

Underhållande brist på kontroll och lycka

Pythian pratar av den pålästa serietecknaren **Liv Strömquist** är en fantastisk bok med vackra illustrationer. Bilderna belyser texten. Boken visar hur människor krisat, sökt lösa sina problem och frågat om råd för hur de ska leva sina liv på mer eller mindre genomtänkta sätt sedan urminnes tider. Den avslöjar hur självhjälp och skönhetsjakt är vår tids svar på hur man kan stå ut med ett dilemma som redan antikens människor brottades med. Allt och alla ska dö, lida, skada, skadas av och döda andra.

Vara snygg och må bra löser allt

Carroll Righter, president **Ronald Reagans** astrolog, gav mestadels bara två horoskopråd till allmänheten i det allt kallare och mer ojämlika samhällsklimatet. Det ena rådet var att vara snygg. Det andra gick ut på att man skulle vara glad. Ända till idag följer många människor Righters två råd för att hantera den hela tiden accelererande konkurrensen och klassklyftorna.

I senkapitalismen ökar hela tiden enligt Liv Strömquist kraven på oss att uppnå våra individuella, autentiska jag. Vi ska inte låta våra närstående belasta oss med sina bekymmer. Hellre bör vi bryta med dem som är svåra mot oss och ägna oss åt oss själva. Vi måste enligt serietecknaren hänga med i de ständigt snabbare förändringar som konsumtionssamhället kräver. Detta leder till att våra jag alltmera upplöses i den överdrivet självreflekterande jakten på vår inre autencitet genom olika råd om att sola, sporta, köpa en ny kjol eller finna sig själv i arbetet. Som alltid är Righters två råd lösningen även på detta.

Strömquist kritiserar självhjälpsböckerna för att de börjar

med att göra läsarna sjuka med bokens egna diagnoser. Sedan blir de beroende av självhjälpsråd som aldrig löser någonting. Det fåfänga i Richters råd bekräftas i forskningsöversikten *Jämlikhetsanden* av författarna **Richard Wilkinson** och **Kate Pickett**. Bristen på trygghet får social dysfunktionalitet, psykisk ohälsa samt missbruk av alkohol, droger, socker och fett att öka. Så hela senkapitalismen säljer genom bara sin existens in självhjälpsindustrins icke-fungerande lösningar.

Att vara människa har alltid varit en förlustaffär

Samtidigt innebär enligt Liv Strömquist att vara människa i alla tider en stor otrygghet och garanterad förlust. Till sist tar döden oss alla.

Strömquist tar upp hur det medeltida 1300-talshelgonet **Katarina av Siena** försöker hantera detta. Helgonet försöker att få sin medelmåttigt fromme fader till himmeln. Hon vill också desperat att hennes släktingar och vänner inte ska dö i förtid. Detta ville Katarina påverka genom att spåka, svälta och piska sig själv (flagellantism). Dessa tips spred Katarina till omgivningen.

Redan i antiken försökte, enligt vår serietecknare, människor få tips om hur de kunde blidka turens och oturens nyckfulla gudinna Fortuna. Man gick då till kvinnor som kallades *Pythian* eller *oraklet i Delfi*. Oraklet andades giftångor från en lokal naturkälla. Ångorna gav henne spasmer, ryckningar och hallucinationer. Därefter fick Pythian ge besökarna råd . Besökarna var ofta samhällets ledande människor som den romerska filosofen, politikern och retorikern **Cicero** (106–43 f. Kr.).

Dagens positiva livsråd

Idag försöker alltså många kontrollera den ofrånkomliga olyckan, imperfektionen och lidandet i oss, vår omgivning och livet.

Reagans astrologs råd om att "var snygg" och "var glad" har blivit till vårt samhällskontrakt. Vi har tilltagande ojämlikhet, stress, psykisk ohälsa, gängkriminalitet, risk för världskrig och klimatkris. Många verkar enligt Liv Strömquist känna som jag. I de stunder vi inte följer Richters två råd, är det individens eget fel om inte bara hon själv går under utan om också hela samhället rämnar.

Släpp kontrollen istället

Vår serietecknares svar är istället att släppa på kontrollen. Låt det gå som det går och njut när du kan men försök inte kontrollera lyckan för då försvinner den. Tappa kontrollen över ditt mående. Släpp din kropps vikt och utseende fria. Styr inte över ditt kärleksliv. Följ inte råd varken från författaren, mig eller någon annan. Författaren säger åt oss att ge mer än vi får tillbaka. Det är en god tanke men det räcker kanske att vi bara gör så gott vi kan? Ha inga personliga mål, säger författaren. Allt kommer gå åt skogen rätt så ofta och i slutändan ändå. Sedan ger författaren det konkreta tipset att det ofta kan hjälpa att gå ut och gå.

Göra så gott man kan räcker långt

Strömquists tankar om att släppa kontrollen stämmer väl överens med vad mycket psykologi och mindfulness säger. Ju mer vi försöker kontrollera vårt inre och vårt yttre, desto mer gör dessa uppror. Att göra så gott man kan är nog en lagom nivå, tycker jag. Mycket forskning som den i neurologiöversikten *Your brain at work* av **David Rock** visar att lagom arbetsinsatser och lätt negativa förväntningar på lycka får oss att prestera och må optimalt. Alla svenskars mediepsykiater **Anders E. Hansen** skriver att vår hjärna är gjord för nya intryck utomhus varje dag. Därför mår vi väldigt bra av att inte vara inne för mycket.

För varje ord och bild av Liv Strömquist lär jag mig att det mesta är skit utom all kontroll. Och detta gör mig väldigt

glad och full av skratt.

Text: Oskar Brandt

Pythian pratar

Liv Strömquist

Norstedts



Liv Strömquist är en svensk serieskapare, konstnär och poddare. Hon föddes 1978 i Lund. Författaren är känd för seriealbum som *Kunskapens frukt* och *Prins Charles känsla*. Där ifrågasätter serieskaparen makt och normer. Hon driver podden *En varg söker sin pod* och medverkar i *Stormens utveckling*. Strömquist är hedersdoktor, har fått stora stipendier och har en bakgrund i statsvetenskap och sociologi. Hennes serier är ofta feministiska och samhällskritiska.