske, kanske är hen extra lycklig som människa just därför.

Efter vårt gemensamma uppdrag i Stockholm fortsatte vi prata om vår pessimistiska hållning och kunde konstatera att vi var väldigt lika i det avseendet. Vi lever våra liv som pessimister. Varför vi blivit sådana vet vi inte. Kanske är det en karg norrländsk uppfostran där vi har tutats i att man inte ska framhäva sig själv och inte lita på någon som är en skrytpelle, vem vet? Livet har inte drabbat oss med bakslag efter bakslag, som hade kunnat leda till en deppig livssyn, så det handlar nog inte om det heller. Tänk om vår pessimism inte är en effekt av att något är fel, utan att det istället handlar om hur vi faktiskt vill leva våra liv?

Vi kan knappast vara ensamma om dessa tankar. Vi tror att många lever sina liv med en pessimistisk grundsyn och trivs med det. Människor som helt enkelt inte vill se positivt på livet i alla sammanhang. Pessimisterna och optimisterna har, likt Yin och Yang, alltid förhållit sig till varandra.

Vi vill, med största ödmjukhet, hävda att vi har funnit en bättre väg än den allmänt accepterade optimismen. Vi kallar det för ”den lyckliga pessimismen”. Föreställ dig en smiley, fast med det glada grinet ersatt av en bestämd och eftertänksam min. Där någonstans ligger vår filosofi.



I den här boken har vi lagt grunden för att se världen lite annorlunda genom den lyckliga pessimismen. Vi vill visa på hur den pessimistiska livssynen fungerar för vår egen del, ge dig de redskap vi själva har utvecklat för att hantera tillvaron och ifrågasätta den vedertagna sanningen om optimismens förträfflighet.

Betrakta boken som en handbok där vi tar upp vanliga problem och frågeställningar kring privatlivet och yrkeslivet, förhållanden och barn. Efter att ha läst vår bok ska du stolt kunna slå dig för bröstet och deklarerera för omvärlden: ”Jag är en lycklig pessimist!”

# Kapitel 1

## *Pessimism*

Att skriva en bok om pessimism kan framstå som ett ganska utmanande projekt. Särskilt om man som vi vill hävda pessimismens fördelar. Hur får man någon att vilja läsa en bok om pessimism när nästan alla förväntas vara positiva och optimistiska? Vår utmaning är att få dig som läsare att tänka tvärtemot vad som förväntas av dig. Att acceptera att dina tankar om livet kan vara kloka och riktiga trots att de inte alltid fokuserar på det ljusa och positiva.

### **Vad är pessimism?**

Vi har tagit del av vad andra har skrivit om pessimismen och kortfattat beskrivs det som svartsyn. Pessimism är en benägenhet att se mörkt på allt och inte vänta sig något gott ur någonting. Det kommer från latinets *pessimus* som betyder "värst". Vänder man sig till uppslagsverkens definitioner blir det än värre. Pessimism beskriver en generell övertygelse om att saker är dåliga, och tenderar att bli värre; den ser till ondskans eventuella triumf över godheten; den är en antonym till optimism, det motsatta till att saker generellt

blir bättre i stället för sämre. Inom filosofin är pessimismen en åskådning som hävdar att tillvaron erbjuder mer lidande än lycka och att det därför vore bäst att inte leva.

I *Svensk Uppslagsbok* från 1934 spar de inte heller på kruk-tet. De citerar bland andra filosofen Arthur Schopenhauer: ”Vid en översikt av livet, överväger lidandet lyckan. All strävan är olust och där den ena strävan slutar, tar en annan vid, och då går det in ett ständigt kretslopp över glödande kol. Skulle strävan tillfredsställas, inträda tomhetskänsla och leda.”

Schopenhauer tillsammans med Eduard von Hartmann är de främsta förespråkarna för att pessimisten ser världen som rent av ond. von Hartmann såg ändå en pytteliten strimma hopp eftersom han ansåg att även om det vore bättre att världen inte fanns, så är den faktiska verkligheten trots allt den bästa tänkbara. Schopenhauer argumenterar för att vi människor har begär som vi vill tillfredsställa. När vi väl har lyckats med det tänker han sig att nya begär uppstår och att vi på så vis aldrig kan bli riktigt nöjda. Alltså en form av ekorrhjul där vi hela tiden jagar något som vi aldrig någonsin kommer att nå fram till.

Schopenhauers pessimism går vidare ut på att viljan är starkare än förnuftet och att den är den drivande kraften bakom mänskligt tänkande och beteende. Han ansåg att hunger, trygghet, säkerhet och fortplantning var de huvudsakliga drifterna, inte något illusoriskt mål för upplysning. Så länge viljan vinner över förnuftet är livet inte mer än ett evigt lidande.

