

Mänskligt välmående som politiskt mål?

Jag brukar ha svårt för självhjälpsböcker för att de ofta kommer med banala, självklara råd och tråkiga listor som läsaren ska fylla i, en ytlig predikan som behövande sällan kan ta till sig och fan och hans moster. Så jag tog mig an **Thomas Currans** *Perfektionsfällan* med visst inre motstånd. Till min glädje blev jag positivt överraskad. Boken handlar snarare om motsatsen, att strävan efter att ständigt förbättras, växa, att nå perfektion... det är kulturens stora sjuka. Läsningen lägger ett annorlunda raster över tillvaron.

Bara en sak som prokrastinering, som många slänger sig med som en kurios lustig egenskap, att vi är tidsoptimister, när det i själva verket är ett sätt att hantera ångest. Vi anar att vi aldrig kan bli eller göra något så bra som vi skulle vilja och därför skjuter vi saken framför oss eftersom det är för ångestdrivet att ta tag i det.

Inte minst kopplar Thomas Curran ihop vår perfektionism med just den utbredda psykiska ohälsan. Vi dras alltid med en känsla av att vi inte är bra nog, det vi gör är inte tillräckligt. Samtidigt kommer vi aldrig nå det perfekta. Perfektionism bygger ett ständigt missnöje, så har det egentligen varit sedan de romantiska novellerna kom på 1800-talet och än mer när filmerna sedan visade tillrättalagda drömbilder på bioduken. Med sociala mediars intåg i våra liv förstärks detta ytterligare, inte bara i ett lokalt perspektiv utan även globalt, och det når oss dygnet runt. De är designade för att vara beroendeframkallande.

Curran lyfter även fram hur bedrägligt högre utbildning kan bli för unga människor. Det är inte bara önskvärt med bra resultat, det blir nödvändigt och sen kommer de ändå ut på en arbetsmarknad där ett bra arbete inte alltid följer efter en

lång utbildning. Konkurrensen blir hård i en perfektionistisk kultur.

Författaren kan förstås inte stanna där utan han börjar då predika, som så lätt blir förnumstigt, men den här gången är resonemanget balanserat. Det vore en dyr investering för samhället att låta utbildning präglas av lust och personlig utveckling snarare än jakten på goda resultat, men det skulle förmodligen betalas tillbaka en del i minskad ohälsa.

Perfektionism är inte kopplat till kompetens utan till osäkerhet och skam. I stället för ständigt ökad BNP-tillväxt skulle det politiska målet kunna vara ökat mänskligt välmående. I vårt eget liv kan vi ge upp strävan efter perfektion och i stället sakta ner och acceptera att något är bra nog. Jag skulle kunna sätta en peng på att du kommer att må lite bättre efter att ha läst den här boken.

Ps. Om du tycker att den här recensionen blev lite så där så är det helt riktigt. Den behöver inte vara perfekt utan bara good enough och det var så himla gött.

Perfektionsfällan – Att omfamna kraften i lagom bra

Thomas Curran

Mondial förlag

[Se Thomas Curran på Ted Talks](#)