



Rik på riktigt. En värdefull vardag är möjlig!

OBS – detta dokument är ett särtryck omfattande bokens inledning samt de avsnitt som tydligast hänger samman med tid.

© 2005 Fredrik Warberg, Jörgen Larsson och Bokförlaget Natur och Kultur, Stockholm

Inledning: Om att bli rik på riktigt

Vad innebär det att vara *Rik på riktigt*? Vi som skriver den här boken kan inte påstå att vi vet det, i alla fall inte vad det innebär för andra människor än oss själva. Men vi hoppas kunna inspirera dig till att fundera på vad det innebär för dig. Vi kan ju vara rika på olika sätt. En del räknar rikedom i pengar och ägodelar medan andra värderar själva livsinnehållet och upplevelsen att ha gott om tid. Det ena behöver inte utesluta det andra, men det ena förutsätter inte heller det andra. Ändå signalerar de flesta av de budskap som förmedlas av den rådande tidsandan att god ekonomi och hög materiell standard är vägen till livskvalitet. Vi kan inte kategoriskt invända att det är fel, men det verkar långt ifrån vara en given väg till det goda livet. Oavsett vad som är rätt eller fel för dig, så handlar den här boken om det viktigaste och vanligaste vi har – vardagen – och om våra möjligheter att göra den mer värdefull.

Boken handlar också om vad vi gör med vår tid. Den tid vi har att disponera som människor är lika med våra liv. Tiden = Livet och livet består till största delen av vardag. Med vardag menar vi all den tid då livet är som vanligt – var-dags-likt. Helger kommer ju varje vecka och är därför tillräckligt vanliga för att räknas in i vardagen. Vardagen är alltså i stort sett lika med livet. Att vårda och vidareutveckla vår vardag är därför bland det viktigaste vi människor kan ägna oss åt. Om vi lyckas bra kan vardagen ge oss det vi behöver för att känna oss verkligt levande och rika på riktigt. Vi hoppas att den här boken på något sätt bidrar till att du verkligen kommer igång med saker som ökar din livskvalitet. I våra egna vardagsliv har det varit värdefullt att försöka komma fram till vad ”rik på riktigt” innebär för oss – även om vi själva fortfarande pendlar mellan perioder då livet känns riktigt rikt och stunder då det känns betydligt fattigare.

Det är ett sorgligt faktum att många människor, i vår tid, i vårt land, inte hinner känna sig riktigt levande innan de dör. Att känna sig levande innebär mycket mer än att inte vara död. Att pulsen slår och att organen klarar av sina livsuppehållande uppgifter är ett tecken på att vi lever rent fysiologiskt. Men hur mycket liv är det egentligen i livet före döden? En rätt vanlig tvåbarnsfar i 30-årsåldern, med ett rätt vanligt jobb beskrev en gång sin upplevelse av vardagen så här: Trots att jag har det bra med det mesta i min tillvaro, mår jag inget vidare. Det känns som att livet snurrar på och att jag följer med utan att riktigt kunna påverka det själv. Jag har en känsla i magen att jag skulle kunna få ut mycket mer av min vardag.

Det behövs inga särskilt sensitiva känslspröt för att konstatera att vardagen för många människor i vårt land är långt ifrån det liv de egentligen skulle vilja leva.

Hur kan det vara så? Vi har mängder av valmöjligheter. Vi lever under jämförelsevis trygga, välordnade och materiellt utvecklade omständigheter. Vi borde kunna njuta av denna *välfärd* och verkligen uppleva det som ordet betyder: att färdas väl genom livet. Hur kan så många som har det så bra ändå må så dåligt? Till en del är nog detta en följd av många små omedvetna val som vi gjort under påverkan av tidsandan – denna massiva kraft som omger oss, fylld av budskap om vad som är viktigt i livet och ”rätt” att sträva efter. Det är så lätt att följa med denna ström av uppfattningar, men då riskerar vi att vår vardag styrs av andras idéer om vad som ger livskvalitet istället för att följa vår egen känsla av vad det innebär att vara rik på riktigt.

Vi vill med denna bok uppmuntra dig att stanna upp och reflektera över om du vill följa med dit strömmen i dagens tidsanda leder. Är det så att du vill följa med gratulerar vi dig till ett medvetet val och önskar dig god färd. Om du däremot inte vill följa strömmen hoppas vi att du här kan finna tankar som inspirerar och ger kraft till förändring.

Vi vill inspirera dig att tänka på dig själv och din vardag, men det här är ingen handbok i egoism. Det är snarare en reflektionsbok med syfte att stimulera medvetna val som leder till hög livskvalitet för dig och som samtidigt ger utrymme för andra människors möjligheter till detsamma – kanske kan vi kalla det för ”solidarisk individualism”.

I samband med föreläsningar och andra möten med människor har vi upprepade gånger fått frågan om vilka råd vi vill ge till människor som inte får ihop sin vardag. Vi brukar svara att vi inte vill ge råd eftersom vi alla har så olika vardagssituationer. Men de som envisas får ibland ändå ett råd till slut: Tänk Lagom. Kanske är det inget vidare råd, för det kan misstolkas som att vi inte ska tänka efter så mycket utan bara köra på. Det är inte så vi menar. Tvärtom. Rådet är att ofta tänka på och känna efter vad som är lagom för dig. Om du får lagom mycket av de olika saker som är viktiga för dig, så får du ett rikt liv. Det blir inte bättre om du får mer än det som är lagom.

Tillräckligt är väl det ord som är mest likt lagom, men det räcker inte riktigt till. För det som är lagom räcker också till annat och för andra människor. Ordet lagom kommer - åtminstone enligt vissa tolkningar - från vikingatiden då man skickade runt en bägare mjöd eller vad det nu var. Om alla drack lagom mycket ur bägaren räckte innehåller till alla – laget om. Så visst är lagom ett vackert ord även om många, som inte tänker på den egentliga betydelsen, tycker det låter lite typiskt svenskt mellanmjölksaktigt tråkigt. Vad vi vet, finns ordet inte i andra språk. Kanske finns här förutsättningar för en ny framgångsrik ordexport vid sidan av ombudsman, smorgasbord och absolut. Lagom[©] - tillräckligt för dig och alla andra.

Så tänk till på vad som är lagom för dig. Tänk på hur du vill använda tiden - din viktigaste vardagsresurs - för att den ska räcka laget om, det vill säga till det som är viktigt i din vardag; lagom tid till att skaffa pengar, lagom tid till dig själv, lagom tid till de människor som är viktiga för dig och lagom tid till annat som ger dig upplevelsen av en värdefull vardag. När vardagen känns värdefull, mår vi bra. Och när vi mår bra är vi också bättre för vår omgivning. Vi orkar i högre grad bry oss om det som inte är bra utanför oss själva –

kanske räcker orken både till engagemang i andra människor och i samhällsfrågor. När vi mår bra klarar vi att lyssna mer på andra och då förstår vi mer om deras situation och blir kanske mer toleranta för andras synsätt. När vi mår bra och känner oss starka, orkar vi också tänka mer själva istället för att automatiskt följa tidsandans ström av ”sanningar”. När vi mår bra dras vi lättare in i goda cirklar och vardagens innehåll blir rikare. Om vardagen å andra sidan utarmas och börjar kännas värdelös ligger det nära till hands att kompensera bristerna eller försöka förgylla den med korta kickar, kanske via tröstkonsumtion eller missbruk av TV, droger eller andra möjliga flyktvägar från den verkliga vardagen. Täppas Fogelberg uttryckte sig en gång så här om den saken: ”att åka på weekendcharter till New York fixar väl vilket pucko som helst, men det är en rejäl utmaning att få en trist tisdag i november att svänga.”

Möjligheten till helgresor över Atlanten är förstås förbehållen puckon med god ekonomi, medan vi alla möter novembervardagarnas utmaning.

Konsekvenserna av att många människor inte riktigt lyckas hitta tid eller ork till sådant som vi behöver för att må bra i längden utvecklas så småningom från att vara personliga bekymmer till att bli samhällsrelaterade och globala. Se till exempel vad de galopperande sjukskrivningarna medför för individer och för samhällsekonomin. Men, om vi människor får *lagom* av det vi behöver, så kan vindarna vända på flera områden. Då räcker till exempel planetens naturresurser laget om, till alla i både nuvarande och kommande generationer. Det som är lagom är hållbart i vid mening.

Vi har inga ambitioner att presentera generella sanningar som gäller allt och fungerar för alla. Vi skriver bara om hur vi ser det ur vårt perspektiv, vad vi tror på och tankar som fungerar för oss. Vårt perspektiv är inte bredare än andras, så förvänta dig inte heltäckande observationer. Var kritisk och ifrågasätt allt vi skriver, men försök undvika enkla bortförklaringar som kanske istället skulle kunna användas för att ifrågasätta din egen vardag. Vi tycker inte att vi har ”rätt” i någon objektiv mening eller att vi ”vet” något som du inte själv känner till. Vi vill uppmuntra dig att fundera över vad som är rätt för dig.

Vi vill utfärda några varningar innan du börjar läsa på riktigt. Första delen i boken kan kanske kännas lite mörk. Det beror på att den handlar om utvecklingen i vår del av världen och det faktum att vi anser att den inte bara går åt rätt håll.

Om du tycker att vårt tonfall stundtals är aningen raljerande – tänk på att vi bara tar upp mänskliga svagheter som vi själva kan känna igen oss i. För att ta ett exempel så är vi lite beska mot överdrivet TV-tittande, men vi vet vad vi pratar om. Vi har själva erfarenhet av vad överdoser av TV kan bero på och vilka konsekvenser det kan få. Om du ändå känner dig provocerad och förbannad, så kan du ju stänga, slänga eller ge bort boken. Eller ta det tillfälle till reflektion över dig själv som en lätt provokation ibland kan erbjuda.