Även om det kan te sig lite dystert vill vi gärna vända det till något positivt. Vi ser hans beskrivning av strävan som något gott, även om vi inte når fram till lyckan eller målet. Vi tror nämligen att genom att acceptera att vi inte alltid lyckas så kan vi ha det ganska bra i alla fall.

## Redan de gamla grekerna...

Det är klart, med dessa beskrivningar i bakhuvudet framstår det inte som särskilt önskvärt att vara pessimist. Men det finns en del ljuspunkter även historiskt som du bör känna till.

Genom årtusenden har filosofer och andliga ledare förstått att man måste balansera det positiva med det negativa – optimism med pessimism. Sträva efter framgång och trygghet men hela tiden vara förberedd på att hantera misslyckanden och ovisshet inför framtiden. Stoicismen organiserade sig i Aten omkring 310 f.Kr. och kan sägas vara den första åsiktsriktning som betonade detta. Anhängarna letade efter en jämvikt genom att föreställa sig alla hemskheter i tillvaron och förbereda sig på dem. Man skulle medvetandegöra ondskan eller visualisera skräckscenarion, vilket skulle leda till minskad oro inför framtiden. Om du nyktert föreställer dig hur illa det kan gå drar du samtidigt slutsatsen att du kommer att klara av det. Dessutom upptäckte stoikerna att insikten om att du kan förlora släkt, vänner och ägodelar gör att du uppskattar dem än mer när du fortfarande har dem hos dig.

Stoikerna strävade efter en balanserad livshållning och självbehärskning, vilket i sin tur skulle föda vad som sedermera har blivit ett begrepp: stoiskt lugn. Buddhistisk meditation handlar också delvis om att lära sig att stå emot driften att tänka positivt. Att låta känslor och förnimmelser komma och gå oavsett vad de handlar om och hur starka de är. Redan en kort övning i meditation har visat sig ge signifikant smärtlindring. Och i Asien anses lidande till och med vara en del av den personliga utvecklingen, där både negativa och positiva känslor måste få samexistera.

Det finns alltså skäl att anta att pessimismen har haft ett historiskt inflytande och sannolikt har en plats även i

vår samtid. Ibland verkar det som att dagens samhälle har glömt bort, eller knappt ens erkänner, att pessimismen ska få existera. Mycket sällan förs pessimismen fram som något berättigat. Tvärtom lyfts optimism och positiv inställning fram som det var människa bör sträva efter.

Vi tror att pessimismen har en del att tillföra, nu och i framtiden. Att vi själva känner så kan bero på att vi båda är norrlänningar och uppfostrade med en lite mer kritisk och avvaktande syn på omvärlden än de har, som hävdar att allt går bara man har rätt inställning. Kanske är det att vi fått höra sedan barnsben att vi inte ska förvänta oss något? Eller egna erfarenheter som genom åren har visat att positivt tänkande varken gör oss framgångsrika, snygga eller rika? Ni kan bara tänka er reaktionerna på 70- och 80-talens skolgårdar om två nissar gick omkring och berättade hur överlägsna de var och vilken fantastisk framgång de skulle ha i livet. Var du kaxig fick du stryk, punkt.

Eftersom det positiva tänkandet inte har fungerat särskilt väl för oss är det sannolikt att det inte har fungerat för andra heller.

## **Svenskarna**

Hur kan det komma sig att det verkar finnas ett sådant behov av att förhöja och förhärliga optimisten och det positiva synsättet? Antagligen för att du har fått lära dig att glad är lika med positiv och optimism är detsamma som utveckling. En glad människa trivs med livet, arbetet och sprider glädje omkring sig. Ingen vill titta ner i marken och gräva där man står, utan snarare höja blicken mot horisonten och soluppgången för det är ju dit vi antas vilja vara på väg. Med sådana ideal är det inte konstigt att vi så ensidigt matas med det positiva synsättet. Av beröm växer vi som män-

niskor, det är vedertaget, och med peppande uppmuntringjuter vi mod och inspiration i andra människors bröst.

Egentligen borde svenskarna redan vara de mest optimistiska och lyckliga människorna i världen. Svensken är och har varit neutral i de flesta krig, har en hög levnadsstandard, lever länge och vår livsstil och samhällsuppbyggnad är ett föredöme för stora delar av världen. Om man till det lägger alla föreläsningar och självhjälpsböcker om positivt tänkande som produceras och läses i Sverige är det nästin-till obegripligt att det finns en enda person i vårt land där mungiporna inte pekar rakt uppåt.

Nu verkar svenskarna trots dessa yttre omständigheter inte vara riktigt nöjda. Tvärtom. Många rapporter från olika håll visar att svensken mår allt sämre. Däribland en rapport från Statistiska Centralbyrån som visar att psykiska besvär har ökat, främst hos unga kvinnor. Barnombudsmannen har påtalat ett ökat behov av barnpsykiatrisk vård och Statens offentliga utredningar slår fast ett ökat nyttjande av antidepressiv medicinering.

