

INSIDAN

Experterna: Så kan du tänka inför livsavgörande beslut

UPPDATERAD I GÅR 15:07 PUBLICERAD 2022-08-24



Vilket vägval ska man göra? Ibland kan det vara svårt. Foto: Anita Saka/Alamy

Förnuft, känsla eller en kraft större än oss själva? Vad ska vägleda oss när vi ställs inför svåra val i livet? DN Insidan har pratat med en filosof, två psykologer och en präst om hur man väljer - och alla landar i ungefär samma svar.

UTVALD LÄSNING I DIN MEJLBOX

Det bästa från Insidan och Fråga experterna.

[Skaffa nyhetsbrev](#)



Svåra val

Förnuft, känsla eller en kraft större än oss själva – vad kan vägleda oss när vi ställs inför svåra val i livet?

Fler delar:

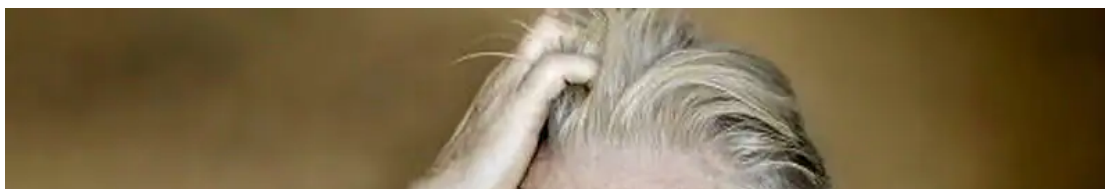
- **Del 1:** [Karen valde att föda Liv med Downs syndrom](#)
- **Del 2:** [Annika flyttade till Thailand för gott - men ångrade sig](#)
- **Del 3:** [Experter: Så kan du tänka inför livsavgörande beslut](#)

”Vill du leva eller dö?”

Citatet ovan skulle kunna komma från en gangster som riktar ett vapen mot ditt huvud. Då skulle valet troligen vara lätt. Men det kanske är precis så det känns när vi står inför ett svårt val i livet. Många känner att de sitter fast och att valet de gör kommer att vara definitivt och livsavgörande. Orden är prästen Olle Carlssons:

– Ibland tvingas du att göra ett val. En svårt sjuk människa som har kort tid kvar att leva försöker jag hjälpa att leva och inte ta ut döden i förskott. De flesta väljer att leva.

Olle Carlsson är 67 år och var länge kyrkoherde i Katarina församling i Stockholm, men driver nu Kontempel, en plats för andlighet och kontemplation. Han har genom hela sitt arbetsliv mött människor som är rådvilla, desperata, uppgivna. Någon vill ta sitt liv, andra behöver bryta sig loss från destruktiva förhållanden eller står inför andra svåra beslut.





Prästen Olle Carlsson: "Jag litar till att människor landar i sin egen inre övertygelse" Foto: Maria Östlin

Det finns de som singlar slant, läser horoskop eller använder tarotkort som vägledning när de känner sig vilsna. De har det gemensamt med religiösa människor, att de sätter sin tilltro till en kraft som är större än oss själva.

Men prästen Olle Carlsson vill aldrig svara på frågan om hur Gud vill att en person ska välja.

– Jag brukar lita till att människor landar i sin egen inre övertygelse. Människor kan se mig som en representant för Gud, men jag har inte rätten att fatta beslutet åt en människa. Enligt min människosyn måste du ta det steget själv.

Psykologerna Mimmie Willebrand och Claes Jonsson möter även de människor som inte vet hur de ska göra i livet. Det handlar ofta om att stanna kvar eller att bryta upp. Från ett äktenskap, ett arbete eller en social situation.

– Det är lätt att vi hamnar i ett intellektuellt resonemang och så utgår vi från vad vi tänker är bäst. Eller att man vänder sig utåt och frågar andra. Men då får vi någon annans syn på det, säger Claes Jonsson och fortsätter:

– Det kan vara svårt att vända sig inåt och det är så tydligt när jag märker att personen hittar till sin egen inre känsla. När känslan väl är där så kommer orden och tankarna. Personen får så mycket information av känslan.



Psykologen Claes Jonsson: "När känslan väl är där så kommer orden och tankarna." Foto: Privat

Mimmie Willebrand understryker vikten av både känslor, tanke - och kropp. Hon brukar sakta ner tempot i samtalet för att det ska finnas tid för reflexion över de olika scenarierna. Hur känns det i kroppen, vilken känsla dyker upp och vilka tankar? Allt behövs för att vi ska förstå vad det här valet betyder för oss själva.

– När klienten landar i sin känsla och slutar lyssna på vad andra tycker eller ger för råd, då blir ofta beslutet mycket lättare.

Men Mimmie Willebrand beskriver också hur processen dit ofta måste ta hänsyn till intellektuella beslut. Finns det andra människor inblandade som jag måste bry mig om? Barn, till exempel? Klarar jag hyran och maten? Hon spaltar upp fyra olika delar att ta hänsyn till. Det är fysiska behov, sociala behov, personliga behov och en människas värderingar.

Många känner att de sitter fast i livet och att det val de ska göra kommer att avgöra allting. Men, menar Mimmie Willebrand, man kan växla över i att se livet som en process och att den man är utvecklas kontinuerligt. Det betyder inte att valet är betydelselöst, men det är oftast inte så att vi bestämmer oss för något och sedan är det så för evigt. Det finns vanligtvis andra vägar vidare.