Bokens första del handlar alltså om vår tids alla vardagar och konsekvenserna av att vi får för lite av det vi behöver. I den andra delen bjuder vi in dig att ifrågasätta och reflektera över din egen vardag. Bokens tredje del består huvudsakligen av våra och andras tankar och idéer om hur vi kan gå tillväga för att förbättra fem viktiga vardagsområden. I den fjärde och sista delen har vi tagit oss friheten att göra en skiss på hur vägen mot en ny tidsanda skulle kunna se ut. En tidsanda som i betydligt större utsträckning leder till en riktigt rik vardag och ett mer mänskligt och hållbart samhälle.

Vi önskar dig en riktigt värdefull vardag.

Fredrik & Jörgen

Vardagsfloden

”Jag vill inte leva mitt liv
som ett tidsfördriv.”

Eva Dahlgren

Att flyta med strömmen

Livet flyter på som en flod. Vi kan kalla den för vardagsfloden, detta flöde i vilket vi tillbringar huvuddelen av vår tid. I floden flyter vi människor med i strömmen. Om vi hamnar i de stridare delarna av floden kan strömmen vara så stark att det ibland är svårt att hålla huvudet ovanför ytan. Ibland kan vi kanske njuta av spänningen och farten och det kan kännas som någon slags äventyrssport. Ibland känner vi bara ångest över hastigheten - vi försöker bromsa, men lyckas inte. Kanske har vi givit upp och följer bara med i flodens tempo. Kanske riskerar vi att uppleva en smärtsam krasch mot en synlig eller dold sten. Kanske klarar vi oss genom en halsbrytande skummande fors med hjärtat i halsgropen. Sedan flyter vardagsfloden lite stillsammare ett tag, tills den blir strid igen.

Ibland kan vi hamna i stillastående, lite unket vatten i en inbuktning i floden. När vi befinner oss där kan det kännas som om vi långsamt sjunker ner och fastnar i den dyga botten. I andra avsnitt av floden flyter vattnet utan att brusa - det porlar fram i lagom tempo. När vi är där känns vardagsfloden ganska behaglig att befinna sig i. Kanske har vi medvetet tagit oss dit för att vi inte stod ut i de forsande kaskaderna eller de unkna vikarna. Eller så har vi helt enkelt haft flyt och bara råkat hamna i den läckert porlande delen av vardagsfloden.

Det är så lätt att följa med strömmen. Den är så stark att det är svårt att stå emot. Dessutom är det svårt att tydligt urskilja strömmen – vi lever ju i vardagsfloden hela tiden. Det saknas också naturliga tillfällen att stanna upp och fråga sig vart strömmen leder. Ändå är det ofta det som krävs: att vi kravlar oss upp på strandkanten en stund för att observera vardagsfloden och reflektera över den. För att känna efter hur det känns att vara i den. För att fundera på vad som händer om jag helt enkelt fortsätter att följa med strömmen. Någonstans rinner floden ut. Vill jag följa med dit? Stämmer det med hur jag vill leva mitt liv? Vad innebär det för mig och mitt liv om jag gör det och vad får det för konsekvenser för min nära omgivning? Hur påverkar det andra människor, samhället och världen om jag och alla andra följer med strömmen i den fåra som tidsandan urholkar?

På ett sätt kan det vara bekvämt att flyta med strömmen men denna bekvämlighet gör det bedrägligt svårt att börja göra något åt en vardag som kanske fungerar men som inte känns riktigt rik. Är det överhuvudtaget möjligt att ha en värdefull vardag bortom bekvämligheten, en vardag som ger utrymme för saker som vi medvetet valt att fylla livet med? För de av oss som någonstans inombords känner en längtan till något annat än det som vardagsfloden erbjuder, krävs ofta egna aktiva handlingar för att ta oss i den riktningen.

Har vi gått vilse i vardagen?

Låt oss ta en titt på strömningarna i vår tid. Läget i landet då detta skrivs är allvarligt. Många människor mår dåligt mitt i den välfyllda välfärden. Det är till och med så illa att samhällsekonomin hotas av ohälsan i vardagslivet. Och detta trots att vi har fått det så mycket

bättre på så många sätt - inte minst när det gäller bekvämlighet och materiell standard. Samtidigt blir vi svenskar inte lyckligare. Vi behöver inte känna oss ensamma, för det ser likadant ut i hela västvärlden. Men det är en klen tröst. Fram till slutet av 1960-talet blev vi lyckligare för varje decennium som gick, men sedan dess har det avstannat och gått utför. Hur kommer det sig? Levnadsstandarden har ju ökat och vi har ju fått det så mycket bättre. Eller har vi det?

Nedanstående beskrivning av samhällsutvecklingen i västvärlden cirkulerade flitigt på Internet runt millennieskiftet. Ursprunget kommer från Dalai Lama och heter i original ”The Paradox of Our Age”. Den återges här fritt översatt, nedkortad, redigerad, utan vackra bilder och effektiv full inglidning av texten från sidan, men ändå:

...I vårt tid...

...har vi bredare vägar, men smalare perspektiv

...har vi större och finare hem, men mindre tid till varandra och trasigare relationer

...spenderar vi mer pengar, men njuter mindre

...kompromissar vi mer, men tycker att vi har mindre tid

...har vi mer kunskap, men visar mindre omdöme

...har vi fler mediciner, men lever mindre hälsosamt

...har vi flerfaldigat våra ägodelar, men förminskat många av våra värden

...kan vi åka till månen, men har svårt att ta kontakt med våra grannar

...har vi erövrat yttre rymden, men når inte vårt eget inre

...får vi mer mat, men mindre näring

...får vi mer underhållning, men känner mindre mening

Det är en tid då det finns mycket i fönstret, men ingenting i rummet

Detta är en mörk generalisering av samhällsutvecklingen i vår tid. Du får själv avgöra i vilken mån du tycker den stämmer, men vi anser att den pekar på flera av samhällsutvecklingens följsjukdomar. Många tycker att vi lever i ett osunt samhälle och deras inställning blir särskilt tydlig i samtal de dagar då nyhetsförmedlingen via media kretsat kring destruktiva och negativa händelser.

Som vi varnade för redan i inledningen kan det kanske kännas lite mörkt så här i bokens början. Men vi vill poängtera att vi inte är pessimister. Tvärtom - vi är väldigt hoppfulla. Vi har sett så många upplyftande exempel på människor som tagit klivet ur en dyg eller alltför forsande vardag och därmed revolutionerat sina var-dags-liv. Trots tidsandans strömmar snarare än tack vare. Det kan vara mer eller mindre lätt att förbättra vardagen, men det går. Och om många människor gör små förändringar till det bättre förändras inte bara deras eget välbefinnande utan även den nära omgivningens och i förlängningen samhällets. För att inte halka ner i en känslomässig källare kan vi ju välja att fokusera på det som redan är friskt och allt som blir bättre för varje år. Det är detta vi kan bygga framtiden på.

Men oavsett hur (eller om) vi själva uppfattar strömmen i vardagsfloden är risken med att okritiskt följa med att vi förs till en plats där vi inte vill vara till vardags. Visst kan vi ha tur och omedvetet hamna rätt, men om strömmen drar oss i en riktning som är fel för oss kan vi komma vilse i vardagen, utan att veta var vi är eller vart vi vill.

Ett sätt att hantera den situationen kan vara att ta tillfället i akt och stanna upp och fundera på hur jag kom hit, och känna efter vart jag verkligen vill, för att sedan försöka finna en väg ut.

Ett annat sätt är att börja springa åt något håll. Det är detta vi oftast väljer om vi har för bråttom eller – som det numera kallas – har ont om tid. Om vi springer iväg utan reflektion kan det hända att vi rusar åt fel håll och kommer ännu mer vilse. Då blir det ännu svårare att hitta till de källor vi behöver för att ladda livsenergin. Detta gör i sin tur att energin sakta men

säkert läcker ur oss och då orkar vi varken ifrågasätta, tänka till eller känna efter och än mindre förändra det som eventuellt behövs. Då är det lätt att vi bara följer med strömmen och fastnar i en negativ spiral som leder rakt in i en ohållbar vardag.

Upplevd tidsbrist och höga ambitioner

Det många tycks ha minst tillgång till idag är tid, och känslan av just tidsbrist verkar väldigt utbredd. Kanske hör vi så mycket snack om detta för att upplevd tidsbrist är helt OK att prata med andra om. Ett tag betraktades det i många sammanhang till och med som lite häftigt att ha ont om tid. Det sågs som ett tecken på att man var aktiv och efterfrågad.

Många människor tycker inte att tiden räcker till. Det beror knappast på att vi har mindre tid än tidigare generationer, utan snarare på att vi försöker pressa in fler saker i veckans 168 timmar – våra ambitioner att hinna med saker på dessa timmar har ökat. Fenomenet bör därför kallas för ”upplevd tidsbrist” och inte tidsbrist.