## **Skrattkurser och glödande kol**

Det säljs stora mängder självhjälpplitteratur i Sverige och många människor går varje år på inspirationsföreläsningar för att lära sig mer om sig själva och må bättre – en stund i alla fall. Svenskens behov av självhjälp är inget nytt utan har funnits ett tag. En av pionjärerna var optimistkonsulten Ingalill Enbom från Boden som med start 1983 åkte land och rike runt och sjöng optimismens lov. Otaliga föreläsare och författare har gått i hennes spår när de med ord, texter och livsberättelser försöker få oss att ”förverkliga oss själva och våra drömmar”. Människor som antingen har levt eller lever under svåra förhållanden

eller som har nått framgång mot alla odds. Vad de har gemensamt är att de i sina egna ögon har lyckats.

Sedan åttiotalet har svenskarna fått lära sig hur de ska tänka och bete sig för att bli lyckligare. De har dessutom fått öva på det i en rad sammanhang, alltifrån skrattkurser till att gå på glödande kol. Vi är ett folk som gärna vill ha förändring men utan att behöva anstränga oss. Vi lyssnar gärna på människor som har ändrat riktning i sina liv och letar ständigt efter nya genvägar. Det låter både imponerande och förskräckligt jobbigt att beseгра Mount Everest men svenskarna sitter hellre, likt Disneys Tjuren Ferdinand, under sin korkek och drar lärdom. Fanns det ett lyckopiller skulle vi inte tveka. Vi käkar redan bantningspiller och multivitaminer. Bråttom och smärtfritt ska det vara.

Paradoxalt nog har förskrivningen av antidepressiva mediciner, sjukskrivning för depression och besök hos psykologer ökat lavinartat de senaste åren. Exempelvis har antalet besök hos vårdcentralernas psykologer och kuratorer fördubblats mellan 2008 och 2013 enligt ett inslag i Sveriges Radio. Folk tycks må sämre i dag än vad man gjorde förr. Kan det vara så att självhjälpsmetoderna inte fungerar? Kanske är det något annat som vi människor saknar?

## **Vi är alla pessimister**

Något vi vänder oss mot är den strikta uppdelningen mellan begreppen optimist och pessimist. Är du en optimist ska du hela tiden se livet från den ljusa sidan och är du pessimist förväntas du vara en dysterkvist dygnet runt. Låter det inte väldigt märkligt?

Vi pessimister har också stunder då vi tror att saker och ting kommer att gå bra. Kanske inte fullt så ofta som optimisten, men det händer. Även om du ser dig som optimist



så är du förmodligen pessimist i vissa situationer. För visst använder du bilbälte ibland? Det handlar knappast om att du *tror* att du ska krocka. Däremot visar statistiken att risken att dö eller skadas allvarligt i en trafikolycka ökar mångdubbelt om du inte använder bilbälte.

Dina barn har kanske cykelhjälm när de cyklar till skolan? Du har precis köpt hus och tecknat en dyr villaförsäkring? Eller vaccinerat dig inför utlandsresan? Varför? Du vill förstås vara väl förberedd om olyckan är framme. Det låter inte särskilt positivt...

Det säkraste färdmedlet som finns i dag är flyget. Räknat på hur många som flyger varje år har flygindustrin minst antal dödsoffer. Tack vare den senaste tekniken, felsökningsrutiner och hundratals förebyggande åtgärder är det väldigt ovanligt med flygolyckor. Statistiskt sett måste du flyga varje dag i mer än 29 000 år innan du dör i ett haveri enligt Luftfartsverket. Ändå har flygplanen ingen stolsrad nummer tretton. De har skaffat sig hängslen och livrem med alla sina säkerhetsrutiner men även en magisk livlina – tro på skrock – som ska skydda oss mot olyckor. Nästan lite gulligt. Undrar om de nekar svarta katter att gå ombord på flygplan?

För att upprätthålla illusionen att vi på något sätt kan påverka vår egen välgång använder vi dagligen mantran och magiska formler. Det kanske vanligaste uttrycket när man inte vill utmana ödet är: peppar, peppar, ta i trä, medan man knackar med knogen på ett träföremål. Då har vi gjort allt vi kan för att förhindra en olycka. Det håller vi tumarna för...

## Pessimisten är en överlevare

Så vad är då syftet med pessimism och vad har vi att tjäna på det? Pessimism handlar mycket om att identifiera risker och att kunna förutsäga olyckor eller motgångar.

Eftersom människan härstammar från djuren kan det vara intressant att studera deras beteenden. Sedan tidernas begynnelse har djurens vardag handlat om att överleva – äta eller ätas. Gräsätande djur på savannen som inte reagerade på oväntade ljud och rörelser blev snabbt uppätta. De optimistiska djuren hörde ett rovdjursvrål och tänkte: Här verkar det finnas en kompis som jag kan leka med. Jag tras- kar ut i det höga gräset och ser hur han ser ut! Och vips blev det en optimist mindre i flocken. Det här är djurens mot- svarighet till den lättklädda blondin som i skräckfilmerna hör ett mystiskt ljud och av nyfikenhet går ner i källaren för att se efter.

