

Överlevnadsstrategier i verkligheten.

## Manliga tidspionjärer bra för familjen

**Tidspress är en tyngd som följer oss genom våra dagar. Ett svar på frågan varför det är så svårt att få balans mellan behov och tid, är att vi ägnar många långa stunder åt projektet identitetsbygge som ska visa vilka vi är eller vill vara. Det är en tidskrävande process som kräver ständiga investeringar.**

**En sak som** Jörgen Larsson, doktorand i sociologi, har funnit i sin forskning om familjers tidsstrategier är att ju mer pengar, arbete och fritidsengagemang vi har desto mer tidspress upplever vi. Ett ökat välstånd ger alltså ökad tidsbrist. Vi kan fylla vår vardag med fler aktiviteter, och måste ägna mer tid åt att sköta om våra ägodelar.

- Jag tror att tidsbristupplevelsen också härstammar från olustkänslan av att behöva välja bort sådant man vill och har råd att göra för att man inte har tid, säger Jörgen Larsson.

**Upplevelsen av tidspress** kom i samband med industrialismen. Tidigare var vi uppgiftsorienterade och när vi hade gjort det vi skulle stod tiden stilla.

- När industrin kom fick tiden ett värde som produktionsfaktor. Det går alltid att använda tiden mer effektivt och göra ännu mer. Det är också vad strategier för time management går ut på. Ökad effektivitet används inte för att minska tidspressen utan för att prestera mer. I

konsumtionssamhället ägnar vi oss främst åt två saker att arbeta och att spendera pengarna.

- Att konsumtionsnormerna har stigit gör det problematiskt. Vi får förväntningar på att bo större, äta ute ibland och ha bil och mobil.

Normerna får vi inte längre bara från människor som vi själva. Reklamen skapar behov vi inte visste att vi hade och målar upp drömmar om ett gott liv som vi gör till våra egna.

**När de flesta** barnfamiljer numera har två heltidslöner så innebär det också en automatisk stegring av konsumtionsnormen, berättar Jörgen Larsson. Kanske driver TV-tittande också upp förväntningarna på livet. Människorna där rör sig sällan i vardagssolket utan i tjustiga miljöer och upplever spännande saker. Resultatet är att vi känner oss grå, tråkiga och fula, vilket föder ett behov att konsumera bort vårt trista jag och sätta färg på vårt händelsefattiga liv.

- Om reklam ska fungera så måste den skapa ett missnöje så att vi blir villiga att ta upp plånboken och betala bort missnöjet. På TV 4 är alla så glada och söta att vi känner att vi måste göra något, köpa något eller resa någonstans.

Tidningar har definitivt insett att dåligt självförtroende utgör en stor säljpotential, och erbjuder ständigt tips på hur vi kan putsa upp vårt yttre.

- Tipsen förutsätter en individualiserad syn på omvärlden. ”Så här kan vi göra för att få en bättre värld, står det aldrig”. Tipsen är helt inomsystemliga och går aldrig på djupet. I ett

individualistiskt samhälle får var och en ständigt bygga sin identitet utifrån en föränderlig miljö, och känner ofta behov att förbättra sin självbild.

- Självbilden får vi idag allt mer genom det vi gör och det vi har, alltså vad vi jobbar med och äger. Om man tänker sig att det finns en halveringstid på identiteten så har man till slut ingen om man ligger på sofflocket. Många har en negativ självbild och då måste man springa runt och göra en massa saker för att få bekräftelse.

**Det kan vara svårt att** få ihop bilden av sig själv som en lyckad människa samtidigt som man vill vara en hängiven förälder. Med den ökade kunskapen om barns psykologiska behov vet vi att ett gott föräldraskap kräver närvaro, engagemang och inlevelse samt en hel del praktiska handlingar. Speciellt svårt är det med tanke på att småbarnstiden infaller samtidigt med den tid i livet då förväntas satsa som mest på arbetslivet.

Det går åt mycket tid om man ska se varje barn fullt ut. Organiserade fritidsaktiviteter kräver ofta föräldrars skjutsande och medverkan. Det är en ny förväntan på föräldrar idag.