Många brottas med almanackor fyllda av möten och göromål som syftar till att tillfredsställa både andras och egna krav och förväntningar. Det handlar inte enbart om arbetet. Hela livet bokas in. Ambitionen att vara duktig, viktig och omtyckt på livets alla arenor kan få den tåligaste att gå på knäna. En lista över våra ambitioner om hur vi vill vara kan bli löjligt lång: kärleksfull partner; god förälder; vän att lita på; snäll son/dotter; trevlig och produktiv arbetskamrat, medarbetare eller chef; omtänksam släkting; aktiv föreningsmedlem; engagerad samhällsmedborgare som källsorterar och dessutom gör alla möjliga val av premiepensionsförsäkring, husläkare, el- och teleleverantör, politiskt parti (nu även med personval) för riksdag, kommun och landsting, kyrkofullmäktige, EU-parlament samt hjälper farmor att hitta en värdig äldreomsorg och stöttar barnen i att göra egna medvetna val av skola med olika huvudmannaskap, pedagogik, program, linjer, inriktningar och valbara kurser. Sen gäller det att motionera för att sköta om kroppen så att vi rent fysiskt orkar med vardagen.

Det kan vara svårt att förstå att vi klarar av allt detta. Kanske står svaret att finna i det faktum att vi svenskar i genomsnitt ”vilat upp” oss framför TV:n motsvarande 25 hela dygn varje år. Men å andra sidan tar det ju rätt mycket tid från allt annat.

Höga ambitioner leder ofta till upplevd tidsbrist. Känslan av tidsbrist kan få oss att öka farten för att hinna med vilket kan leda till att vi missar mycket av det som gör livet värt att leva. Om vardagen rusar fram i 140 km/h, behövs all koncentration på vägen och trafiken. Den övriga omgivningen blir suddig och svår att relatera till. Hur klarar vi att förhålla oss till oss själva, dem som står oss nära och andra människor då allt utom vägens markeringar är suddigt? Hur stor makt över vårt vardagsliv har vi då våra ambitioner förvandlar oss till en kula i vardagens flipperspel? Hur lätt är det att känna frid i 140?

Men visst kan det kännas kul med fart. Och hastigheten behöver inte vara ett hinder för en bra vardag – så länge vi följer skyltarna mot den destination där vi finner verkligt värde i vardagen.

I vårt land har en stor del av befolkningen helt andra problem som också har med tiden att göra - de har för mycket tid. De lyckas inte fylla tiden med aktiviteter eller inaktiviteter som gör vardagen tillräckligt värdefull. Då känns tiden inte för trång utan för rymlig. Tiden kan bli till en fiende och vardagen går ut på att slå ihjäl den. Orsaken *kan* vara arbetslöshet eller olika slags ofrivillig pension. Samtidigt kan vardagen vara alldeles förträffligt meningsfull även utan ett arbete. Meningslösheten finns minst lika mycket representerad i den tidspressade vardagen. Många hittar en ny mening och livsgnista då de går från ekorrhjul till deltidsjobb eller pension. En värdefull vardag har väldigt lite med välfylld almanacka att göra.

Lagom mycket jobb

Lagom mycket jobb innebär att vi ägnar tillräckligt många timmar till arbete för att vi ska få de pengar, den gemenskap och den struktur i vardagen som ett arbete kan ge, men inte mer än att det ska finnas tid och energi kvar till resten av livet. Lagom betyder ju, som vi tidigare nämnt, att det ska räcka laget om. Lagom mycket jobb är alltså inte mer än att vi har tillräckligt med tid kvar till annat som är viktigt för oss.

Eftersom du har tid att läsa den här boken tillhör du sannolikt inte den grupp som har sämst balans mellan arbete och privatliv. I boken *86 timmar i veckan* av Johan Bergsten beskrivs en situation som är vanlig för människor med invandrarbakgrund: De har att välja mellan socialbidragsberoende eller att driva egen verksamhet. Överetablering av servicebutiker, taxi, med mera, gör att lönsamheten blir så låg att de ofta måste jobba upp emot 100 timmar i veckan för att få ihop en lön som går att leva på.

Men de flesta av oss som arbetar mer än vad vi mår bra av har inte lika tydliga skäl att skylla på. Det finns flera diffusa orsaker till att vi arbetar mer än vad vi vill. Tidsandan (ofta förmedlad av chefer, politiker och konsumtionsstimulans), påverkar oss att arbeta mer. Förre, när de flesta hade stämpelklocka och tydliga arbetstider, var det lättare att hålla på gränserna än det är med dagens flexitider. Människor som har flexitid jobbar ofta på kvällar och helger men det är ändå inte riktigt accepterat att ta kompedigt för att gå hem efter lunch någon dag. En undersökning från 2004 visade att de personer som hade flexibel arbetstid jobbade i genomsnitt 56 timmar per vecka medan en jämförbar grupp utan flexitid jobbade 42 timmar.¹

En del menar att det är förändringen mot målstyrning som gör att vi ofta arbetar mer än vad vi vill (och mer än vad vi får betalt för). Ett annat skäl är naturligtvis den starka kulturella normen att vi ska vara duktiga. Kombination av målstyrning och duktighetsideal ställer stora krav på att den enskilde själv förmår att sätta gränser. Detta är relativt nya krav som vi ännu inte har hittat former för att hantera. Ur ett kortsiktigt arbetsgivarperspektiv kan det vara rationellt att låta de anställda fortsätta arbeta nära gränsen för vad de klarar av. Men i längden får detta ofta allvarliga konsekvenser för både den anställda och verksamheten.

Hitta ditt eget lagom

Hur mycket är lagom arbete för dig? Eftersom vi har olika behov, drömmar och livssituationer är sannolikheten ganska låg att vi kommer fram till att den ideala arbetstiden för alla är en normal heltid på 40 timmar per vecka. Den norm som finns på vissa arbetsplatser, att man ska jobba 50 timmar, passar inte heller särskilt många.

Ett sätt att hitta sitt eget "lagom" är att väga motiven för fritid mot motiven för arbete. Motiven för fritid handlar helt enkelt om att ha tid för det vi vill ägna oss åt. Dessa motiv ser naturligtvis olika ut i olika livsfaser. Den nytutexaminerade 24-åringen har kanske stor lust att arbeta mycket, medan småbarnsföräldrar ofta vill ha mycket tid med sina barn. Men motiven för fritid kan också vara att vi vill undvika negativa effekter av för mycket arbete. Den amerikanske sociologen Richard Sennet tar i boken *När karaktären krackelerar* upp hur vår personlighet riskerar att utarmas av det moderna arbetslivet. Det kan till exempel hända om vi tvingas "spela" yrkesroller och om vi ofta byter jobb och därmed ständigt behöver anpassa oss till nya arbetskamrater, arbetsuppgifter och arbetsplatskulturer. Sennet menar att detta försämrar vår förmåga till engagemang, äkthet och lojalitet även i våra privata relationer. Motiven för arbete handlar om sådant som att arbetet ger oss lön, struktur, gemenskap, bekräftelse och identitet. Vi behöver pengar för att överleva i vårt samhälle. Tankar om hur mycket pengar vi behöver utvecklas i kapitlet "Tillräcklig ekonomi". Ett viktigt motiv för att arbeta är att det kan ge oss bekräftelse – vilket i sin tur ger lite påfyllning på vår självkänsla. Vi söker bekräftelse från chefer och arbetskamrater, men vi vill också "lyckas" i arbetslivet för att få bekräftelse från föräldrar, kompisar och andra. En ytterligare aspekt är att ett arbete

ofta är en del av vår identitet. En person med god självkänsla får sitt behov av bekräftelse och identitet tillgodosett med en rimlig arbetstid – utan att töja sin gränser så att det går ut över resten av livet. På en sund arbetsplats får vi bekräftelse om vi utför vårt arbete väl och under de arbetstimmar som vi får betalt för att arbeta.

Att gå från 0 till 20 timmar per vecka påverkar livskvaliteten väldigt positivt för de flesta. Vi får då struktur i tillvaron och kommer med i en gemenskap och så vidare. Fördelarna med att arbeta dubbelt så mycket är dock sällan dubbelt så stora – struktur har vi ju redan fått och gemenskapen blir inte dubbelt så god. Att gå från 40 till 60 timmar i veckan ger ofta en sänkning av den totala livskvaliteten. Konsekvenserna för identiteten av att arbeta väldigt mycket kan bli drastiska. Identiteten riskerar att bli helt beroende av arbetet eftersom det är där vi lägger all vår tid. Då finns ingen tid för att vara en lyssnande vän, en närvarande förälder, en musikälskare eller en engagerad flugfiskare. Att få all vår bekräftelse från och bygga hela identiteten på arbetet är väldigt bräckligt – tänk om något händer och vi tvingas sluta. Dessutom är yrkesidentiteten sällan en helt grundad och ”äkta” identitet - alla är väl mycket mer än bara sitt yrke?

Men det är lätt att dras med in i en ekorrhjulsliknande tillvaro där en ond cirkel av ständigt ökande arbetsmängd leder till tidsbrist som leder till konsumtion som leder till ökat pengabehov som leder till mer arbete. I botten lurar säkert också längtan efter kärlek (eller bekräftelse om ni så vill) – som vi tidigare varit inne på så är kanske koncentration på prestationer en kompensation för bristande relationer. Beträffande ordet ekorrhjul – på engelska används begreppet *rat-race* istället för ekorrhjul. Ett ordspråk säger *”the problem with the rat-race is, that even if you win, you’re still a rat”*.

Vad är lagom mycket jobb för dig? 10, 20, 30, 40, 50 eller 60 timmar per vecka? En idealisk arbetstid kan naturligtvis vara både högre eller lägre än den arbetstid du har idag. Många upplever att arbetet jäser och jäser för att till slut ligga som en kletig deg över hela privatlivet och att de mot sin vilja hamnat i ekorrhjulet. I de fallen är en central del i renovering av vardagen att minska arbetstiden och det ska vi ägna några rader åt. Men först något om de svårigheter som vi kan möta då vi vill begränsa vår arbetstid.

