

## **Psykisk ohälsa – Det valfria livet**

### **Från det att vi föds förväntas det att vi gör val.**

Vi ställs inför tusentals val varje dag, närmare 5 000 enligt forskarna. Allt ifrån att välja frukostflingor, tidning, telefonbolag, bunden eller fast ränta, vilken väg vi ska ta till jobbet. Eller välja skola, bostad, jobb, livspartner och vilket parti som ska leda Sverige . . .

Vi förväntas göra individuella val på i stort sett alla livsområden – från utbildning och pensionsförvaltare till klädstil och livsmedel. Aldrig förr har valfriheten varit så stor som i dag. Vissa val är förstås viktigare än andra, men de flesta gör vi utan att tänka efter särskilt mycket, annars skulle vi inte orka med.

Frågorna om livets mening, Guds existens och vem du vill vara är kanske ditt livs viktigaste. Men kanske hör de andliga och existentiella frågorna till dem där du har gjort dina val mer eller mindre med automatik.

Man kan lätt tro att den utökade valfriheten förbättrar livet för oss. Chansen att hitta något som passar den egna smaken är förstås större om man har 35 brödsorter att välja mellan än om man har två. Och att själv få bestämma vilken gymnasieskola man ska gå i, ger förmodligen en större känsla av inflytande, vilket i sin tur ökar det psykiska välbefinnandet. Rent logiskt borde alltså de ökade valmöjligheterna göra oss lyckligare.

Men i själva verket är det tvärtom, menar den amerikanske psykologi-professorn Barry Schwartz. I sin bok *Valfrihetens tyranni* hävdar han att den västerländska valfriheten snarare har blivit en börda än ett privilegium. Han menar att för många valmöjligheter kan leda till oro, stress och missnöje, ja även till depression.

En av baksidorna med den stora valfriheten är att det tar tid och kraft att samla in den information som krävs för att man ska kunna göra bra val. På helgerna åker vi i skytteltrafik mellan möbelvaruhuset för att hitta den perfekta soffan. Inför pensionsvalet sitter vi uppe sent på kvällarna och sliter vårt hår för att försöka förstå vilken av de hundratals fonderna som har den bästa framtidsutsikten. Och under föräldraledigheten springer ambitiösa storstadsmammor och -pappor mellan olika förskolor för att hitta det dagis som ger just deras barn den bästa pedagogiska miljön.

Men det är få som ser informationssamlade inför olika valsituationer som något givande tidsfördriv. För de flesta tar det värdefull tid från sånt som verkligen skulle ge dem tillfredsställelse i livet, som att umgås med familj & vänner.

### **Men varför kan vi inte bara ignorera vissa av valmöjligheterna?**

I teorin skulle vi kunna göra det och få enklare liv, men för de allra flesta är det svårt att disciplinera sig och hålla fast vid ett sådant förhållningssätt. Människor dras till valmöjligheter som nattfjärilar till ljuset.

Och enligt Schwartz är det inte så konstigt. Vi överfalls dagligen av reklam som lockar med nya spännande produkter och tjänster. Och som de sociala människor vi är, jämför vi oss dessutom ständigt med andra. Och vem vill ha den tråkigaste mobilsignalen, de alldagligaste kläderna eller de mest ointressanta semesterminnena?

Men detta leder inte till fullständig frihet och oberoende som valfriheten utlovar, utan snarare till ofrihet och bundenhet. Alla dessa val skapar ångest och trötthet. Vad ska jag välja? Tänk om jag väljer fel? Tänk om jag väljer nåt annat än mina vänner? Vad blir bäst?

Det är viktigt att säga att valmöjligheter i sig inte är något negativt. Att ha självbestämmande är bra, men när valmöjligheterna överstiger en viss gräns kan mångfalden bli överväldigande. Det är summan av alla val som bildar en börda. Och Schwarz tycker sig se ett eventuellt samband mellan den allt större mängd deprimerade människor i västvärlden och de ökade valmöjligheter som finns.

### Läs Matteus evangelium 9:35-38

När Jesus ser människorna, ser han att de är *illa medfarna och hjälplösa, som får utan herde*. Och jag tänker att den diagnosen har ökat i aktualitet idag.

Världshälsoorganisationen WHO (*World Health Organization*) har gjort en omfattande studie som visar ett tydligt samband mellan den ökande psykiska ohälsan och de existentiella frågorna. Man kan alltså se att det finns ett samband mellan hur man förhåller sig till de existentiella frågorna och hur man mår. Man har helt enkelt börjat få fram vetenskapliga bevis på något vi vetat inom kyrkan hela tiden. Vi är förlorade utan de goda nyheterna om Jesus och det Han har gjort för oss!

Den existentiella dimensionen som WHO pratar om, har en nyckelfunktion i vad som triggar stress idag. Och jag tänker att dessa insikter ställer viktiga frågor, både till vårt individualistiska samhälle och till kyrkan, till dig och mig.

