



Konsten att välja

# För att välja klokt måste du ”komma till dig själv”



Vägval. Vem är jag? Vart är jag på väg? är vanliga frågor hos den filosofiska praktikern. Illustration: Liv Widell

**Vem du är som människa avspeglas i vilka val du gör. De stora valen blir aldrig enkla, menar filosofiprofessor Sebastian Rehnman som låter dialogen leda till nya insikter om livets svåra frågor i sin filosofiska praktik.**

**Viktoria Myrén**

Publicerad 2021-04-02

**Vissa val får** marken under våra fötter att gunga. Om vi är stressade eller splittrade blir det svårare att fokusera och därmed att välja.

Filosofiprofessor Sebastian Rehnman bedriver en filosofisk samtalspraktik vid sidan av forskning och undervisning vid universitetet. Svårigheten att välja är ett återkommande tema hos dem som kommer för att dryfta livets alla frågor hos honom.



För att kunna välja klokt gäller det att ”komma till sig själv” som han kallar



Sebastian Rehnman. Foto: Privat

det, vilket innebär att försöka lära känna sig själv.

– Om vi förstår vilka värderingar som styr oss så kan vi också öva oss själva i att göra kloka val, säger Sebastian Rehnman.

Vem är jag? Vart är jag på väg? Var befinner jag mig? Var kommer jag ifrån? Vad bör jag göra? Det är exempel på stora existentiella frågor som ofta kommer upp i samtalen. Och

syftet är att komma fram till vad man egentligen vill.

**Sebastian Rehnman** har bitt mig ta med ett dilemma till intervjun. Jag tar upp valet att bo i stan eller flytta ut på landet, och han frågar om jag minns ett särskilt tillfälle när just det valet gjorde sig påmint. Jag tänker spontant på när jag bodde i Centralamerika, alla vardagsaktiviteter som skalades av i distansen till Sverige och att jag för första gången hade en trädgård och hur mycket jag tyckte om den och mina odlingsförsök.



## I vilken stund insåg du hur bra det här valet blev?

– Här ligger något som vi måste dröja vid, vad var det som blev tydligt där? undrar han.

**Att gå till ett minne** är ett sätt att konkretisera valet och få fatt i känslor och tankar som det berör. Men det är också ett sätt att få syn på värderingar och vad man verkligen vill. Ibland gör dock Sebastian Rehnman det rakt motsatta, som nu, när han frågar mig om vi kan låtsas att vi sitter några år fram i tiden och samtalar.

– Och så berättar du för mig i presens om hur fantastiskt ditt val att flytta ut på landet är. Hur livet verkligen har blivit som du ville. Och jag frågar i vilken stund du insåg hur bra det här valet blev? Hur du kände då?

### **Professor och filosofisk praktiker**

**Namn:** Sebastian Rehnman.

**Yrke:** Professor i filosofi vid universitetet i Stavanger och filosofisk praktiker med

verksamhet i både Stavanger och i Göteborg.

**Samtal med en filosof – så funkade det:** I dialog med en filosof är du gäst och inte patient. Din person blir inte objekt för en diagnos, utan din sak – dina tankar, känslor, behov, intressen, problem, med mera – blir subjekt för en gemensam undran.

**Om sig själv:** ”Just nu dröjer jag vid min längtan att sjösätta segelbåten och läsa Jon Fosses dikter långt ute till havs.”

**Det som synliggörs** genom språnget in i framtiden är vilka mål vi har i livet. Sebastian Rehnman säger att det ofta är väldigt kraftfullt när någon lyssnar uppmärksamt på vad vi föreställer oss.

Och den känslan drabbar även mig. Trots att vårt samtal sker via två dataskärmar, trots att han sitter i Göteborg och jag i Stockholm, så känns det väldigt nära och under vårt samtal slår det mig hur intensivt han lyssnar. Han är observant på mitt ansikte på skärmen, lägger märke till när jag blir starkt berörd av något och plockar upp de ögonblicken. Då och då ställer han frågor och någon gång ifrågasätter han vad jag säger. Men han ger aldrig råd utan rådgör bara.

Det är ett slags gemensam undersökning som pågår. Till skillnad från ett terapisaftal med en psykolog försöker jag här förstå mina livsval, hur jag vill leva, tillsammans med filosofen. Ord som mod, feighet, trygghet och frihet dyker upp när vi börjar prata om värderingarna som ligger bakom mina val och icke-val.



Valen är inget vi någonsin blir färdiga med, de pågår livet ut.