Det kan vara svårt att hantera omgivningens reaktioner. När jag vill jobba färre timmar kan det av chefer och kollegor uppfattas som att jag tappat intresset för jobbet (men egentligen handlar det kanske bara om att jag ökat mitt intresse för hela livet). På vissa arbetsplatser kan vi riskera att få mindre spännande och utmanande arbetsuppgifter och långsammare befordran jämfört med dem som lägger all sin tid och energi på jobbet. Det kan kännas svårt att bryta mot normerna genom att jobba mindre. Det kan väcka både avundsjuka och ilska hos kollegor som arbetar normal tid. Att gå ner i tid väcker nästan alltid frågor hos omgivningen; kan jag också? vill jag det? vad skulle jag göra på min lediga tid? har jag råd? har han tappat stinget, eller? tror han/hon inte att vi andra också tycker barnen är viktiga? vad skulle hända om vi alla gjorde så? Både vänner och kollegor reagerar, men vi kan ju se det som en bonus att vi, då vi minskar vår arbetstid, fungerar som katalysatorer för andras funderingar och ifrågasättanden. Dessutom kan vi i vissa fall bidra till att minska arbetslösheten.

Hur kan vi då gå tillväga om vi har ambitioner att sänka arbetstiden ner till den nivå som är vår lagoma arbetstid? I det följande tar vi bara upp individuella strategier. Fackligt eller politiskt arbete för att minska arbetsbelastning och arbetstid är naturligtvis också bra för övergripande förändringar, men vi skriver inte mer om det i den här boken.

Att sätta gränser

Ökade förväntningar. Fler och större arbetsuppgifter ska skötas av allt färre. Slimmade organisationer. Färre chefer som har (eller förväntas ha) allt fler utvecklingssamtal. Det har

skrivits spaltmil om detta länge nu. Det blir inte mer här. Bara ett konstaterande att nutidens organisation av arbete ställer stora krav på att vi som individer är starka och duktiga på att sätta våra egna gränser.

En strategi för att nå min ideala arbetstid kan vara att vara riktigt tydlig mot min chef. Att tillsammans dokumentera vilka ömsesidiga förväntningar finns. Om ytterligare arbetsuppgifter eller ansvarsområden blir aktuella, tar vi fram vårt dokument, diskuterar igenom det och kommer överens om vad vi ska ta bort om vi ska stoppa in något nytt. Detta kan naturligtvis kännas obekvämt, men chanserna är goda att det väcker respekt och att det kan leda till en konstruktiv diskussion om prioriteringar. Det är ju också helt logiskt att om jag jobbar effektivt den tid jag jobbar och jag sedan ska få nya uppgifter, måste jag ta bort något.

Det är också viktigt att prata om de här frågorna med sina arbetskamrater. Det underlättar för alla om vi har konstruktiva och öppna samtal om hur vi uppfattar arbetssituationen. På många arbetsplatser är tystnad grogrund för misstänksamhet, rädsla och avundsjuka. Risken är annars att om vi själva börjar sätta gränser gentemot arbetsgivaren betyder det bara att arbetskamraterna får utföra arbetsuppgifterna istället – att min gränssättning drabbar dem som är ”tysta och snälla”. Därför är det viktigt att förklara motiven för vårt agerande. Kanske kan vi inspirera våra arbetskamrater till att själva bli bättre på att sätta gränser?

Att själva prioritera hårdare

Vi har också ett eget ansvar att prioritera bland olika arbetsuppgifter. Det är lätt att arbetstiden går åt till diverse oplanerade och mindre viktiga saker. För många är det så att olika projekt och oförutsedda uppgifter dyker upp hela tiden. Vi behöver ifrågasätta alla arbetsuppgifter innan vi sätter igång med dem. Om vi bejakar alla egna impulser och alla förfrågningar från andra, riskerar vi att det går ut över det som vi har kommit fram till är viktigt. Våra ambitioner behöver vara rimliga för att fungera som en positiv drivkraft. Författaren Stephen R. Covey har i boken med den mycket amerikanskt klingande titeln *Att leva och verka till 100%* ett förslag på att använda följande fyra fack som hjälp att prioritera:

	Viktigt	Inte viktigt
Bråttom	1	3
Inte bråttom	2	4

En trevlig aspekt på denna modell är att vi med gott samvete kan låta bli att göra sånt som hamnar i ruta 3 och 4. Det räcker att hinna med det som är viktigt. Det är lätt att slösa bort arbetstid på sånt som är bråttom men oviktigt eftersom det som är bråttom ofta skapar illusionen av att det också är viktigt. Men hur många av samtalen till din mobiltelefon hör egentligen hemma i ruta 1? Det mest centrala är att skilja på det som är viktigt och inte viktigt. Sedan handlar det mest om att ta de viktiga sakerna i rätt bråttom-ordning.

Good enough – tillräckligt bra

En kompletterande strategi för att nå sin ideala arbetstid – det vill säga lagom mycket jobb - är att lära oss när något är good enough – tillräckligt bra. Det är så lätt att vi överarbetar det vi gör, att vi utför våra arbetsuppgifter onödigt noggrant. Inom kvalitetsarbete pratas om *rätt*

kvalitet, till skillnad mot *högsta kvalitet* som tidigare ofta lyftes fram som ett ideal. Good-enough-tänkande kan till exempel handla om att vi frågar oss hur lite vi kan förbereda ett möte för att det ändå ska bli ett bra möte, hur lite vi kan fila på en text för att den ska vara tillräckligt bra.

Många människor vill dock att det de lämnar ifrån sig ska ha högsta möjliga kvalitet. ”Att alltid göra sitt bästa” är ett gammalt vackert ideal som ger oss bekräftelse genom att vi ses som duktiga personer. Att göra något som är ”bara” är *good enough* strider ibland mot detta. Och det är ju en sak att tänka att en rapport eller ett möte blir tillräckligt bra, men en helt annan när det vi gör har med andra människor att göra. Det är svårt att tänka så i vården, skolan eller andra verksamheter där vi gör saker för andra människor. Men, för att behålla orken och klara oss själva behöver vi kanske i sådana yrken ändå styra om ambitionerna till att vi gör det bästa vi kan på den tid vi har till förfogande för denna uppgift. Utan att ge upp konstruktiva samtal om hur vi kan få mer tid till det som är allra viktigast.

Visst finns det människor även i vår tid som är så lyckligt lottade att de har arbeten där de inte behöver pressa sig till good-enough-tänkande, utan ohämmat kan ägna sig åt sökandet efter det absolut bästa. Om vi nu däremot har för mycket att göra är det ju faktiskt så att vi måste vara hårda mot oss själva och vakta på vår ambitionsnivå, om inte arbetet ska gå ut över annat som vi också tycker är viktigt i livet.

Gå ner i arbetstid

Även om vi lyckas undvika övertid kan vi uppleva att jobbet tar för mycket tid och kraft. Vad gör vi då? Frågan om en allmän arbetstidsförkortning diskuteras politiskt mer eller mindre hela tiden. Den successiva arbetstidsförkortning som skedde under huvuddelen av 1900-talet avstannade för 30 år sedan. Dagens 40-timmarsvecka ifrågasätts både av dem som vill förkorta arbetstiden och av de allt mer högljudda röster som vill att vi ska jobba mer.

Generellt sett förordar både politiker och företrädare för näringslivet och fackföreningar ökning av konsumtion framför arbetstidsförkortning. Om vi verkligen vill arbeta mindre framstår det alltså som ganska utsiktslöst att sitta och vänta på en allmän arbetstidsförkortning (vilket inte på något sätt minskar vikten av att verka för en sådan). Då återstår istället att på egen hand gå ner i tjänst, det vill säga försöka oss på en individuell arbetstidsförkortning. Individuella lösningar har nackdelen att de bara kommer de handlingskraftiga och resursstarka till godo. Å andra sidan kan dessa personer förbättra för andra genom att gå före och därmed bidra till att luckra upp normen för vad som är ”normalt”, vilket kan göra det lättare för dem som vill följa efter.

Den klassiska formen av arbetstidsförkortning är sextimmarsdagen. För många som vill minska ner på jobbet passar däremot fyradagarsvecka betydligt bättre. Det ger mindre pendlingstid och möjlighet att koppla bort jobbet helt under tre dagar varje vecka. För andra passar det istället bättre med ett återinförande sommarlovet och de tar ut sin minskade arbetstid som tio lediga veckor varje sommar. Hur den ideala arbetstidsförkortningen ser ut beror på vilken livssituation och vilka önskemål vi har, men också vad som fungerar bra för vår arbetsgivare.

Det finns många aspekter som påverkar möjligheterna att gå ner i tjänst. I vissa branscher är det vanligt med deltidsjobb vilket gör det lättare eftersom det är mer accepterat. Om vi går ner i arbetstid innebär det också att vi går ner i lön. En del hushåll har så god ekonomi att detta får knappt märkbara effekter. Andra får lägga manken till och skära i sina utgifter. Att gå ner i arbetstid innebär inom vissa yrken och på vissa arbetsplatser att vi riskerar att bli betraktade som avvikande. Detta kan vara en lika försvårande faktor som lönesänkningen. Det kräver därför mod, självförtroende och att vi tänkt igenom våra motiv ordentligt. Att ha en identitet som inte är alltför fokuserad på att vara jätteduktig på jobbet

och/eller på den status som en hög lön ger är också viktiga aspekter för att man ska klara att gå ner i arbetstid. Att prata mycket med sina nära och med människor som vi delar värderingar med ger extra kraft och är därför en viktig del i förberedelserna.

