



Filosofi för

LIVS- KRISARE

Maria Lindquist

Innehåll

Vad har filosofi med min livskris att göra?	5
1. Livet består av både och	11
2. I ständig process och ovisshet.....	21
3. Är din fysiska värld bra för dig?	29
4. Kroppens signaler	37
5. Alltid i relation till andra.....	45
6. Relationen till dig själv.....	51
7. Den levda tiden	59
8. Känsloerna som vägvisare	65
9. Vår omvärld formar vardagen	73
10. Kreativitet – grundläggande för existensen	79
Det existentiella samtalet	87
Tack.....	92
Lästips.....	93
Om författaren.....	95

1. Livet består av både och

Viktor var tjugosju år. Han hade jobbat ett par år efter sin högskoleexamen på ett företag med högt tempo och många långa arbetsdagar. Trots att dagarna var fyllda av roliga möten och han gillade gemenskapen på arbetsplatsen, kände han sig ensam. Flera av kollegorna hade fasta relationer och familj, och under samtalen på fikarasterna blev han hela tiden påmind om sin egen situation och hur gärna han ville ändra på den. Frågan var hur.

Han saknade också att spela musik. Under studenttiden hade han varit med i ett band och haft regelbundna spelningar, vilket gett honom energi och glädje. Nu var det mest jobb.

Det var i det här läget Viktor kom till mig och vi började sortera i hans liv.

Vilka erfarenheter hade han? Vad hade han för drömmar, och hur skulle han kunna styra i den riktning han ville leva? Vilka möjligheter och begränsningar såg han där och då?

Viktor kände att anställningen innebar en enorm trygghet, inte minst ekonomiskt, då han tjänade bra. Han visste också att han kunde utvecklas inom yrket. Trots det funderade han på om han verkligen ville att jobbet skulle ta så

mycket tid. En idé han hade var att byta arbetsgivare och kanske gå ner i arbetstid. Då skulle han hinna med musiken. Fast det skulle också innebära den där otryggheten som han inte var så sugen på.

Efter ett par samtal berättade Viktor om sin pappa som hade fått en elakartad cancer tumör vid femtioåtta års ålder. Det här var två år innan Viktor kom till mig. Han verkade tidigare inte ha funderat så mycket på allvaret i pappans sjukdom, men nu kom tankarna ikapp honom. Tänk om han en dag skulle inse att han satsat på fel karriär och likt sin pappa blev allvarligt sjuk. Skulle han då ångra sina val?

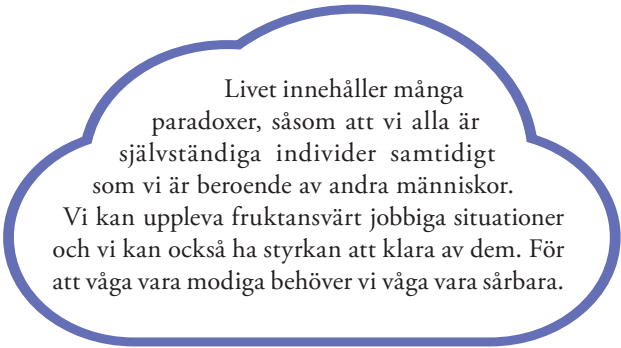
Tillsammans utforskade vi Viktor's livsvärld. Vi undersökte hur han tänkte på och förhöll sig till sig själv, till andra och till omvärlden.

Han blev mer och mer säker på att han saknade den frihet han en gång känt, inte minst när han var kreativ med musiken. Han kom också på att han värderade att vara med sina vänner och möta nya människor högre än tryggheten han kände i sin anställning.

Vid ett av våra sista samtal berättade Viktor att han av en slump träffat en gammal vän som han tidigare spelat musik med. Efter en lyckad provspelning med vännens band gick han med i det. Han berättade också för mig att han hade pratat med sin chef om den höga arbetsbelastningen. Tillsammans hade de arbetat fram en plan för en mer hållbar jobbsituation med fokus på balans mellan jobb och fritid. Chefen hade till och med öppnat upp för en diskussion om arbetstider och välmående för samtliga i företaget.

Polariteter och paradoxer

Livet består av *både och*. Både glädje och sorg. Gemenskap och ensamhet, lycka och lidande, meningsfullhet och meningslöshet. Olika polariteter som är varandras motsatser. Ibland kan det vara lättare att fokusera och kämpa för att vara kvar i en av dem. Och visst är det härligare att vara lycklig än att lida, men vi behöver våga vara i båda polerna. För vi kommer att hamna i kriser som gör att vi lider och som får livet att kännas meningslöst.



Livet innehåller många paradoxer, såsom att vi alla är självständiga individer samtidigt som vi är beroende av andra människor.

Vi kan uppleva fruktansvärt jobbiga situationer och vi kan också ha styrkan att klara av dem. För att våga vara modiga behöver vi våga vara sårbara.

Om du tillåter dig att leva i livets polariteter och reflektera över dina *både och*, blir det lättare att leva fullt ut. Att finna mening och en riktning i livet. Dessutom kommer du att vara bättre rustad för djupare kriser. Du kan använda din erfarenhet av att vara i de olika polerna, och när det är som

allra värst, när livet känns meningslöst, kan du känna en tilltro till din egen förmåga att se möjligheterna i ditt liv. Du kan samtidigt tillåta dig att vara i det som är så jobbigt just då i stället för att trycka undan de känslorna. Kontrasterna hjälper dig att se helheten.