De som överlevde och utvecklade flocken var de som var betänksamma, försiktiga och negativt inställda till omgiv- ningen. Somliga kallar det ”Det naturliga urvalet”. Vi väljer blygsamt att kalla det för ”Pessimistens revansch”.

Den pessimistiska människoarten har inte bara överlevt historien utan har även haft en lättare resa genom att ifrå- gasätta optimisterna. Grottmannen lärde sig att den sabel- tandade tigern skulle undvikas när han såg grannen ätas upp av densamma. Optimistiske Moses vandrade i öknen med sitt befriade folk i fyrtio år utan att fråga om vägen! Man kan undra om inte ens den mest positive i gänget bör- jade tvivla efter så där tjugo år...? ”Åh, inte för att vara negativt inställd eller så, men det där landet med mjölk och honung? Är det väldigt långt kvar?” I dag går vi inte på sådana finter. Vi har utvecklats och våra ungar frågar om vi är framme redan när vi lämnar garageuppfarten.

Det är dock inte enbart ur historisk synpunkt som pes-

simismen uppvisar fördelar. Nyligen publicerad forskning av bland annat professor Frieder R Lang visar att ett pessimistiskt förhållningssätt gör att du i slutändan mår bättre. Han har stöd för att *för mycket* positivt tänkande om framtiden innebär en större risk att dö i förtid. Forskningen, som publicerats av American Psychological Association, visar att de människor som är alldeles för optimistiska om sin framtid löper större risk att dö eller drabbas av invaliditet.

Sammanlagt deltog drygt 40 000 personer i åldrarna 18 till 96 i studien mellan åren 1993 och 2003. De fick svara på frågor om hur nöjda de var med sitt liv för stunden och hur nöjda de trodde att de skulle vara fem år efter första intervju tillfället. Fem år senare intervjuades deltagarna igen. Det visade sig att de som hade överskattat hur bra de skulle få det löpte en större risk för sjukdomar och dödsfall. Att tänka pessimistiskt om sin framtid kan få individer att iakttä försiktighet och vara noggranna med hälsa och säkerhet, hävdar Frieder Lang.

## **Men optimismen då?**

Vill man som vi föra fram pessimismen som det bästa alternativet av två måste lite utrymme även ges åt det sämre alternativet. Pessimismen och optimismen kan betraktas som varandras antiteser och framstår i allmänna ordalag som ömsesidigt uteslutande. Det som gör jämförelsen än mer intressant är att optimismen är socialt accepterad och därmed har ett försprång. Den som vill argumentera för pessimismen kommer att möta ett hårt motstånd. Något som blev tydligt i samband med att vi hade avslutat föreställningen Jäkla människa i Karlstad för ett par år sedan. Jäkla människa handlar om besvärliga människor i arbetslivet, däribland pessimisten och ”den negative”, som vi brukar

kalla honom. En man kom fram till oss när vi efter föreställningen signerade böcker. Han höll sig lite vid sidan av, men vi kunde se att han hade något på hjärtat. När bokförsäljningen var avklarad kom han fram och började prata. Han hade känt igen sig själv i "den negative", men ville berätta vad han tyckte var det mest besvärande med att bli betraktad som pessimist. Hans berättelse löd ungefär så här:

*Jag är mycket väl medveten om att jag varken är den skojigaste, mest sociale eller optimistiske anställde på företaget. Jag är helt enkelt inte sån. Jag tror också att de flesta har förstått att jag är på det viset och att de till stor del faktiskt gillar mig ändå. Men det finns tillfällen då jag blir så förbannad över att vi som är lite mer tillbakadragna och skeptiska betraktas som avvikande. Om en person som normalt betraktas som väldigt optimistisk, ja ibland överoptimistisk och omotiverat positiv, för en gångs skull är skeptisk och lite försiktig inför ett beslut, ja då vänds genast det skeptiska och negativa till något positivt. Bara för att det kom från en av positivisterna! När de visar att de kan vara eftertänksamma och ha stunder då de inte enbart gasar på, utan avväger och bedömer saker ordentligt, visar omgivningen genast sin uppskattning. Men när jag som normalt är skeptisk och eftertänksam uttrycker samma åsikt, ja då är jag en bakåtsträvare. Nu händer det att även jag är positivt inställd till saker och ting och då kan man ju inbilla sig att mina arbetskamrater skulle hylla det. Istället raljerar de och säger saker som: "Men oj, nu tror jag att Håkan har varit på flaskan, han är ju positiv till något!" Det går till och med så långt att de säger saker som: "Ja, nu har Håkan fått ligga i går, varför skulle han annars tycka att förslaget var bra?"*

Att optimism är allmänt accepterat visar sig hela tiden i vår vardag. Ofta sker det utan att du ens tänker på det, som en del i det sociala spelet människor emellan. Föreställ dig att du möter en gammal vän som ser att du hänger lite grand med huvudet. För att muntra upp dig säger vännen: ”Kom igen, tänk lite negativt bara så ska du se att det ordnar sig. Efter regn kommer mera regn! Du tror inte att det kan bli värre?! Vänta bara!” Sedan slår din vän dig vänligt på axeln och går visslande därifrån.