Byta jobb

Att byta arbete för att få lagom mycket jobb är en drastisk strategi. Innan vi tar den i bruk är det bra om vi först verkligen försökt åstadkomma förändringar i den riktning vi vill se i vårt nuvarande arbete. Då mår vi bättre med oss själva och vi minskar risken att hamna i samma sits igen – eftersom vi då är mer medvetna om vad vi vill ha och inte vill ha. Det finns ju också de som byter jobb hela tiden, men bara flyttar runt sina egna personliga bekymmer till olika arbetsplatser. Men om vi trots idoga försök inte lyckas att uppnå tillräckliga förändringar på vår nuvarande arbetsplats kanske det enda rimliga är att byta jobb. Det innebär dock betydande risker, till exempel kan det vara krävande att lära sig det nya jobbet och att etablera sig i gemenskapen på den nya arbetsplatsen. Ibland blir det ännu tuffare än att vara kvar på det gamla jobbet.

Fördelarna med att byta jobb i samband med en renovering av vardagen kan vara flera och rejäla. När vi börjar på en ny arbetsplats har vi ett bra tillfälle att utveckla nya roller och mönster. Att skapa en ny sund roll är ofta lättare än att förändra en gammal invand roll. Med en tydlig medvetenhet om hur vi vill ha vår vardag och om vilka förhållningssätt som är viktiga för att uppnå denna vardag kan vi få till en god start på ett nytt jobb.

Kanske har vi hamnat på helt fel jobb. Vi kanske har halkat in på vårt nuvarande jobb lockade av läckrare lön, finare fringisar, tuffare titel eller felaktiga förespeglingar om att det skulle vara en verkligt givande sysselsättning. En del chefer och andra med riktigt krävande och statusfyllda arbeten ångrar att de tackat ja till det jobbet och är i grunden lite avundsjuka på underordnade som inte har samma press på sig. Den högre lönen är inte alltid värd sitt pris i form av högre krav, mer press (exempelvis som följd av mer ansvar) och fler arbetstimmar; kanske fler kvällar och helger som går åt till möten och resor. Det är inte ens säkert att *den verkliga timlönen* blir högre med det nya jobbet (se vidare i kapitlet Tillräcklig ekonomi). Ett byte av jobb kan i sådana fall utgöra en chans att ta ett medvetet steg åt sidan eller nedåt - mätt med traditionella karriärmått, men att samtidigt ta ett steg uppåt mätt med livskvalitetsmått.

Tips för högre arbetslivskvalitet

- Prioritera flera gånger per dag - vad är viktigt och bråttom?
- Inled en diskussion med din chef om individuell arbetstidsförkortning eller om mer flexibla arbetstider som passar dig bättre.
- Fundera på vad det skulle innebära att gå ”nedåt” i karriären – roligare arbetsuppgifter? lägre krav? kortare arbetstid? tillräcklig lön ändå? Det är aldrig för sent för en gott arbetsliv.
- Återupprätta fikapausen – och använd den till klimatförbättring.
- Skaffa ett bollplank på jobbet eller utanför för att ventilera tankar och upplevelser.

”Det tar tid att få lust till saker.”

hört i en Tidsverkstad

Lagom livstempo

Vår relation till tiden kan variera väldigt. Ibland kan tiden kännas som ett utrymme av möjligheter, ibland som en fiende att kämpa mot. Våra känslor, tankar och handlingar blir olika beroende på hur vi bemöter tiden. Vi kan faktiskt välja förhållningssätt till tiden. Om du räknar med att det ska ta två timmar att städa och det bara tar en och en halv, visst känns det som att du fått tid över? Tid du kan använda till annat. Tidsoptimisten känner sig istället ofta jagad genom att fylla tiden med orimligt många tänkta göromål. Detta leder lätt till otillfredsställelse både med det som blev gjort och det som inte hanns med. Allt för att tiden flydde fortare än det var tänkt i förhållande till det som skulle göras. Våra egna ambitioner om vad vi ska hinna med och våra bedömningar av hur mycket tid det tar bidrar till vår upplevelse av tiden.

Vad är det första du tänker och känner då du hör ordet *tid*? Hur upplever du tiden? Ibland väcker frågorna starka reaktioner. Kan du tänka dig att lägga ifrån dig boken och reflektera tio minuter över vilka tankar och känslor ordet *tid* väcker hos dig, samt hur du upplever tiden?

En del känner att tiden är en gåva, att den ger oss möjlighet att göra en massa underbara saker. Andra upplever att tiden är för knapp i förhållande till allt vi måste göra. Men upplevd tidsbrist är inte det enda bekymmer med tiden vi kan ha. Många människor har för mycket tid som de inte förmår fylla med något meningsfullt. En kvinnlig bekant träffade en lördag några grannar – ett pensionärspar – på en stormarknad. Hon slängde ur sig en sådan där halvautomatisk meningslös serie ord:

– Jaså, här är ni på mitt på lördagen.

Spontant kom svaret:

– Ja, alltid går det några timmar.

Ibland kan det vara svårt att hitta något som liknar mening att fylla tiden med.

Tillhör du dem som tycker att nya tekniska hjälpmedel som Internet och e-post tar tid ifrån oss? Ibland kommer det något slags återbäring i form av tankevärdor och idéer som kan spridas till många och kanske påverka några. Följande text är ett exempel på vad som kan dyka upp i den elektroniska brevlådan ibland:

”Tänk dig att det finns en bank som varje dag, precis efter midnatt, sätter in 86 400 kronor på ditt konto. Insättningarna är helt lagliga och kräver ingen motprestation av dig. Men du kan inte spara pengarna till nästa dag. Vid midnatt varje dygn blir alla pengar som du inte använt den dagen borttagna från ditt konto. Vad skulle du göra? Förmodligen skulle du använda alla pengarna den dagen de sattes in på ditt konto.

Goda nyheter: du har ett sådant konto. Alla har det.

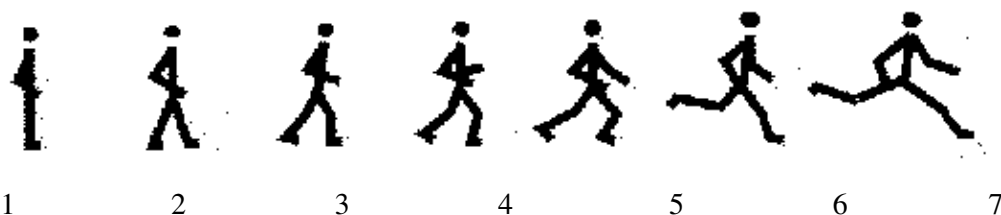
Men det är inte pengar som sätts in på ditt konto. Det är *tid* du får varje dag – närmare bestämt 86 400 sekunder. Du kan inte spara tiden till senare. Varje midnatt försvinner all den tid du inte utnyttjat. Tiden går. Gör något bra av den.”

Egentligen går tiden inte fort eller långsamt. En dag är en dag, men vi kan uppleva den olika. En dag av obruten närvaro känns annorlunda än en lika lång dag fylld av upphackade och ännu inte färdiggjorda göromål. Oavsett vad vi gör med vår tid blir den ju förbrukad i samma

stund den används. Tiden är en färskvara som inte går att sätta in på banken eller frysa in för framtida bruk. Däremot kan vi, genom att använda tiden till det som är viktigt för oss, bygga upp en förmögenhet av upplevelser som vi kan njuta av flera gånger - både i stunden och den dag då vi tar oss tid till att se tillbaka och minnas. Hur vi än upplever och använder tiden är vår tid = vårt liv. Det vi fyller tiden med blir det som fyller vårt liv. Att bemöta tiden med respekt är därför också att visa respekt för oss själva.

Hur fort vill vi leva? Hur mycket aktiviteter mår vi bra av? Begreppet livstempo syftar på hur vi upplever tempot i vardagen, det vill säga ett genomsnitt av det tempo vi har på jobbet och på fritiden. Vad som är ett lagom livstempo är individuellt – det är det tempo som vi själva trivs med och som vi mår bra av i längden. Det kan vara högt eller lågt, jämnt eller pendlande mellan fart och lugn. Det kan också vara så att vi i vissa faser i livet vill ha högt livstempo och i andra lågt. Att ha det livstempo som är lagom för oss själva underlättar för oss att vara verkligt närvarande i det vi gör. Vi kan gå in för det vi gör utan att behöva oroa oss för om vi ska hinna med allt. Vi har lagom med tid för att reflektera över det som vi har upplevt och de erfarenheter vi har gjort.

Det finns inget enkelt mått på livstempo: km/tim eller kg fungerar inte. Kanske kan dessa streckgubbar hjälpa oss att illustrera vårt livstempo.



Vilken gubbe fångar bäst den känsla som du har när det gäller ditt livstempo i vardagen? Den stillastående? Den strosande eller den promenerande. Eller kanske den småjoggande, springande eller rusande? Vi hoppas att du inte har ett tempo som gubbe nummer sju som har ett tempo som ett sprinterlopp. Streckgubbarna är hämtade från en tysk undersökningⁱⁱ. Frågan som ställdes var hur fort deltagarna i undersökningen upplevde att tiden går. De flesta tyckte att den femte eller sjätte gubben bäst beskrev deras vardagssituation. I samma undersökning frågades också hur de skulle vilja ha det. De flesta svarade att gubbe nummer tre och fyra bäst motsvarade deras ideal.

