

# Livet handlar om att hitta jämvikt

En grå och kall marsmorgon på en spårvagnshållplats i Göteborg mötte Oskar

Brandt en man som lärde honom en viktig läxa: vikten av att ha rätt ställda förväntningar.

En grå marsmorgon vid spårvagnshållplatsen på Jaegerdorffsplatsen i Göteborg  
huttrade jag bredvid en man med slitna kläder och en medfaren kropp.

– Inte så varmt idag, va? frågade jag.

– Det kunde varit värre. Det kunde ha varit oktober, och att hela vintern låg

framför oss, sade mannen och log med gluggar mellan tänderna.

Mannen berättade att han alltid jämförde neråt. Om natten varit kall, tänkte

han att den åtminstone varit torr. Han levde efter en enkel filosofi: var tacksam

för det lilla och bemötte andra med vänlighet till en början.

När jag steg på bussen insåg jag hur lätt vi fastnar i att jämföra oss med dem

som har det bättre. Men balans i livet handlar om att hålla två tankar samtidigt:

att både acceptera läget och sträva framåt.

Ordet "utmattningsdepression" visar att vi kan bli för trötta för att vara annat

än deprimerade. Forskning visar att överdriven självkontroll eller [positivitet är](#)

[väldigt energikrävande](#). Kanske behöver vi i stället anamma lite mer lagom?

Det där typiskt svenska ordet som antyder att varken för

mycket eller för lite är bra, utan något mitt emellan. Redan **Aristoteles** förespråkade en "[gyllene medelväg](#)" – dygden låg mellan två ytterligheter, inte i excessen eller bristen.

**Himmel vad vi kan falla tungt** om varje upplevelse måste vara fantastisk.

Forskning har faktiskt funnit att vår lycka inte beror så mycket på hur det går, utan på om det går bättre eller sämre än vi hade väntat oss. Om jag tror att middagen på restaurang ska bli himmelsk och den visar sig vara okej men inte magisk, blir jag besviken. Min vän som inte hade några större förhoppningar kanske istället blir glatt överraskad av *samma* måltid.

Komikern **Jan Bylund** skojade i en intervju att han "alltid har låga förväntningar" och därför får sina kickar oftare. Om prognosen lovat ösregn och det bara duggade lite grann, så blev han nöjd. Genom att hålla förväntningarna lagom låga kan vi oftare bli positivt överraskade. Motsatsen riskerar i längden rent av göra oss deppiga.

Betyder det att vi ska sänka alla ambitioner och bara nöja oss? Nej, inte alls. Vi ska inte sträva efter hårdast möjliga villkor.

Sedan socialbidraget slutade höjas i slutet av 1980-talet, har psykisk ohälsa brett ut sig bland allt fler. I en nio månader lång studie där deltagarna fick 500 kronor, utöver andra bidrag, att använda till vad de ville minskade behovet av sluten psykiatrisk

vård märkbart.

– Statistiskt kunde vi säkerställa att symptom när det gällde ångest och depression minskade, självbilden och relationen till det sociala nätverket blev bättre. Det var gripande att 500 kronor kunde få det resultatet, [säger Alain Topor, professor emeritus, som ansvarade för studien.](#)

*Livet – det handlar inte om att förneka problem eller sluta drömma; det handlar om att hitta en jämvikt.* Den grekiske filosofen **Epikuros** (341–270 f.Kr.) menade att vi aldrig behöver frukta döden, för när vi lever är den inte här – och när den kommer, finns vi inte längre. Så länge vi lever kan vi njuta, älska och uppleva. När vi dör finns vi inte kvar att lida av det. I övrigt står vi alla i skuld till varandra, så alla behöver allas ömsesidiga förlåtelse om någon skall till himmelen.

Så när något oförutsett händer, kan vi säga "jaha, det kom en störtstur – men åtminstone åskar det inte också!". Kanske kan det hålla modet uppe tills solen tittar fram igen?

*Text: Oskar Brandt*

*Ingångsbild: Irina Bagley*



Foto: Jonas Jacobsson/Unsplash/spårvagn