

## Medaljör i vardagens 5-kamp

I förra numret bad vi om recept för det goda livet. Tack till er som bidrog. Det finns många sätt att beskriva hur vi kan skapa ett gott liv. Här är ytterligare ett: "att bli medaljör i vardagens 5-kamp".

Modern 5-kamp är en tävlingsidrott, där det gäller att vara lagom duktig i varje gren - alltför stark specialisering kan straffa sig genom att övriga grenar fungerar sämre. Så långt liknar det vardagens 5-kamp. Men vardagens 5-kamp är ingen tävlingsidrott. Resultatet är upplevelsebaserat och går därför inte att jämföra, vilket utesluter tävlan mot andra. Den är också demokratisk - alla deltar, vare sig vi vill eller inte.

Grenarna i vardagens 5-kamp är:

1. ett gott förhållande till mig själv
2. goda relationer till omgivningen
3. givande sysselsättning
4. en tillräcklig ekonomi
5. ett lagom livstempo

I vardagens 5-kamp kan vi dessutom få upp till 5 medaljer i varje gren. Och mängden medaljer är obegränsad. De räcker till alla.

Medaljerna vi kan få i vardagsgrenarna är viktiga värden. Värden är mer värde-fulla än materiella medaljer. Värdena är sånt som vi egentligen längtar efter, som gör livet värt att leva, som ligger bakom alla våra mål och strävanden:

- ◆ mening ◆ kärlek ◆ glädje
- ◆ frid ◆ vardagsmakt

Vi startar en serie där vi skrapar lite på ytan på medaljerna och grenarna i vardagens 5-kamp. Denna gång skriver vi lite om mening. Vi återger också ett exempel på ett personligt "framgångsrecept" och förmedlar intryck från ett föredrag om yttre krav och inre behov.

Lagom lugn sommar, önskar

Fredrik (sommarmedig)

♀

Jörgen (tjänstledig för forskning)

## Är det dags att börja på ny mening?

Vad är meningen med livet? Kanske är svaret så enkelt som att meningen med livet är att skapa mening med livet. Upplevelsen av mening är i alla fall en av de möjliga åtråvärda medaljerna som är belöningen för fungerande grenar i vardagens 5-kamp.

Vissa saker kan kännas meningsfulla i en livsfas eller -situation och meningslösa i en annan. Men, medaljen mening är en möjlig belöning i alla grenar i vardagens 5-kamp. Mihály Csíkszentmihályi - professorn med världens kanske mest svårstavad namn - har presenterat en modell för människors individuella utveckling av mening. Den har fyra nivåer, men de är (tack och lov) inga trappsteg som måste tas från 1-4.

På nivå 1 ger det meningskänsla att sträva efter bekvämlighet och nöjen (vilket inte är detsamma som njutning). Att öka inkomst och materiell standard känns meningsfullt. När mer bekvämlighet inte ger mer livskvalitet och jag börjar bli mätt på prylar och förströelse, kan det kännas meningslöst att sträva vidare. Dags att börja på ny mening?

Nivå 2 skänker mening via tillhörighet till andra människor som jag vill identifiera mig med. Jag anpassar mig till det som gäller för att smälta in och bli accepterad. Det kan handla om att bli en självklar del av ett grannskap, en arbetsgemenskap, samhällsklass eller rörelse. Då jag är trygg i tillhörigheten, kan jag börja ifrågasätta de normer och spelregler som gäller. Om jag tappar meningskänslan, kan det vara ett tecken på att det är dags att hitta en ny nivå.

Meningsnivå 3 handlar om att utforska sig själv och satsa på ökad medvetenhet, vilket sannolikt gör livet mer levande (men ibland mindre enkelt). När jag har hyfsad koll på vem jag är, vad jag tror på och står för, vad jag kan och inte kan, så räcker det kanske inte längre, utan jag vill öka meningshalten ytterligare.

På nivå 4 får vi meningskänsla genom att bidra till saker som är större än oss själva, vår vardag och plånbok. Vi får meningskänsla av att ingå i större sammanhang där vi känner att vi har en funktion. Det fenomenala är att vår egen vardag blir mer värd då vi känner att vi bidrar till saker utanför oss själva. Det kan vara allt från engagemang i stora frågor till mindre saker som att fundera på effekterna av våra val av varor i butiken och tänka att vi faktiskt kan påverka både miljö och arbetsvillkor för andra människor.

