

"Engagemang för en bättre värld kan öka den egna lyckan"

"Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra?" är en fråga som journalisten Oskar Brandt tycker är förenklad. Han får medhåll när han träffar filosofen och forskaren Bengt Brölde för ett samtal om lycka, frihet, jämlikhet och hållbarhet.

När jag bokade en intervjutid med **Bengt Brölde**, professor i praktisk filosofi, ville jag dela min egen historia med honom som bakgrund till mina frågor.

Jag växte upp i en konkurrenspräglad miljö med stark hierarki och sociala klyftor i den välbärgade stadsdelen Askim i Göteborg. Många där såg ner på låginkomsttagare. Där utvecklade jag tidigt ett intresse för en bättre värld.

Svår födsel gav extra känslighet

Min födsel var svår och gav mig fysiska och psykiska utmaningar. Trots dessa hinder hade jag en kärleksfull uppväxt med stödjande familjemedlemmar, särskilt mamma och mormor. Min pappa skällde mycket på mig för att han inte förstod mina funktionsnedsättningar och för att han själv haft en svår uppväxt.

Förlossningen gav mig en extra känslighet mot stress och kraven som ställs i manuella arbeten. Ändå pluggade jag hårt i miljöer där eleverna och studenterna toppresterade. Jag var ofta bland de bättre studenterna.

Men i slutet av universitetstiden var jag utmattad. Till stor del berodde det på alla extraarbeten. Dessa hade jag inte samma förutsättningar för som de flesta andra. När kraven i arbetslivet ökade extra, började jag få mer stresssymptom.

Höjda krav gav stressreaktion

Jag blev arbetslös efter examen. Mitt första kvalificerade arbete hade hetsiga chefer, motstridiga mål och intrigerande kollegor. En kraftig stressreaktion följde. Med stöd från samhället har jag tagit mig tillbaka. Men jag får kämpa med en än större känslighet än andra och än jag hade innan stressreaktionen.

Jag har stämt möte med filosofen och forskaren **Bengt Brölde** för att reda ut frågan som journalister så ofta ställer: "Varför mår vi så dåligt, när vi har det så bra?"

– Kan du förstå att jag utifrån min livshistoria är lite kritisk till lyckojournalisternas fråga? undrar jag.

Bengt Brölde läppjar på sin espresso med mjölk. Vi sitter i skuggan en solig eftermiddag på Kafé Zenith. Till detta kafé i den gentrifierade arbetarstadsdelen Majorna i Göteborg går många arbetare, kulturmänniskor och turister.

Lyckojournalisters frågor kan vara naiva

Brölde forskar vid Göteborgs universitet. Han har intresserat sig för det goda livet samt frågor om lycka, jämlikhet och rättvisa.



– Lyckojournalisternas fråga om varför vi inte alla mår bra är lite naiv, säger Brülde. Vilka är vi som har det så bra? Vilka är vi som mår dåligt? Att svenskarnas välbefinnande har sjunkit över tid stämmer inte, och att vi har fått det bättre

i yttre mening kan också betvivlas. Bättre i vilka avseenden? Arbetslivet för många är hårdare idag. Ojämlikheten har ökat. Våra relationer har blivit flyktigare. Världsläget har många stora utmaningar som till exempel klimatfrågan.

Vissa grupper är betydligt mer utsatta och mår inte sällan sämre.

Sämre för alla med stor ojämlikhet

– Mer ojämlika samhällen är inte bara dåligt för de mest utsatta, säger Brülde. I världens ojämlikaste land Sydafrika är alla rädda för den utbredda brottsligheten. En ökad oro över ojämlikhetens effekter är ju något vi börjar se också i Sverige.

Jag undrar över de låga pensionerna för alla som inte lyckats få en väldigt god lön från 30-årsåldern.

– Då säger jag att det är en väldig tur att vi fortfarande har en bra garantipension, kontrar vår universitetsforskare.

Arbetslivet har också blivit hårdare. Det är inte bara en kamp om de bra arbetena, utan om tillsvidareanställningar överhuvudtaget.

– I viss mån är detta ett storstadsfenomen för medelklassen och den yngre generationen. Bönderna och hantverkarna vid min sommarstuga utanför Varberg har det lugnare, säger filosofen Brülde.

Hårdnande krav på den lilla människan

Men Brülde håller med om att bönder också får kämpa på olika sätt och med flera andra arbeten för att få ekonomin att gå ihop.

Samhället har lagt ansvaret för den egna lyckan och hälsan alltmer på individen sedan 1970-80-talen. Läror från forna tider och andra kulturer som epikurism, stoicism, buddhism och

taoism har blivit mer populära på sistone.

– Det är inte en slump att dessa läror ofta berättar om hur den enskilda människan kan hantera oroliga tider med mer jämnmod, säger denne akademiske filosof.

Forskare har bland annat sedan Maslow i mitten på 1900-talet intresserat sig för frågor om det goda livet och personlig utveckling.

– Men självhjälpsindustrin började växa kraftigt när samhället började hårdna, säger Brülde.

Personliga strategier räcker inte

Det finns mycket man kan göra som individ för att hantera alla krav och utmaningar.

– Du kan utbilda dig, arbeta smart, göra så gott du kan, träna, meditera, odla relationer, ägna dig åt personlig utveckling, konstaterar Brülde.

Det är också sunt att kombinera att göra så gott man kan med en viss skepsis mot alla påståenden om att alla har det så bra.

Men för att det goda livet ska bli mer tillgängligt för alla krävs kollektiva lösningar för en bättre värld.

– Oavsett vad du tycker om vad ett bra samhälle är, kan engagemang för en bättre värld eller att spendera tid på välgörenhet även öka den egna lyckan, menar Brülde. Att känna att man gör något för att lösa samhällets utmaningar kan skapa mening. Att dessutom göra det med andra och få fler vänner är trevligt det med. Men det är förstås inte egenintresset som ska driva oss, utan moralen och solidariteten.

De nordiska länderna som fortfarande har mer tillit mellan människorna och till myndigheterna hamnar fortfarande i toppen över de lyckligaste länderna på jorden.

– Nu ska jag iväg och dansa tango, en nybörjargrupp, säger Brülde med ett leende när han går iväg i sin linnekavaj.

Text och foto: Oskar Brandt

Lyssna på [Bengt Brülde i SvT:s Idébyrå](#) i ett samtal med Christian Rück, professor i psykiatri och Victoria Larm, författare, programledare: Anna Lindman