Hur är det då med livstempot i början av 2000-talets Sverige? Välfärdsstatistiken tar inte upp livstempo som begrepp. Människors längtan efter ett lagom livstempo är inget som har fått något vidare fäste hos forskare eller politiker. När vi som skriver boken håller seminarier frågar vi ofta hur människor uppfattar sitt livstempo, kopplat till de sju gubbarna. Det vanligaste svaret är att de känner igen sig i gubbe nummer fem, alltså snäppet långsammare än i den tyska undersökningen. Kanske beror skillnaden på att de svenskar som lever livet som ett sprinterlopp inte tar sig tid att vara med på våra seminarier.

Hur ofta har vi inte hört kommentaren ”det är mycket nu”. Det är lätt att vi intalar oss att det måste vara så att vi rusande jobbar ihop en bra pensionsförsäkring för att kunna ha en trevlig flanerande ålderdom. Vi offerar nuet och springer i 40 år för att kunna få ett bra livstempo senare. Men är det pensionens nivå eller något annat som avgör om vi får en njutbar ålderdom? Kanske är det till och med så att jagandet till pensionsinbetalningarna gör det svårt att få tid att grundlägga sådant som verkligt viktigt på ålderns höst, som bra relationer och givande fritidssysselsättningar.

Två miljoner minuter?

Egentligen har vi alla gott om tid. Vi har ju all tid fram tills vi dör. För oss som gillar att leva är det underbart att tänka på allt vi kommer att kunna göra och få uppleva. Är du någonstans mitt i livet har du sannolikt över två miljoner minuter kvar att leva. Om du blundar under en hel minut känner du att en minut faktiskt inte är så lite. Två miljoner minuter är oceaner av tid. Trots detta upplever väldigt många av oss att vi ständigt har ont om tid. Bodil Jönsson kallar detta för en livslögn. Det är en lögn eftersom vi inte vet när vi kommer att dö och således inte heller om vi verkligen har ont om tid. Bodil trivdes inte med denna livslögn och därför bestämde hon sig för att byta till en ny förbättrad och sundare tanke om tiden - att hon har gott om tid. Tidigare såg hon tiden som en rännil där tiden hela tiden rinner iväg. Idag ser hon på tid som något hon får ur en jättelik gruva. Hon menar att den utbredda upplevelsen att vi har ont om tid utgör grunden för mycket av det som är dåligt i vårt samhälle. Ont-om-tid-löggen bidrar till ytlighet genom att den får oss att tycka att vi inte har tid att prata med varandra.

Ett annat sorgligt exempel på lögnens effekter är de många trafikoffer som skördas av upplevd tidspress. Till och med för miljön skapar ont-om-tid-löggen problem, exempelvis när vi väljer att bidra till växthuseffekten genom att ta bil och flyg istället för cykel och tåg, när vi köper halvfabricerad mat och rätter som är färdiglagade i låglöneländer och transporterade över halva jordklotet.

Vad vi intill dess döden inträffar kan vara helt säkra på är att vi har 168 timmar att spela med varje vecka. Hur använder då medelsvensken denna livets mest centrala och mest rättvist fördelade resurs? Statistiska Centralbyrån har koll på läget. Exempelvis gjorde de 2001 en undersökning där de lät 4 000 människor i åldrarna 20 till 64 år var tionde minut under en hel dag skriva upp vad de ägnade sig åt.

Resultatet av undersökningen visar att förvärvsarbete upptar i genomsnitt 21 timmar per vecka för kvinnor och 31 timmar i veckan för män. Dessa låga genomsnittssiffror dras ner av att det är många som inte arbetade alls: sjukskrivna, arbetslösa, förtidspensionerade, avtalspensionerade och så vidare. Tänk om vi någon gång lyckas med tricket att fördela arbetet jämnare, så att vissa slipper press av för mycket arbete och andra av för lite. En positiv förändring jämfört med en tidigare undersökning, som gjordes 1991, var att småbarnspappor numera förvärvsarbetar en halvtimme mindre per dag. Kvinnor använde drygt fyra timmar per dag åt hemarbete och män knappt tre. Mest handlar hemarbete om matlagning, disk, tvätt och städning, resten går åt till underhållsarbete, att ta hand om barn (jo, detta är hemarbete enligt SCB) samt till inköp. Även när det gäller hemarbete fanns en troligen positiv förändring. Jämfört med 1991 hade kvinnor minskat sitt hemarbete med i snitt 40 minuter per dag medan männen ligger kvar på samma nivå. Enligt statistiken har alltså jämställdheten när det gäller hemarbetets fördelning ökat något. Om man lägger ihop förvärvsarbete och hemarbete arbetade kvinnor och män i stort sett lika mycket.

Låt oss se efter hur vardagen ser ut för heltidsarbetande människor? Enligt Statistiska Centralbyrån har heltidare inte så mycket tid kvar efter genomsnittets arbete, pendling, lunch, hemarbete, sömn, mat, hygien och TV-tittande. Faktiskt bara 30 minuter per dag över till saker som att vårda relationer, fritidsaktiviteter, föreningsmöten, schlapping off, träffa vänner och allt annat. Det känns lite pressat. Det är ett mysterium hur de som dessutom jobbar övertid, som har lång pendlingstid, småbarn eller en hemarbetsvägrande partner får det att gå ihop.

Omsorgsfull tidsanvändning

Tänk dig en vanlig torsdag då du bara gör saker som du gillar och mår bra av. Du gör lagom många saker så du inte behöver känna dig pressad. Du känner att du har gott om tid till det du gör och har ändå lite luckor då och då som du kan fylla med det du spontant känner för. Tänk dig att de andra sex dagarna i veckan följer samma mönster. Är detta en utopi? I många livssituationer kan det kanske vara det. Men nio av tio livssituationer kan förändras, kanske inte så att de fullt ut passar in på beskrivningen ovan, men de kan i alla fall justeras i den riktningen. Största delen av vår tid är möjlig för oss att påverka. Det finns få verkliga måsten.

Vi kan få ett mer lagom livstempo genom att vara omsorgsfulla med vår användning av tiden. Omsorgsfull tidsanvändning innebär att medvetet välja vad vi ägnar vår tid åt. Genom att använda hjärtat och hjärnan till reflektion över hur vi vill använda tiden kan vi öka vår medvetenhet om vad som är viktigt att lägga tid på. Omsorgen behöver omfatta vad vi ägnar vår tid åt och hur mycket aktiviteter vi totalt sett mår bra av att vara involverade i. Målsättningen med omsorgsfull tidsanvändning är absolut inte att vi ska bli superproduktiva människor som är duktiga på att leva upp till omgivningens alla förväntningar. Istället ska omsorgen leda till att vi ökar dosen av det som är riktigt viktigt och minskar ner tiden till mindre väsentliga saker. Då ökar chansen att vi lyckas hitta och hålla ett tempo som passar vårt mänskliga system.

Omsorgsfull tidsanvändning handlar alltså om att aktivt välja vad vi verkligen vill ägna vår tid till, men också att aktivt välja bort sådant som vi egentligen inte vill satsa timmar, veckor eller år av våra liv på. Att minska tiden vi lägger på vissa saker är naturligtvis inte så lätt som det låter - det finns ju en anledning till att vi har börjat använda tid till det. En god start är att ifrågasätta denna anledning. En viktig grund för frigörelse från oönskade aktiviteter är att inte nödvändigtvis vara till lags, att inte alltid behöva ställa upp på allt som andra vill och förväntar sig. Insikten om att varje sak som tar tid och som jag väljer att göra utesluter andra saker som också tar tid brukar hjälpa oss att bli mer varsamma med vår tidsanvändning.

Haffa tidstjuvarna

Författaren Michael Ende lanserade begreppet tidstjuvar i boken *Momo eller kampen om tiden*. Tidstjuvarna i romanen är små grå män som bestjäl människor på deras tid. Och visst har vi massor med tidstjuvar i våra vardagar. Jobbet är en tidstjuv för många människor - det kan lätt svälla över och ta för mycket tid. Någon enstaka gång är orsaken kanske att chefen kommer med nya arbetsuppgifter en kvart före arbetsdagens slut och säger att han är tacksam för en rapport imorgon förmiddag. Oftast är det nog ändå vi själva som uppmuntrar tidstjuvarna. Ibland som en följd av att vi engageras så av jobbet och tycker det är så kul. Ibland är det en konsekvens av vårt beroende av bekräftelse och kvitton på att vi är duktiga, viktiga och omtyckta. Hur stor roll vi låter arbetet spela i våra liv är ett av våra mer avgörande livsval. Men det finns också en mängd tidstjuvar på fritiden.

Hur kan du haffa dina tidstjuvar och bli mer omsorgsfull med din tidsanvändning? På de följande sidorna får du tips om strategier, tankesätt och konkreta saker du kan göra i din vardag.

Boka in obokad tid

Almanackor kan bli som grabbgång på krogen – alldeles för fulla. Tänk om våra almanackor, filofaxar, palmtops, kalendrar och allt vad vi kallar dem, kunde fungera så att det inte gick att skriva in fler saker när de till 70 procent var fyllda. Vi behöver ”tid över” för att göra spontana saker, bara slappa och för att göra alla småsaker som inte går att förutse.