### Citatet:

"När du har satt punkt för något, kan det vara bra att göra ett mellanslag innan du börjar på ny mening"

Men vad händer om vi inte hittar ny mening och tomheten smyger sig på? Det är vanligt att försöka kompensera och öka intensiteten på

den nivå som hittills funkade - häftigare resor, hårdare satsning på att få uppskattning eller ännu djupare kurs i personlig utveckling. Bara för att upptäcka att det inte ger ny mening, utan bara är mer av samma. Det är inte konstigt om vardagens kamp och strävan kan kännas meningslös då.

Meningsbrist är sannolikt en av de mest centrala orsakerna till vår tids ohälsa med lidande och hot mot samhällsekonomin som följd. Många människor i vårt land är materiellt mätta, men fortsätter att konsumera, arbeta och utveckla sig rakt in i meningslösheten. En del betalar dyrt för det - i både pengar, tid och ohälsa. Andra utvecklar istället de 5 grenarna i vardagens 5-kamp och blir belönade med såväl mening som andra medaljer.



"Kom och hälsa på i sommar om ni har vägarna förbi"

## Familjeliv utan tidsbrist

Visst låter det gott? Det är också rubriken på det forskningsarbete som Jörgen Larsson - en av grundarna till Föreningen Tidsverkstaden - har påbörjat på Kungliga Tekniska Högskolan. Jörgen ska under 4 år forska kring hur familjer kan göra för att undvika en vardag som präglas av brist på tid.

En första rapport i arbetet ägnas åt analys av de råd som ges i sju olika självhjälpsböcker för livsbalans, stresshantering m.m. Den typ av råd som, enligt rapporten, har störst potential att bidra positivt är att ifrågasätta våra mest tidskrävande strävanden, t. ex de efter perfektion, pengar och yrkesframgång. För att klara att "omprogrammera" oss och istället fokusera mer på självvalda strävanden behöver vi övervinna både psykologiska och samhälleliga hinder. Som hjälp för detta ges råd om olika förändringsmetoder, som att ta time-out och att samtala med andra (vilket borde göra "gå en Tidsverkstad" till ett gott råd).

Många råd handlar också om att sätta gränser i både jobb och privatliv. Vissa råd ska kanske tas med en nypa salt - t. ex de som föreslår att vi ska öva "nej"-formuleringar framför spegeln.

En troligen mindre effektiv typ av råd som tas upp i självhjälpsböckerna, handlar om att effektivisera yrkes- och hemarbete. Detta minskar sällan tidsbristen eftersom vi tenderar att använda den "sparade" tiden till nya aktiviteter och högre ambitioner.

Hela analysen finns (på engelska) att ladda ner från Tidsverkstadens hemsida [www.tidsverkstaden.se](http://www.tidsverkstaden.se).

Jörgen vill gärna komma i kontakt med föräldrar som har erfarenhet av eller drömmer om att leva utan tidsbrist. Kontakta honom på 031-973050 eller [jorgen@tidsverkstaden.se](mailto:jorgen@tidsverkstaden.se)

## Ta tillbaka din tid-dagen..

..inträffar den 24 oktober. Läs mer på [www.timeday.org](http://www.timeday.org)

Föreningen Tidsverkstaden arbetar med aktiviteter, projekt och verktyg för medveten utveckling av livskvalitet och arbetslivskvalitet. Föreningens syfte är att bidra till en mer mänsklig och hållbar samhällsutveckling. Läs mer på

[www.tidsverkstaden.se](http://www.tidsverkstaden.se)

För gratis prenumeration på detta e-brev, sänd din mailadress till [nyhetsbrev@tidsverkstaden.se](mailto:nyhetsbrev@tidsverkstaden.se)

Genom samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan finns samtalscirkeln "SVs Tidsverkstad" på de flesta orter runt om i Sverige.

Intresseanmälan gör du hos närmaste SV-avdelning eller på [www.sv.se](http://www.sv.se).