Psykologen Mimmie Willebrand: "När klienten landar i sin känsla och slutar lyssna på vad andra tycker eller ger för råd, då blir ofta beslutet mycket lättare." Foto: Privat

Att inte välja är att också att välja, menade filosofen Jean-Paul Sartre och det är vanligt att människor stannar kvar i det de har utan att aktivt orka med att fatta ett beslut.

– Man kan fråga sig vad som händer med mig om jag inte väljer förändring? Ofta är man medveten om det vad det är man inte riktigt trivs med. Det kan vara ett nödvändigt steg att vara i det en stund och observera vad det är som skaver. Och kunna säga längre fram: Nej, jag vill inte ha det så här längre, säger Mimmie Willebrand.

Hon menar att metaforer som ”man blir sina val” eller ”man är författare i boken om sitt eget liv” är bra för att skapa en bild av vad det innebär att leva sitt liv och våga forma det. Det kan vara dramatiskt och ansvarsfullt, men också lekfullt, kreativt och spännande.

– För att kunna ta språnget måste vi ha tillit till oss själva och tillit till andra och livet. Vi måste tro att det på något sätt kommer att ordna sig trots att framtiden är oviss.



Filosofen Sebastian Rehnman: "Det viktiga är att få fatt i mina värderingar. Hur lever jag? Vad är det jag visar med mitt liv att jag värderar?" Foto: Privat

Sebastian Rehnman är, förutom filosofisk praktiker och

existentiell vägledare, även professor i filosofi vid Stavangers universitet och har ofta filosofiska samtal om livsval.

– Människor kommer till mig med alla möjliga etiska och existentiella frågor som livet väcker. Vi undersöker gemensamt vad som står på spel. Ibland så finner vi lösningar och ibland så finner vi att vi ska upplösa frågeställningen. Kanske ska vi förstå det på ett annat sätt? Ibland så finner vi att vi varken kan lösa eller upplösa, utan här gäller det att ha mod i livet - och leva. Leva med eländet om det är så.

– Ofta märker jag att vi försvårar för oss själva genom att förenklat förmoda ett val mellan bara två alternativ. Men genom att överväga en mångfald alternativ kan vi bli mer öppna för vår erfarenhet och ställa olika alternativ mot varandra, för att förstå vad som är bästa alternativet i våra omständigheter.

Att inte välja är också att välja

Enligt existentialismen definierar människan sig själv genom sina val, vilket ger upphov till ångest. Kända filosofer inom existentialismen är Jean-Paul Sartre och Søren Kierkegaard. De skiljer sig bland annat åt i att Kierkegaard var troende och menade att Gud hade skapat människan och naturen, och skillnaden mellan naturen och människan låg i att naturen endast var för sig själv, medan människan förhöll sig till naturen. Jean-Paul Sartre menar att människan definierar sig själv genom sina handlingar, och består i inget annat än handling. Genom personliga val väljer hon själv sin egen och andras moral, men detta får betydelse först efter handling - eller icke-handling.

Det finns dock människor som lider av neuroticism, eller en ängslighet som gör att de har svårt att välja bland alla alternativ i livet. De ser det som att väljer de det ena, så väljer de bort det andra.

– Det viktiga är att få fatt i mina värderingar. Hur lever jag? Vad är det jag visar med mitt liv att jag värderar? Det summerar mig. Det ger ett uttryck för den jag är och den jag vill vara, säger Sebastian Rehnman.

Gemensamt för filosofen, psykologerna och prästen är alltså:

Lyssna till ditt eget inre, dina värderingar och dina känslor. Då blir oftast besluten rätt. Men skulle det visa sig i framtiden att du valde fel, kommer det ändå att kännas bättre om du valde som du gjorde eftersom det var rätt för dig då.

Hur ska jag välja? Så här kan du tänka och göra på egen hand

Det finns några enkla knep att använda sig av när man ska göra svåra val. Många gör listor på för- och nackdelar med varje val. Psykologen Mimmie Willebrand tipsar om hur det går att utveckla:

Dela in dina behov i fyra delar:

- Fysiska behov
- Sociala behov
- Personlig utveckling
- Värderingar, ideal och för vissa personer även andlighet.

Testa med för och emot i varje ruta. Till exempel: Om jag flyttar till Thailand påverkas den *fysiska rutan*. Jag kanske släpper relationer och *den sociala rutan* påverkas. Jag måste kanske byta arbete och möta utmaningar så *den personliga rutan* påverkas. Stämmer det här med *mitt ideal*? Vilken sorts människa vill jag vara? Jag kanske egentligen vill vara en person som finns till hands för mina föräldrar. Eller så upptäcker jag att det är något annat jag strävar efter som är viktigare.

Den amerikanska filosofen Ruth Chang beskriver i ett [TED-talk](#) hur vi ofta tror att det finns ett val som är bättre än det andra. Men svåra val är svåra eftersom det inte finns ett bästa alternativ.

Ruth Chang menar att våra val tenderar att styras av rädsla. Står du inför två val väljer de flesta det minst riskfyllda.

"Vi tror att vetenskapligt tänkande är nyckeln till allt som är viktigt i livet. Men det går inte att mäta värden som rättvisa, skönhet och vänlighet med vetenskapliga mått som längd, massa och vikt." enligt Ruth Chang.

Därför blir det våra egna värderingar som får styra. Vem ska jag vara? Vi skapar anledningar till att välja ett alternativ före det andra.

TEXT



Helena Sjödin Öberg