Trygg och otrygg

När Viktors pappa blev sjuk var Viktor mitt uppe i sitt nya jobb och ville inte riktigt ta in hur sjuk pappan var. Han tillät sig inte att känna efter. Det var viktigare att tjäna pengar och göra karriär. Jobbet ingav trygghet medan pappans livssituation fick Viktor att känna otrygghet. Att livet var skört var ingenting han ville tänka på. Till slut behövde han tillåta sig att reflektera över det som hade hänt, och han upplevde att det hjälpte honom att finna sin egen riktning i livet. Han tillät sig att vara i otryggheten och dra lärdom av vad den gjorde med honom.

För mig uppstod en kontrast i livet – ett *både och* – när jag på en fredag fick veta att en vän precis hade dött i cancer och när jag redan på måndagskvällen kunde känna glädje igen tillsammans med min man genom att äta gott, dricka fantastiskt vin, lyssna på musik och samtala om livet. Det finns något fint i att kunna vara både i sorgen och i glädjen samtidigt. Även på fredagen fanns faktiskt glädjen där. Glädjen över att jag fått lära känna min vän. Och sorgen fanns kvar på måndagen, i mina tankar och känslor, i samtalen och i musiken.

Att följa med i rörelserna i livets dans

Säkert har du själv upplevt livets polariteter. Som när jobbet har känts meningsfullt och en tid senare meningslöst. Du kan ha upplevt både framgång och motgång i olika sammanhang. Både ensamhet och gemenskap. Både känslan av att vara värdefull och värdelös och sedan värdefull igen.

Livet är i ständig rörelse, likt en dans. För att kunna dansa bra behöver du träna. Du behöver tappa balansen ibland, kanske till och med ramla. Av dina erfarenheter blir du bättre och bättre, men det finns ingen garanti mot felsteg. Du kan inte ha full kontroll. I en pardans påverkas du av din partners rörelser och ni påverkas även av andra dansare, musiken och andra förutsättningar.

Precis som i livet i stort kan vägen från första danssteget till ett väl genomfört dansnummer kantas av både ordning och kaos. Det gäller att våga ha tillit till din förmåga att skapa ordning och mening i det som du upplever som kaos och meningslöshet.

En del människor tror att de ska kunna dansa första gången de testar. Kunna klara alla svåra steg och tekniska snurrar utan att göra fel. De stoppar huvudet i sanden så fort något jobbigt dyker upp. En motgång, sorg, rädsla. Ofta tror de att de kan kontrollera allt. Livet får inte bestå av kaos.

Andra upplever det som om de följer med i dansen, fast de gång på gång förlorar rytmen. De märker inte av livets varierande rörelser. Det enda som finns är det som upplevs som positivt, som lycka, glädje och styrka.

Möjligheter och begränsningar

Vi har alla våra möjligheter och begränsningar. Det kan handla om fysiska begränsningar som kroppen sätter för oss. Det kan även handla om hur vi väljer att förhålla oss till oss själva, andra människor och omvärlden. Vi befinner oss i ett sammanhang, vår livsvärld, där vi måste förhålla oss till möjligheter och begränsningar. Den givna begränsningen som gäller alla är att vi någon gång ska dö. Andra handlar mer om vilket socialt sammanhang vi befinner oss i och hur det styr hur vi betar oss. Som etiska principer, lagar och normer.

Mer personliga begränsningar kan handla om att du har fastnat i en bild av dig själv.

Som till exempel att du är en människa som ständigt är i behov av att vara med andra människor. Om du då testar att vara mer med dig själv kan du upptäcka att egentiden faktiskt ger dig energi och tid att fundera över vad som är viktigt för dig. Eller tvärtom. Om du ägnar mer tid åt att vara tillsammans med andra människor, och vågar vara mer öppen för andras perspektiv, kan det leda till att ditt liv blir mer levande och innehållsrikt.

Det handlar inte om antingen eller, utan om att kunna se livet som en dans mellan våra polariteter.

Ibland kan det såklart vara gynnsamt att vara mer i en polaritet. Men se till att komma ihåg även den andra polen. Polerna är lika mycket värda, då de, som sagt, kompletterar varandra. Det ena kan inte finnas utan det andra.

Exempel på polariteter

hälsa - ohälsa

gemenskap - ensamhet

meningsfullhet - meningslöshet

lycka - lidande

mod - rädsla

framgång - motgång

förlåtande - fördömande

gott - ont

styrka - svaghet

aktiv - passiv

glädje - sorg

A series of 20 horizontal dashed lines for writing.

Det här är en bok om att vara vilsen och känna att saker skaver. Att inte veta vem du är eller vad du vill.

Det är också en bok om att vara nyfiken på dig själv och utforska hur du lever. Att våga stanna kvar i känslorna och det jobbiga, för att kunna hitta riktningen du egentligen vill ha. En filosofisk och praktisk guide för att förstå livet och kunna göra bättre val.

Maria Lindquist är existentiell vägledare. Hon leder samtal i de stora livsfrågorna och hjälper människor i situationer som kan vara svåra att hantera på egen hand.



KUNSKAP
— på —
NOLLTID

ISBN 978-91-89774-02-5



9 789189 774025 >