Varför blir det så lite tid över? Kanske för att vi inte tänker på att ”tid-över-saker” också kräver tid – tid som kanske aldrig finns fri då den verkligen behövs. Vi planerar inte alltid in

förberedelser, efterarbete och omställningstid (eller ställtid som Bodil Jönsson kallar det). Dessutom går det åt ny ställtid då vi blir avbrutna. Människor i vår omgivning tar ibland initiativ till aktiviteter som tar tid och som vi bokar in, men många viktiga saker som kräver eget initiativ hamnar sällan i almanackan – tid för mig själv, vila, reflektion, joggingrunda eller att ringa en polare. Vi hoppas kanske att det ska bli ”tid över” för sånt ändå. Då tiden känns knapp brukar det som är nödvändigt på kort sikt prioriteras och bli av, medan saker som kanske är nödvändiga först på längre sikt (som att ta tillräcklig tid till de nära relationerna, det egna välbefinnandet och engagemang i samhällsfrågor), skjuts på framtiden. En framtid som kanske, då den kommer, redan är fullbokad med nya ”nödvändiga” kortsiktiga saker.

Den stora fördelen med att boka in saker är naturligtvis att om vi har avsatt tid för något minskar risken att det inte blir av. En av nackdelarna med att boka in är att vi minskar utrymmet för det spontana, det vi kanske har lust till i stunden eller något annat som dykt upp och som känns mer väsentligt just nu. För att utnyttja fördelarna men slippa denna nackdel kan vi boka in tid för att göra ingenting särskilt bestämt. Denna tid kan vi sedan använda till att göra ”när-jag-får-tid-över-saker” eller saker som känns lustfyllda just då. Alla har inte möjlighet att boka sådan tid på jobbet, men betydligt fler kan göra det på fritiden. Om vi får en förfrågan från någon eller om vi får en egen impuls att använda vår bokade ”ingenting-tid” till något, tvingas vi i alla fall att göra en medveten bortprioritering av den inbokade obokade tiden.

En vindsrensning bland måstena

Vid sidan av att boka in det viktiga för att det ska få tid måste vi rensa bort det oviktiga för att det inte ska ta tid. Nej, det är klart att vi inte måste. Men om vi verkligen vill arrestera tidstjuvar måste vi fundera över vilka ”måsten” vi har. Nej, det måste vi inte heller. Vi kan låta bli. Men det är bra att göra det. Det finns egentligen väldigt få måsten. Någon har hävdat att det bara finns tre saker vi måste: äta, gå på toaletten och dö. Sannolikt finns det några till, men betydligt färre än vi verkar tro. Ändå kan vi höra oss själva och andra säga dessa ord ideligen: Jag måste. Eller än värre: ”man måste”. Måste ”man” verkligen städa varje vecka? Måste ”man” jobba heltid? Måste ”man” sminka sig innan ”man” går till affären? Måste ”man” komma före chefen och gå hem efter (hur går det om chefen också tänker så, fast tvärtom)? Måste ”man” träffa hela släkten på jul? Måste ”man” vara med på mötet? Måste ”man” hålla trädgården i topptrim? Måste ”man” äta ärtsoppa före pannkakorna? Och vem är ”man”? Vad måste du?

Vissa måsten är fenomenala tidstjuvar och här finns fina beslag att göra för tidspolisen. En vanlig strategi i polisiärt spaningsarbete är att ställa frågor. När det gäller spaning på tidstjuven ”måste” (och dess kumpan ”borde”) underlättas det hela av att det bara finns en person att förhöra: dig själv. Det kan samtidigt vara bra att ha vittnen, för det kan vara svårt att erkänna – även för oss själva – att vi upplever måsten och borden. Vår närmaste omgivning är de bästa vittnen vi kan hitta. Vi kan be dem påpeka varje gång vi säger ”måste” – kanske genom att säga ”vad var det du sa att du måste?”. För varje ”måste” vi säger kan vi fråga oss:

- Vem är det som bestämt att det är ett måste?
- Är det verkligen ett måste?
- Vad är det värsta som kan hända om jag låter bli att göra det? Hur hemskt är det?
- Vad kan jag göra istället, om jag inte gör måstet?
- Om jag gör det – för vems skull gör jag det?

Det är lätt att omedvetet suga i oss onödiga måsten. Säg att vi har bestämt att alla i familjen själva ska lägga sina kläder i tvättkorgen, men sedan går jag ändå runt och frågar efter de

andras smutsiga kläder innan jag kör tvättmaskinen. Då har jag gjort det till mitt alldeles egna måste. När vi hör vår chef eller partner eller våra barn säga ”måste” kan vi använda frågorna vi använt på oss själva för att ifrågasätta måstet. Kanske kan detta leda till införande av en sträng ransonering av måsten och att de måsten vi behåller verkligen är måsten som följs upp till punkt och pricka.

De måsten vi accepterar kan vi också lätta upp lite grann för att spara tid. Om vi nu måste städa varje vecka behöver det kanske inte vara fullständigt kemiskt rent. Kanske räcker det med att det är tillräckligt rent? Tänk om det tar två timmar mindre att göra tillräckligt rent än att göra perfekt rent. Då skulle vi kunna spara in 357 dygn av livet bara på städning. Låt oss göra det som måste göras ”good enough”. Tillräckligt bra istället för perfekt.

Känn efter före

Grunden för en omsorgsfull tidsanvändning är att vara kräsen med vad vi ägnar vår tid åt. När någon frågar om vi kan och vill vara med på något kan det vara bra att verkligen känna efter innan vi svarar. Till exempel är det bra att fundera över vilka konsekvenser som följer av att jag tackar ja eller nej. Känns det så pass viktigt att jag vill använda den tid det tar? Vad kan jag annars använda den tiden till? Vilket vill jag helst? Denna typ av frågor är vanligare då det gäller en annan av våra viktiga begränsade resurser – pengar. Åtminstone mer medvetna människor med begränsade ekonomiska medel funderar så inför ett erbjudande om att köpa något: vad kostar det, är det värt det, vad skulle jag kunna använda pengarna till istället, vad får jag säga nej till om jag köper detta. Frågorna är minst lika viktiga då det gäller användningen av vår viktigaste och mest tydligt utmätta resurs, det som livet består av – vår tid.

Det kan vara svårt att tacka nej. Vår ambition att vara ansvarskännande, duktiga och sociala människor leder ibland till att vi spontant svarar ja på frågan om vi vill vara med på något. Det är ofta roligare att svara ja än att säga nej och det kan kännas jobbigt att göra den som frågar besviken genom att säga nej. Vi kan också känna oss smickrade av att bli tillfrågade – det kan ju uppfattas som ett kvitto på att vi är duktiga, viktiga och omtyckta. Ibland när vi har svarat ja ångrar vi oss efteråt, då vi har haft tid att känna efter. Ett sätt att bli bättre på att känna efter före är att ta för vana att svara ”jag ska kolla om jag kan och hör av mig imorgon/om en timme”. Kollandet kan handla om att kolla i kalendern, att kolla med sina närmaste, men också att kolla med sig själv. Genom att inte svara direkt får vi tid på oss för att känna efter om det är något som vi verkligen vill och om det får plats utan att vi blir för pressade. När vi ringer tillbaka behöver vi bara säga att vi inte kan eller att det inte fungerar. Om det är sant kan du säga ”Det var kul att du frågade, men jag har annat inbokad”. Du måste inte redogöra för om det kanske ”bara” är att sitta och göra ingenting eller ”bara” vara hemma med dina nära.

Kanal lagom

Som vi tidigare nämnt tittar en genomsnittlig svensk på TV ungefär tolv timmar i veckan. Här finns för många av oss en misstänkt tidstjuv att spana på. Eftersom TV-tittande är ett känsligt område är det tacksamt att moralisera över, men användandet av moralism är ett simpelt sätt att säga att jag har ”rätt” och andra ”fel”, samtidigt som jag ger andra dåligt samvete.

TV-tittande kan öka livskvaliteten, men bara om vi tittar lagom mycket. Betydelsen av ordet lagom är viktig även här. Lagom TV-tittande innebär att jag tittar i en omfattning som gör att tiden räcker ”laget om”, det vill säga även till andra aktiviteter (eller inaktiviteter) som är viktiga för mig och till andra människor som jag viktig för. Väldigt många svenskar ser väldigt mycket mer på TV än de egentligen vill och mår bra av. Hur mycket är lagom för dig? Har du lätt att bli grinig då timmarna framför TV:n blivit alltför många och någon närstående

petar på ditt dåliga samvete bara genom att finkänsligt antyda att det kanske kunde vara trevligt att göra något annat? Det är klart att det blir känsligt när vi själva vet att det vi gör inte är bra för oss och andra. Vi vill helst inte få det påpekad, för vi vet det själva allt för väl redan och gillar det inte. När någon sedan kommer och moraliserar över TV-tittande – då blir vi ju riktigt förbannade. Här kommer ett möjligen provocerande påstående: om du blir förbannad för att du tycker att vi i den här boken moraliserar över TV-tittande är sannolikheten hög att du ser på TV mer än du själv tycker är lagom. En annan möjlighet är att du är helt nöjd med ditt TV-tittande, men att du (liksom vi som skriver) inte gillar moralism. Bara du själv vet vad som stämmer.

The Media Foundation, som ligger bakom kampanjen ”Turn Off TV Week” i USA (www.tv-turnoff.org) menar att TV-tittandet gör att vi blir intellektuellt förslöade, att TV-reklamen gör att vi fångas av otillfredsställd konsumtionslängtan och att TV-tittande långsamt tar död på vår kreativitet eftersom vi inte längre behöver företa oss saker själva. Miljontals människor i USA har involverats i ”Turn Off TV Week”. Via skolorna uppmuntras barn och föräldrar att i förväg planera den TV-fria veckan så att den blir kul istället för att fyllas av TV-abstinens.