Hur skulle du känna dig? Du skulle förmodligen stå med hakan vid fotknölnarna och fundera på om din vän förlorat förståndet. Ingen uttrycker sig så utan att vara ironisk. Det motsatta sker dock hela tiden! Människor rabblar strofer med en glättig och optimistisk underton dagarna i ända: du ska se glaset som halvfullt, alla är barn i början och tänker du bara positivt kommer allt att ordna sig. Syftet är ofta gott, att uppmuntra eller stärka, men innebörden är icke desto mindre ihålig.

Du kanske till och med behöver få känna dig lite nere ibland och fundera över dina alternativ och möjligheter, i stället för att raskt skaka av dig all oro och skutta i väg mot solnedgången. Problemet är ju fortfarande inte löst! Du har förmodligen gömt en varig böld längst bak i lillhjärnan. Till slut är du tvungen att ta tag i saken, då har bölden spridit sig och hunnit växa. Du kan inte förtränga ett problem i all evighet.

Att ett optimistiskt förhållningssätt är bra för oss människor förstärks av de tidskrifter, böcker och föreläsningar som presenterar olika vägar till framgång. Allt som oftast köper vi budskapet. Eller gör du det, när du tänker efter? Fungerar det inte på samma sätt som när du tittar på matprogrammen på tv. Det ser gott ut och verkar enkelt, men det är väldigt sällan du som du faktiskt tillagar maträtterna i efterhand.

Av samma anledning vill du skrika rakt ut när optimisterna rapar upp sina budskap. Men du är inte ensam. Många känner på samma sätt. Ändå sprids det optimistiska budskapet utan hänsyn till vare sig dåligt semesterväder, ett sprucket motorblock eller vinterkräksjuka på avresedagen till Thailandsemestern. Förblir vi bara optimistiska så ordnar det sig. Eller?

## Det finns inget 110 procent

Alla de optimister som företräder ett positivt tänkande, har de verkligen fått oss bli bättre människor eller har de snarare hjälpt oss att skapa ouppnåeliga förväntningar? Många är de klyschor vi ofta får höra: ”tro på dig själv”, ”fokusera” och vårt favorituttryck ”du måste ge 110 procent!” Bortsett från att det är omöjligt att prestera mer än 100 procent vore det jämförbart med att alltid köra sin bil med full gas oavsett var du är på väg. Än värre blir det när du ska ”kräva din rätt till framgång och lycka, för *du* förtjänar det”. Vem har bestämt det och vad händer inom oss när vi inte uppnår det vi har förutsatt oss?

Den vinnarmentalitet som kommer från idrottsvärlden har nått köken ute i förorterna och gjort oss till tävlingsmänniskor i ett lopp där vi är ensamma deltagare. Kan vi inte i stället vara överens om att vi *kan* förbättra oss, inte att vi *måste* göra det. Sänk kraven!

Förut hette det trivselvikt, en vikt som man var nöjd med. Nu talas det om *size zero*. Plötsligt är omgivningens krav på hur vi borde se ut i termer av storlek viktigare än hur vi trivs med oss själva. Vem kan ha ”ingen storlek”? Optimisternas flummiga språkbruk är ytterligare ett knep för att vi som lyssnar inte ska ifrågasätta deras budskap alltför mycket. Självklart ska man älska sig själv, men vi kanske

ska börja med att gilla oss själva? Sedan kan man gå på dejt, hitta gemensamma intressen... Vi driver självklart med optimisternas budord, men framgång betyder olika mycket för olika personer.

Detsamma gäller lycka. Människor förändras alltefter som vi åldras. Optimisterna skjuter alltså på ett väldigt rörligt mål, med en bössa som innehåller *ett* skott och inte går att ladda om. De har med andra ord samma oföränderliga budskap till en ständigt föränderlig människa.

Det går alltid undan i optimisternas värld. Här gäller det att haka på, annars är man inte med på tåget. Eftertänksamhet är ett hot eftersom människan då börjar tänka själv och inte går på deras trollformler. De letar hela tiden efter snabbast möjliga lösning på våra problem. Här har optimisten lyckats nischa in sig.

