

Våga – ett steg i taget

Fortuna audaces iuvat (Lyckan står den djärve bi) skrev den romerske poeten Vergilius i Aeneiden – verket om Roms grundande. Men vad händer med den som aldrig försöker?

Den som undviker alla risker känner ofta inte lugn. Den känner ändå oro – men i stillastående form. Försiktigheten blir en egen ångestkälla. Livet krymper, men rädslan växer. Forskning visar att [promenader utomhus](#) som leder en till nya miljöer, socialt samspel och fysisk rörelse stimulerar hjärnans utveckling.

Man kan därför lura sina oroskällor genom att exempelvis gå upp på morgonen. Ingmar Bergman sa en gång: *"Ångest hatar frisk luft. Jag går fort i alla sorters väder, och det avskyr min oro"*.

Ändå drar sig många för just den här sortens enkla knep.

Det behövs inte mycket. En promenad i okända kvarter. Ett samtal med en främling. En fråga på ett möte. Ett mejl till ett arbete man inte är säker på att få. Små steg – men i riktning bort från stagnation. Det lilla modet förändrar mer än det stora som aldrig kommer.

Man måste inte bli Extremsportare. Det krävs inget base jump från berg utan fallskärm, inga våghalsiga stunts där ambulansen väntar redo. Den sortens mod är spektakulärt men livsfarligt. Det räcker med att våga vara lite mänsklig.

Att säga hej till någon man tycker verkar trevlig. Att prata väder med grannen. Att le. Ibland kommer ett nej. Men ibland kommer något annat – kontakt. Det är så vänskap och relationer börjar, trots att vår inre oro kan få oss att tro att det måste vara mycket mera komplicerat. Förändring av samhället eller organisationer är möjligt bara några få vågar [yttra sin avvikande åsikt](#). Det var gräsrötternas protester inom fack, nykterhetsrörelsen, feminister och frikyrkor som [drev på](#)

[Sveriges utveckling](#) mot att bli ett av världens framgångsrikaste välfärds- och industrisamhällen någonsin. Detta gjorde de mot de etablerade partiernas uttryckliga vilja.

När du söker en ny anställning eller startar något nytt, kan ofta känslan av otillräcklighet komma. Kraven i platsannonserna låter som krav på supermänniskor. Men i verkligheten har alla brister. Annonserna speglar inte vad som krävs – utan vad arbetsgivaren drömmer om. Jantelag, självkritik och rädslan att göra fel blockerar många som egentligen har allt som krävs – bara inte modet att ta det där avgörande steget över tröskeln.

Misslyckanden är [inte motsatsen till framgång](#). De är trappstegen mot framgång. De flesta som lyckats med något – en bok, en kärlek, en karriär, ett konstverk – har först misslyckats. Ofta flera gånger. Men de försökte. Om och om igen.

Den danske 1800-talsfilosofen **Kierkegaard** skrev att vi lever livet framåt men förstår det bakåt. Facit kommer aldrig i förväg. Det enda sättet att få veta om något går är att göra det. Därför måste vi, som han sade, gång på gång göra ” [the leap of faith](#)”. Kasta oss ut. Våga lite. Leva.

Text: Oskar Brandt

Bild: Oskar Brandt med hjälp av AI