I den här internationella studien upptäckte WHO åtta för hälsan viktiga existentiella aspekter. Aspekter som om de stärks gör att människor mår bättre, men där brist på dessa aspekter, kan göra att människor mår väldigt dåligt. När WHO talar om det här, kallar de det *andlig hälsa*, ord som internationellt är mindre laddade än i Sverige. Dessa aspekter är:

**Andlig kontakt.** Att ha en relation med något/någon större än mig själv.

**Mening och syfte med livet.** Hitta det vardagliga som ger mening i våra liv. Att ha en livsuppgift.

**Upplevelse av förundran.** Att stanna upp vid saker som gör mig glad. Att känna glädje, inspiration. Att bli fascinerad, rörd eller berörd.

**Helhet och integration.** Jag är inte ensam på jorden utan mitt liv hör ihop med många andras. Jag tillhör en familj, ett samhälle, ett land, en jord. Jag är inte många smådelar utan allt i mig hör ihop.

**Andlig styrka.** Att ha tillgång till en kraftkälla som inte bara är min egen.

**Harmoni och inre frid.** Här trivs jag och får vara den jag är. Jag lämnar min oro och mina olösta problem. Jag vilar i en visshet om att det kommer att lösas sig.

**Hoppfullhet och optimism.** Att känna hopp för framtiden, för sitt liv och för de situationer man befinner sig i. Hopp har med förändring att göra, en tro på att något kan bli annorlunda, att det kan bli bättre.

**Tro som resurs.** Att tro på något större än mig själv som ger mig styrka och glädje i vardagen. Något som hjälper mig att förklara världen, livet och samtiden.

När jag läser den här rapporten, tänker jag att det inte är konstigt att statistiken visar att psykisk ohälsa och stressrelaterade sjukdomar ökar i Sverige. Och att 40 % av Sveriges befolkning på något sätt är påverkade av den ohälsan. Vi lever ju i ett samhälle som helt räknat ut de existentiella frågorna och bedömt dem som oviktiga.

## SAMMANHANG – Läs Johannes evangelium 15:1-10

Jesus kallar alla människor till sig: *Kom! Och följ mig.* Bli kvar i mig. Så blir jag kvar i er. Fäst ditt liv i mitt liv. Bli en del av mig. Jag är vinstocken, ni är grenarna. Bli kvar i min kärlek.

Det här är en text som talar om identitet. Som talar om att vi är inbjudna att hitta hem. I Jesus kan vi få ha vårt fäste, våra rötter. Vår källa. Vår sanna identitet. Vi är inte små enskilda öar som svävar omkring i ett vakuum, utlämnade till oss själva. Nej, Jesus inbjuder dig och mig att fästa våra liv i Honom. Istället för att själva skapa och forma vår egen identitet, vilket är en omöjlig uppgift. En uttröttande uppgift, eftersom det är en återvändsgränd. I stället inbjuder Jesus oss till Honom, att ha vår identitet i honom. Att låta Honom forma vår identitet. Vår sanna identitet.

Det finns en enorm frihet i att låta Jesus forma vår identitet. En oerhörd lättnad! Att få landa i att Han ger mig mening. Att Han får tala sin sanning över mitt liv. För Han vet vem du och jag är. Och det finns ingen annan som kan forma oss till dem vi är. I Honom får vi växa. Blomma ut. Bli mer fria att vara oss själva. Han vill dig väl. Han har en tanke för ditt liv. Goda tankar. En framtid och ett hopp. Han vill leda dig på rätta vägar. Du får rötter när du fästs ihop med Jesus, rötter som håller när det stormar.

Jesus talar också om **lydnad** i den här texten. *Om ni håller mina bud blir ni kvar i min kärlek*, säger han. Det verkar som att förblivandet i Jesus, hänger ihop med lydnad.

## RIKTNING

Jesus inte bara inbjuder oss att *tillhöra* Honom, att fästa våra liv I Honom. Han ger oss också *riktning* för våra liv! En slags inre kompass i en tid, i ett samhälle där tusentals röster pekar åt olika håll, och alla pockar på din uppmärksamhet, vill Jesus ge dig riktning för ditt liv.

Och i detta är Jesus unik. Det finns ingen annan som kan ge dig mening som Han. Han säger: Håll mina bud. Lev Guds rike! Låt det vara riktningen för alla dina val.

Att tala om lydnad idag, är inte jättepuljert☺, särskilt inte bland unga. Men jag tror att det finns en poäng här. Jag tror att lydnad är vägen till frihet och trygghet. Om vi lyder någon som älskar oss, som vet och vill vårt bästa. Och det är bara Gud som vet och vill det fullt ut! Jag är övertygad om att det finns saker att upptäcka här! En glömd väg, den goda lydnadens väg. En skatt som väntar på att bli framgrävd på nytt.

*Håll mina bud*, säger Jesus. Och när Han ska sammanfatta alla bud gör Han det genom att säga: *Du skall älska Herren, din Gud, med hela ditt hjärta och med hela din själ och med hela ditt förstånd. Och Du skall älska din nästa som dig själv.*

Det här är alltså själva kärnan i Guds bud: Älska Gud, dig själv och dina medmänniskor. Det ger riktning för våra liv!

Ställ de här frågorna när du står inför olika val:

- Leder det här till att jag älskar och ärar Gud mer?
- Leder det här till att jag älskar och respekterar mig själv mer?
- Leder det här till att jag älskar mina medmänniskor mer?

Jesus bjuder in dig och mig i ett radikalt beroende av Honom själv. Likt grenarna får vi fästa vårt liv i vinstocken, fria och beroende samtidigt.