## **Att jaga kontroll**

Det största problemet med optimisterna är alltså att de försöker ta något som är oerhört komplext för var och en av oss – livet – och röra ihop en och samma universalverkande trolldryck till oss alla. Livet är mer komplicerat än så. Först och främst bör man fråga sig om varje människa kan ha full kontroll över sitt liv? Nej, knappast. Vi påverkas av yttre omständigheter vilket gör att alla försök att styra livet i en viss riktning är dömda att misslyckas. Åtminstone är det praktiskt taget omöjligt att förutsäga framtiden. Att du påverkas av saker som är utom kontroll brukar kallas fjärilseffekten. Det går kortfattat ut på att en fjärils vingslag i Brunflo kan skapa en tsunami i Indonesien. Små, till synes obetydliga, rörelser kan med andra ord få enorma effekter om de får spridning runt jorden. Bilköer kan uppstå på det viset; en bil bromsar in litet för hastigt i Stenungssund, vil-

ket får de efterföljande bilarna att bromsa in, något som i sin tur skapar långa köer i Tingstadstunneln i Göteborg.

Kaosteorin stöder även tanken om att du inte kan ha full kontroll. Den innebär att det finns så många variabler att ta i beräkning att framtiden är omöjlig att förutse. Den blev känd för allmänheten i filmen *Jurassic Park* där en matematiker, gestaltad av Jeff Goldblum, tidigt i filmen hävdar att allt kommer att gå åt skogen – på grund av kaosteorin.

Som pessimister vill vi i och för sig också ha kontroll, men vi inser att det är omöjligt att förutsäga allt. Strävan är alltså inte att ta kontrollen aktivt, utan att acceptera livets olika tillfälligheter och oförutsedda händelser. Om du lyfter blicken och tittar ut över de skeenden som faktiskt kan komma att påverka dig har du en större möjlighet att hantera nya situationer när de uppkommer. Att fokusera enbart på en liten uppgift, eller det som du råkar ha framför ögonen för stunden, riskerar att göra dig blind för andra företeelser som direkt eller indirekt påverkar ditt liv.

Självklart kan vi ibland behöva fokusera på ett kortsiktigt mål – en liten detalj i ett större sammanhang. Exempelvis golfspelaren som koncentrerar sig på sin putt och tränar intensivt på detta enda moment. Det kräver stort fokus under en begränsad tid. Men att fokusera *för* mycket och *för* länge kan liknas vid strutfotboll och i den ligan finns det ingen chans till avancemang.

Eftersom du aldrig kan ha full kontroll över livet blir det inte minst svårt att hitta en fungerande strategi. Visst hade det varit toppen att i vissa lägen kunna styra om sitt liv och rikta sina krafter, men endast Bamse äger en trolldryck som fungerar. Dunderhonung som gör honom starkare medan alla andra som äter av honungen får ont i magen. Med andra ord, den lösning som eventuellt fungerar för en person kan få direkt motsatt effekt för någon annan.

Författaren och journalisten Mustafa Can nämner i en



radiokrönika att en släkting som genomgick en livskris fick rådet att läsa *Att välja glädje* av Kay Pollack. Släktingen mådde dock ännu sämre efter att ha läst Kays bok och detta fascinerade Mustafa som därefter började studera optimismen närmare. Vad han kom fram till är att enligt den är det ditt eget fel om du mår dåligt, du är då en svag människa. Han ironiserar vidare över hur sjuka och olyckliga människor antas kunna botas genom positivt tänkande. ”Frågan är inte vad vi ’är’, frågan är istället vad vi kan ’bli’.”

Det ska tydligen inte räcka med att vara en i mängden, säger Can. Du ska vara den unika individen som andra kan studera och bedöma. Men vi behöver hjälp att upptäcka våra superkrafter, att uppnå våra ”högre jag”, vår ”inre potential” – ja, nå en form av frälsning. Det är där såna som Pollack kommer in!

## **Att jaga förändring**

Det talas väldigt mycket om förändring när optimister får hålla hov. Vi håller med om att det är önskvärt när det handlar om missbruk, våldsamt beteende och annat destruktivt leverne. Men när det istället kommer att handla om att du ska förändra ditt liv, ditt umgänge, dina matvanor, din träning med mera – är det rimligt eller ens önskvärt alla gånger? När du genomfört en första förändring och fått en guldstjärna av optimisterna är det snart dags för nästa. Det handlar i många fall om en ständigt pågående förändring. Det finns heller ingen tid att stanna upp och reflektera. Du ska sluta röka, snusa, äta bättre, banta, bli vegan, sluta med socker... Allt eftersom nya problem och utmaningar uppstår krävs givetvis nya lösningar. Det lilla steg du initialt tog mot förändring har till slut förvandlats till en evig karusell. Att det kanske inte ens finns en lösning på alla dina problem

är inte något som en Optimist fäster sig vid. Nej, de lär dig att strukturera om ditt liv. Igen och igen.