Flytta in i en liten båt

Ting tar också tid. Hur många små och stora ägodelar tror du att en genomsnittlig svensk har? Varje månad smyger sig ett antal nya grejer in över våra dörrtrösklar. Vad det är varierar - vi kan vara svaga för olika saker: kökspinaler, datorgrejer, skor, jackor, verktyg, böcker, videor, trädgårdsredskap, antikviteter eller annat. Några forskare har funnit att svenska barn i genomsnitt har 600 leksaker (för dig som undrar: en legosats räknas som *en* leksak). Hur många saker en vuxen svensk äger är nog ingen som har vågat sig på att undersöka, men det är säkerligen många tusen saker.

Det moderna Indiens förgrundsgestalt Mahatma Gandhi sa att om vi äger mer än 50 saker är det istället sakerna som äger oss. 50 saker kanske låter lite och den automatiska invändningen är väl att de inte behöver lika många grejer i Indien, för där är ju så varmt. Men även om vi rensar bort klimatskillnaderna ligger det nog något i tanken att ägodelar lätt kan komma att dominera våra liv och att de kan bli tidstjuvar. Vi funderar på vad vi ska köpa, vi arbetar ihop pengarna till dem, vi åker och köper dem, vi pratar om vad vi har köpt, vi ordnar plats för att förvara dem, vi gör rent dem, vi letar efter dem, vi försäkrar dem, vi retar oss på dem, vi lagar dem, vi tröttnar på dem, vi ställer undan dem, vi svär över dem när vi ska flytta, vi kör dem till sopanläggningen. Det finns en särskild yrkesgrupp som ägnar sig åt att hantera saker – materialförvaltarna. Vi som har mer än 100 grejer jobbar kanske deltid som oavlönade materialförvaltare. Tänk hur vardagen skulle se ut om vi inte behövde ägna tid åt att leta efter saker, besiktiga bilen, lämna videon på reparation, etcetera.

Vill vi ha det så? Många av oss är trötta på att vi har för mycket saker. Lådor, hyllor, garderober, rum, förråd, vindar är fulla av grejer. Kanske värdesätter vi och använder en fjärdedel av dem. Resten ger oss bara olustkänslor, de gör att vi får det trångt hemma, att vi inte hittar det vi behöver. Inom den uråldriga kinesiska filosofin Feng Shui hävdas det till och med att de många sakerna gör våra hem disharmoniska och att de stör goda energier.

Vem är då den skyldiga tidstjuven som har gjort att vi har hamnat i den här situationen? Vi kan inte bara skylla på våra vänner som skänkt oss presenter och julklappar vi aldrig använder och som mest ger oss dåligt samvete. Det är vi själva som i högsta grad orsakat den växande saksamlingen genom att köpa hem saker varje månad i hundratals månader.

Hur kan vi komma ur det här? Ett sätt är att flytta in i en liten båt. Inte på riktigt utan i tanken. Om vi bor i en liten båt är det uppenbart att vi bara kan ha saker som vi verkligen värdesätter och behöver. Samtidigt har vi utrymme för allt vi behöver för att klara vardagens

praktiska krav. Och båtboende ger trots den begränsade ytan också utrymme för en hel del för njutning. Den lilla båten gör att vi inte samlar på oss massa onödigt och till slut störande materiellt tjafs. Själva flytten till båten blir säkert ett prövande projekt, men kan kännas befriande när vi väl är där.

Det handlar om att göra oss av med mycket av det vi har, kanske hälften, kanske ännu mer. Att i vårt hem gå igenom rum för rum och göra två högar, en för det som ska vara kvar och en för det som ska bort. Vi kan väl också tillåta oss att också göra en liten ”nostalgi-hög” som vi magasineras någonstans. När vi rensar ut saker är det frestande att slänga allt i någon container men för alla som till vardags källsorterar är det naturligt att också nu ta chansen att göra något som är bra för andra människor och miljön.

Förhoppningsvis innebär utrensningen att det känns luftigare och rymligare både i sinnet och garderoben. Möjligheterna till frid i själen och tid till annat än sakletande har ökat. Nu behövs också en strategi för att upprätthålla detta tillstånd. Båtstrategin innebär att vi bara kan ta ombord något om det är så värdefullt att vi samtidigt kan välja ut något annat som vi kan göra oss av med.

Tidsrik statistik-freak

Ett sätt att komma igång med omsorgsfull tidsanvändning kan vara att börja mäta vår tidsanvändning. Du kan använda en stund varje kväll till att tänka tillbaka på dagen som just passerat och hur du använt din tid denna dag. Om du skriver dagbok kan du införa ett nytt moment som handlar om tidsanvändningen och hur du upplevt den kvalitet som respektive tidskrävande aktivitet har haft. Om du har förmågan att sätta dig över fyrkantigheten med tabeller, bokföring och statistik kanske du kan ha glädje av nedanstående förslag. Du kan använda tabellen för reflektion över din egen tidsanvändning. Beroende på din ambitionsnivå och motivationsgrad kan du välja att använda den på olika sätt. Kanske vill du under en vecka föra statistik över vad du använder din tid till och hur värdefull den tiden känns. Kanske vill du göra ett enda nedslag i din vardag, eller kanske kolla av en dag då och då.

<i>Aktivitet</i>	<i>Timmar</i>	<i>Energi</i>	<i>Kommentar</i>
<i>Summa:</i>	<i>24 tim</i>		

I den vänstra kolumnen fyller du på med aktiviteter du ägnat dig åt det senaste dygnet. Det kan vara arbete, sömn, städning, tvätt, TV, läsning, samtal, motion, föreningsaktivitet eller annat. I nästa kolumn gör du en uppskattning av hur många timmar du ägnat åt respektive aktivitet under dygnet. Sedan kommer en kolumn där du kan bedöma hur du har upplevt

respektive aktivitet. Det handlar om i vilken utsträckning som det du gjort givit dig energi eller dränerat dig på kraft. Du kan använda följande tecken i respektive kolumn:

- + betyder ”givit energi”
- 0 betyder ”varken tappat eller givit energi”
- betyder ”tappat energi”

Till sist finns det en kolumn för kommentarer där du kan anteckna saker som varit väsentliga, till exempel någon person som genom sin närvaro förhöjde eller sänkte energin med aktiviteten. Om du är en noggrann statistikfreak ska väl rätt vara rätt och då du gör två saker samtidigt, som till exempel åker buss och läser tidningen i en timme, skriver du ”åkte buss och läste tidningen” i kolumnen aktiviteter. Om du bara läste tidningen halva vägen och sedan pratade med Berit sista halvan kan du skriva in bussåkandet som två olika aktiviteter så att du kan bedöma dem var för sig. Kanske var det du läste eller det du pratade med Berit om särskilt spännande eller sövande och då kan du skriva det i kolumnen kommentarer - om det kan vara en värdefull ledtråd i din vidare strävan efter en omsorgsfull tidsanvändning.

När du summerar dygnet får du 24 timmar och en indikation på vad du gör av ditt liv samt en påminnelse om vilka aktiviteter som ökat respektive dränerat dig på energi. Sedan kan du fundera på vad du kan göra för att förändra din tidsanvändning så att du kan använda mer tid till det som ger energi och mindre tid till sånt som dränerar.

Det främsta motivet till att använda tabeller och statistik är att vår upplevelse av hur vi använder vår tid lätt skiljer sig från verkligheten. Många som på detta påtagliga sätt tittar på sin tidsanvändning blir rejält förvånade när de ser resultatet svart på vitt. En annan fördel med att verkligen strukturera upp tiden och upplevelsen av den är att det kan vara svårt att särskilja vad som givit oss energi och vad som dränerat. När vi kommer hem trötta är det summan av dagen vi känner och det är inte så lätt att omedelbart konstatera vad som bidragit till tröttheten och vad som bidragit positivt och gjort att vi överhuvudtaget klarat att ta oss hem igen. Om vi reflekterar över delarna är chansen större att vi hittar våra laddningspunkter och dessutom de tids- och energitjuvar som vi vill arresterar. Möjligheterna att hitta destruktiva vardagsmönster – den organiserade tidsbrottsligheten – ökar också.

Tio tips för lagom livstempo

- Om du ska börja med något nytt – se till att samtidigt sluta med något annat.
- Bekämpa eventuell tidsoptimism – beräkna dubbelt så lång tid. Hjälp andra i din omgivning att bekämpa samma åkomma.
- Boka in en fixardag för att göra alla små surdegar som ligger och jäser och stressar i onödan.
- Inför en TV-fri kväll varje vecka - eller en hel vecka varje månad. Övrig tid: titta bara på program du valt ut i förväg.
- Svara inte i telefonen bara för att det ringer - låt telefonsvararen gå igång och ring tillbaka då det passar dig.
- Beräkna din sannolika dödsdag (= födelsedag + genomsnittlig livslängd, med justering för särskilt hälso- eller ohälsosamt leverne). Då blir det tydligt att din tid är utmätt och att det är bäst att ägna tiden åt viktiga saker.
- Prioritera aktiviteter som ger dig flera värden samtidigt, som till exempel att paddla kajak med någon du gillar och har kul med.

- Städa och tvätta lagom – det kan spara tid och förbättrar kanske upp immunförsvaret (om du inte redan är allergisk).
- Fundera över om du kan sälja några saker som kräver tid för skötsel.
- Minska tiden du tillbringar på jobbet.

ⁱ Undersökning återgiven i DN Debatt 2004-09-13

ⁱⁱ Återgiven i Christer Sannes avhandling: Arbetets Tid, utgiven av Carlssons förlag