**Sebastian Rehnman berättar** att han ibland möter människor som ägnar sig åt mycket självklander. De tycker att de borde ha lättare för att välja – trots att det sällan handlar om så enkla val som att ta på sig röda eller blå skor.

– När vi då börjar klandra oss själva för att vi inte kan fatta de där djupa livsvalen så tycks det bli ännu svårare för oss, säger han.

Sebastian Rehnman vänder sig mot samhällets tendens att förenkla det här med att välja och nästan göra det till något mekaniskt. Valen är inget vi någonsin blir färdiga med, de pågår livet ut. Det är inte heller givet att ”rätt” val känns enbart bra, det kan också föra med sig konsekvenser som är jobbiga, men som vi får leva med.

konsekvenser som är jobbiga, men som vi får leva med.

**Filosofen Søren Kierkegaard** pratar om ”frihetens svindel”, att alla dessa valmöjligheter ger oss ångest och samma svindel som om vi stod framför ett stup.

Jonna Lappalainen, som är lektor vid Centrum för praktisk kunskap på Södertörns högskola och skrev sin avhandling om just Kierkegaard, säger att det han tyckte var intressant med valen, är att det finns ett slags ensamhet i att välja.



Jonna Lappalainen. Foto: Södertörns högskola

– Och den ensamheten är obehaglig att vara i och en drivkraft till att vi vill ha principer att luta oss mot, säger Jonna Lappalainen.

**Vi vill helt enkelt** slippa fatta beslut hela tiden och i stället gå till en moralisk regel som säger hur vi ska göra. På så sätt slipper vi exempelvis att välja om vi ska ge eller inte varje gång vi möter en tiggare. Men Kierkegaard och andra existensfilosofer menar att de här principerna inte är till särskilt stor hjälp. Jonna Lappalainen tar ett känt exempel från existensfilosofen Jean

Paul Sartre. Han berättar i en av sina böcker om sonen som måste välja mellan att försvara fosterlandet genom att kriga vid fronten, eller att stanna hemma och ta hand om sin sjuka gamla mamma, som inte har någon annan.

– I de här väldigt tunga existentiella frågorna kan vi uppleva att det inte ens är ett val. Men det är just där vi visar vilka vi är, genom hur vi väljer.



Jag är ju rädd för att vara feg eller slö.

**I Sartres exempel** är båda alternativen lika viktiga och lika omöjliga genom de konsekvenser de får: att upplevas som feg genom att stanna hemma, eller att upplevas som en hjärtlös son genom att åka till fronten och strunta i mammans hälsa. Det är också Sartres poäng: att även när val känns hopplösa så måste vi välja – vi är ”dömda att välja”.

– Och efter det där beslutet kommer livet att ta en viss riktning. Det är en tung aspekt av väljandet, att vi väljer bort något annat, säger Jonna Lappalainen.

## **Forskar om den praktiska kunskapens teori**

**Namn:** Jonna Lappalainen.

**Yrke:** Docent i den praktiska kunskapens teori vid Södertörns högskola.

**Arbetar som:** Lärare och forskare vid Centrum för praktisk kunskap.

**Bakgrund:** Disputerade i filosofi med en avhandling om Søren Kierkegaard.

Hon betonar att vi lever i en tid där marknadsaktörer tagit fasta på just det här; att vem du är som människa avspeglas i vilka val du gör. Det är därför de blir svåra. Bara att välja elbolag eller kaffesort blir ett ”statement”.

– Den västerländska människans liv är otroligt präglad av att vi pressas in i en massa valsituationer som ges stor betydelse. Det tror jag är en del av den moderna människans stress, säger Jonna Lappalainen.

**Personligen brukar hon** alltid sova på saker när hon står inför ett stort val, för hon vet att när hon handlar snabbt och rationellt kommer hon också att välja det effektivaste och det enklaste, eller den fegaste lösningen.

– Jag är ju rädd för att vara feg eller slö, sedan tror jag att andra människor kan vara rädda för andra saker. Man vet ju lite var man brukar lura sig själv, säger Jonna Lappalainen med ett snett leende.

Själv landar jag inte i något definitivt svar på hur jag ska bo i framtiden efter min timme med Sebastian Rehnman. Men samtalet har väckt en längtan i mig – en längtan efter att bättre förstå vad som är viktigt för mig i livet, och att leva därefter – oavsett om det blir i stan eller på landet.

## **Viktoria Myrén**

---

**Schibsted**

SvD.se är en del av Schibsted. Schibsted är ansvarig för dina data på denna sida. [Läs mer här](#)