Hur många män har inte som ett led i sin fyrtioårskris tagit till sig budskapet om att förändras och inom loppet av ett par veckor skiljt sig, tatuerat sig, köpt en Harley-Davidson och skaffat gymkort. Att saker och ting ändras är det ingen tvekan om, men är det en förändring till det bättre?

Snart kan man se dessa fyrtioåriga män damma av sina motorcyklar i samband med vårstädningen av garaget. Kanske startar han motorn, men HD:n rullar inte en kilometer den sommaren – heller. Nja, det var liksom inte hans grej. Och tatueringen, ja, det var kanske inte helt lyckat att sätta den på halsen när man jobbar som lagman i tingsrätten. Och det är klart, ett annat motiv än en kobra hade varit att föredra ... Vad denna man borde ha vetat innan alla drastiska beslut togs är att förändring kommer, vare sig du vill eller inte. Du behöver inte jaga den. Optimisternas eviga strävan efter förändring bygger på att det hela tiden går att bli lite bättre. Det finns ingen ände på deras måttstock, vilket egentligen innebär att du aldrig är tillräckligt bra eller ens tillräckligt lycklig.

Optimisternas ihärdiga argumentation baseras på att förändring kräver en aktiv insats från din sida. Om du inte vidtar åtgärder snarast kommer inget att hända. Du blir kvar i ditt gamla trista jag. De har förstås rätt i att om du saknar kondition och aldrig börjar träna kommer du knappast att orka springa ett maratonlopp, men det är inte bara det som är förändring.

Den mesta förändring sker automatiskt, genom att bara vara. Du kan omöjligt förbli samma person livet igenom eftersom samhället runt omkring dig förändras och du är en del av det. Jagar du däremot förändring riskerar du att hitta mängder av fel och brister hos dig själv och andra. Saker som du varken behöver eller ens ska försöka förändra.

Du lyssnar kanske inte lika ofta på Trance Dance som du gjorde på 80-talet. Och inte för att du aktivt bestämt dig för att tycka illa om dem utan för att annan musik konkurrerar om din tid. Inte heller serverar du konserverade päron med After Eight som dessert under parmiddagen. Inte för att det är en sämre efterrätt utan för att du har förstått att andra efterrätter är trendigare, vanligare eller populärare. Tänk alla människor som fortfarande tycker att vi ska kalla chokladbollen för negerboll: det har den ju alltid hetat! De fortsätter envist att hävda att ordet ”neger” inte har någon negativ klang överhuvudtaget. Hm, ja nu är det ju så att vi kanske måste påminna dessa människor om att de lever i en värld *tillsammans* med andra människor, som allra troligast tar illa upp när ordet används. Det är i grunden ett negativt laddat ord, så slutsatsen blir att allt eftersom samhället förändras (till det bättre) och tillika våra attityder, måste vi försöka göra detsamma.

## **Förändringen smyger sig på**

Som de pessimister vi är betraktar vi den smygande förändringen som den mest lyckosamma. När förändring får ta tid och inte kommer som en pålaga utifrån ger du dig själv en möjlighet att förstå vad som faktiskt händer. Du kan nyttja din hjärnas fulla kapacitet, dra slutsatser från tidigare erfarenheter och fundera på hur framtiden kommer att gestalta sig. Just denna möjlighet är väl värd att ta till vara i stället för att först göra något radikalt annorlunda och sedan, likt fyrtioåringen med sin tatuerade kobra och oanvända HD, börja fundera på vad som egentligen gick snett.

Naturligtvis är en smygande förändring inte alltid positiv. Är förändringen till det sämre kan mycket ha hunnit hända innan du upptäcker den, men likväl har du då möjlighet

att försöka förstå. Alternativet, att en negativ förändring inträffar över en natt, är faktiskt inget att eftersträva. Det är både svårare och jobbigare att handskas med en omedelbar förändring. Du har så att säga varken verktygen, kunskapen eller erfarenheterna att handskas med ditt nya jag. Om du däremot ger dig själv chansen att förändras undan för undan ger du också andra möjlighet att följa med. Det tjänar alla på.

## **Jannes exempel**

När jag flyttade till Göteborg frös jag mest hela tiden. En blöt, kall och ogästvänlig vind gjorde att jag var förkyld jämt. Då fick jag höra att jag minsann inte borde frysa eftersom jag ”var ju norrlänning”. Jag är så trött på denna kommentar att jag nu måste skriva svaret med versaler: ”HÅLL KÅFTEN!” För det första har ni en ond vind härnere som är som att bli slickad av en valtunga och som tränger in i märg och ben. Hemma har vi en kall men ärlig kyla som känns mer som en kram av en gosig björn. Sen råkar det vara så att jag är frusen av mig. Jag hatar att frysa. Jag har dock vett att klä mig ordentligt när det är norrländskt kallt, men det finns inget försvar när isbitarna kryper upp längs benen och begraver sig i mina testiklar.