Föreningen Tidsverkstaden, Södra Larmgatan 6, 411 16 Göteborg

Telefon: 031-743 75 77, telefax 031-7113351, hemsida [www.tidsverkstaden.se](http://www.tidsverkstaden.se)

## Recept för livskvalitet Vi lyssnade till....

Ett exempel på ett personligt framgångsrecept, formulerat av en Tidsverkstads-deltagare:

### Mitt framgångsrecept

Om jag lever så här, då är jag framgångsrik:

- ✓ jag vågar vara äkta och lever i linje med mina värderingar
- ✓ jag har nära relationer och ingår i äkta gemenskaper
- ✓ det jag försörjer mig på har en positiv inverkan på andra människor och bidrar till en konstruktiv samhällsutveckling
- ✓ mina barn hittar sin egen definition av framgång
- ✓ jag får utlopp för mina talanger
- ✓ jag upplever kontraster och intensitet



Vi önskar dig en god sommar, med lagom sol, bad och umgänge.

Bilden är från Tokyo Water Park

### Citatet:

"Jag har spelat in mitt liv på video, men har inte hunnit titta på det än"

Robban Broberg

## Livskvalitetsfrågan

Förra numrets fråga var:

Vilken av följande faktorer anser du har störst inverkan på vår livskvalitet?

- a. påverkan från andra människor
  - b. samhällsstrukturer, regler, villkor
  - c. vi själva, våra ambitioner, vår fria vilja
- Alla svarade c), utom en som svarade b).

Denna gång undrar vi:

Hur stor del av Sveriges befolkning tror du har sin huvudsakliga hemvist på var och en av de 4 meningsnivåerna?

Sänd svar till [fredrik@tidsverkstaden.se](mailto:fredrik@tidsverkstaden.se)  
Resultatet kommer i nästa e-brev.

...Jalle Ahlström, företagspastor på Ericsson i Mölndal, som också jobbar med konfirmander.

Föreningen Lyssna hade bjudit in Jalle, som lät oss lyssna till hans tankar om att leva i balans mellan de yttre krav vi upplever och våra inre behov. I sin roll som "lyssnare" möter Jalle dagligen människor som inte får sina inre behov tillfredsställda. Ett problem med att försöka möta de yttre kraven först, är att ribban hela tiden höjs - även då vi lyckats nå upp till den. Om vi låter de yttre kraven styra kan det därför hända att vi överhuvudtaget inte har tid och ork till våra egna behov.

Om vi upplever höga krav, kan det vara en signal på att vi inte får tillräckligt med bekräftelse.

Det är svårt att prioritera både prestationer och relationer. Fundera en stund på följande påstående:

*koncentration på prestationer är kompensation för uteblivna relationer.*

Vi människor klarar oss inte utan relationer. Vi står inte ut med att inte vara sedda - vi gör vad som helst för att bli det. På jobbet kan vi bli sedda genom att vara duktiga och prestera, i grannskap och vänskaps genom att synas och på olika sätt visa vår framgång. Ett modernt sätt att bli sedd är att delta i en dokusåpa. Var och en får hitta sitt sätt.

Men hur kan vi då skydda oss själva och andra mot krav-sjukan? Jo,

genom att utveckla vårt rotsystem för att bli mer stabila och mindre känsliga för omvärldens vindar. Ju mindre rotsystem vi har, desto större ytligt grenverk utvecklar vi. Och vad händer då när det blåser?

Vi kan hjälpa andra genom att bekräfta andra, visa att vi ser dem, lyssna, ge tid till relationer och visa tillit (kan utvecklas till självtillit). Se andra i ögonen och att det är någon hemma - att det inte är släckt i ögonen. (fritt återgivet från föredrag)

## Paddlande Tidsverkstad i september?



inbjudan på [www.tidsverkstaden.se](http://www.tidsverkstaden.se)

## Kalendarium (per 30/6 2003)

- 23/7 Föreläsning på Varbergs Kurort
- 5-7/9 Utbildning för Tidsverkstadsledare
- 10-12/9 Paddlande Tidsverkstad i Bohuslän
- 16/9 Föredrag i Göteborg, SV Göteborg
- 23/9 Föredrag i Sundsvall
- 24/10 Ta Tillbaka Din Tid-dagen 2003
- 15/11 Tidsverkstadsträff & -fest i Göteborg?
- 19-21/11 Kurs i att leda ArbetsTidsverkstad
- 25/11 Föreläsning i Södertälje och Botkyrka, SV
- 29/11 En Köpfri Dag 2003