När jag började föreläsa om kommunikation och vikten av att våga vara personlig träffade jag många säljare som berättade något mycket märkligt för mig. Till saken hör att jag tidigare i föreläsningen berättat att jag inte dricker kaffe av den enkla anledningen att det inte smakar gott. Då berättade säljarna att de varit *tvungna* att lära sig dricka kaffe. Med undermeningen att det är mycket socialt spel i och med en försäljning, vilket gjorde att de inte vågade tacka nej när det bjöds på fika. Eftersom vi är ett kaffe-

drickande folk ter det sig underligt om man *inte* tackar ja.

Om jag hade följt normen skulle jag alltså genast sluta frysa och börja dricka kaffe. Annars passar jag inte in, åtminstone inte enligt dem.

## **Mattias förklaring**

Att förändra sig själv som en eftergift för yttre förväntningar kan säkert vara gynnsamt i vissa lägen. Det kan skapa ett socialt kitt som förenklar kontakten mellan människor, främst om dessa inte känner varandra. Problemet är dock att förändringen är just påtvingad. Risken är stor att den sker utan att du själv vill det, tycker om det eller ens mår bra av det. Dessutom är det i Jannes fall en förändring som sker ensidigt, det vill säga, Janne ska lära sig att dricka kaffe när det i själva verket skulle kunna vara de andra som ändrar sina vanor.

Vi har redan påpekat att förändringar kommer automatiskt utan att du behöver ge efter för yttre påverkan. När du låter förändring komma av sig självt sker ofta en ömsesidig förändring, en glidning från båda håll. Det brukar innebära att det sociala kittet blir starkare och du kan förhoppningsvis stå ut med att det känns lite obehagligt i början.

Att kunna leva sitt liv utan att bry sig om vad andra tycker är idealiskt. Ingen flyttar på Roger Pontare, varken fysiskt eller psykiskt. Hans klädsel och hans uttryck är hans och ingen annans. Det är naturnära med en samisk touch. Inget som fungerar på catwalken men det har definitivt format honom som artist. Thomas Di Leva är i samma anda en rymdblomma som svävar fritt i tanken. Kristina Lugn är också sig själv. Med en släpig, drömsk röst och rörelsemönster har hon lurat oss att tro att hon inte har alla hästar hemma, men tvärtom! Hon skriver fantastiskt bra och sit-

ter på stol fjorton i Svenska Akademien. Det kan ingen ta ifrån henne. Hon är som hon heter: Lugn. I stället för att falla i förändringsfällan och sälla sig till genomsnittet, vilket ofta är fallet, har dessa människor valt sina egna vägar. De har fortsatt att vara de individer de föddes till och låtit andra representera den grå och likriktade massan.

## **Sträva mot lycka**

Pessimism har funnits i alla tider även om den utmanats kraftigt de senaste åren. Vi tycker pessimismens alla fördelar inte tillåts ta den plats de förtjänar. Pessimism är sannolikt inte för alla, men för oss fungerar det utmärkt, inte minst i vår strävan att bli lyckliga människor. Vi tror att du kan bli lycklig, eller åtminstone lyckligare, av att tänka negativt och ha en pessimistisk hållning. Kan det till och med vara på det viset att vi svenskar är negativa av naturen? Är det ens ett naturligt tillstånd för oss människor att vara positiva hela tiden? Vi tror inte att det är så!

Såväl pessimister som optimister vill att du ska bli lycklig. Där finns nog en fullständig samsyn. Skillnaden ligger i hur vi ska nå målet. Som pessimister vill vi att du ska skaffa dig överblick, acceptera att du inte har full kontroll och inse att du inte kan påverka allt i din omvärld. Du behöver kort och gott ett lite bredare perspektiv på livet. Men även ett bredare perspektiv på vad lycka egentligen är.

## Kapitel 2

*”Om du aldrig sett din fru le åt en trafikpolis, har du inte sett hennes vackraste leende.”* KIN HUBBARD

### *Lycka*

Den här boken handlar om lycka. Att lycka är ett av de övergripande målen med livet skriver nog de flesta under på. Det intressanta med lycka är att det är ett så subjektivt begrepp. Alla har sin egen definition och sina egna mätpunkter vad gäller graden av lycka. Frågan är om lycka överhuvudtaget kan definieras. Kan man tillskriva lyckokänslor olika kriterier och på så sätt mäta graden av lycka eller olycka? Vi har svårt att tro det. Likväl är det vad som ofta sker. Lycka, som är en känsla, reduceras till *vad* och *hur* du ska bete dig eller agera.

Enligt vår uppfattning är de enkla vägarna till lycka oppnåeliga, kanske främst för att lycka inte kan reduceras till något mätbart.

### **Lyckan som prestation**

Ett mått på lycka är hur lyckad du är. Även om skillnaden framgår tenderar begreppen att användas synonymt – är