Under vår tid har andelen heltidsarbetande mammor med barn mellan 6 och 12 år ökat från 33 procent till 49 procent på mindre än 10 år, utan att papporna har minskat sin insats på arbetsmarknaden i motsvarande grad.

Kvinnors emancipation tror jag är den enskilt viktigaste faktorn till den ökade arbetstiden. Vi har en stel mansroll som inte har förmått att anpassa sig. Det är väldigt få män som anpassar sitt yrkesliv efter sitt familjeliv lika mycket som mammor gör, säger Jörgen Larsson.

Men för den man som vill öka sitt värde räcker det inte alltid längre med hög lön och en dyr bil. Att vara en pappa med nära relation till sina barn är idag statushöjande, menar Jörgen Larsson. Och där har män mycket att lära av kvinnors sätt att hantera ekvationen familj och jobb. Jörgen Larsson uppmanar män att bli manliga tidspionjärer, en ny typ av män som anpassar sina liv efter familjens behov. Det kan till exempel innebära att arbeta färre timmar och tacka nej till kvällsarbete, tjänsteresor och befordringar under de år man behövs som mest på hemmaplan.

**Det är det som** kvinnor alltid har gjort, men gör allt mindre. Om båda parter gör detta blir det mindre anpassning för var och en, än om bara en gör det. Det har sitt pris, men det har mansfällan också genom att man då är utan den nära kontakten med sina barn och riskerar skilsmässa. Priset betalar man antingen i arbetslivet eller i den privata sfären.

För att kunna göra ett sådant val krävs att man funderar grundligt på hur man vill leva sitt liv och vad konsekvenserna kan bli.

- Det handlar inte om antingen karriär eller familj, utan det finns ett mellanläge där båda gör lite mindre eller senare karriär.

## **Råd för tidspressade**

God självkänsla och stark målmedvetenhet är vad som krävs för att klara av att välja en annan väg än den under stress, eftersom den är normen, menar Jörgen Larsson. En omfattande reflektion över vilka livsprioriteringar man hittills har gjort och i framtiden vill göra är en början. Sedan gäller det att använda det lilla eller stora handlingsutrymme som finns.

### **Välja egna mål**

Vad tycker jag är ett lagom livstempo, och vilka omprioriteringar behöver jag göra för att få leva så? Vad skulle jag göra mer och mindre av om jag bara hade ett år kvar att leva? Vilka prioriteringssiffror skulle jag sätta framför olika livsmålen som exempelvis att:

- ha en vardag i lagom livstempo
- uppnå trygghet när det gäller ekonomi och arbete
- påverka samhällsutvecklingen
- få erkännande för min kompetens
- tjäna mycket pengar och ha råd med en spännande och bekväm fritid
- ha en bra mental utveckling
- ha kul
- bilda familj eller umgås med den familj jag har
- få makt över min tid

### **Hur hamnade jag här?**

Det är också viktigt att tänka igenom varför jag har hamnat i den tidspress jag lever i, och vilka krafter i mig själv och i omgivningen som spelar in. Hur ser idealen och normerna egentligen ut i samhället, och hur ser de ut hos de människor jag omger mig med? För att göra det tydligt föreslår Jörgen Larsson att man sätter prioriteringssiffror framför livsmålen utifrån det eller dem man vill testa, och fundera över hur deras mål har påverkat ens eget liv. Den oundvikliga frågan kommer man ändå inte undan hur har jag själv påverkat inriktningen på mitt liv och vilka prioriteringar har jag gjort?

### **Prata och förstå**

Om det går att göra en förändring tillsammans med sina närmaste har den störst chans att lyckas. Om det inte går är det viktigt att ändå ge dem en chans att få inblick i de egna omprioriteringarna och motiven bakom dem. Samtalen ger alla inblandade, inklusive en själv, fördjupade insikter i vilka villkor, ideal och normer som styr oss. Om man har svårt att hitta tid för att prata föreslår Jörgen att man prövar en tv-fri månad. Abstinensen går över redan efter en till två veckor.

### **Tillräckligt bra är nog**

Förutom de stora livsprioriteringarna är de små vardagsvalen avgörande. Livsprioriteringarna ska helst tillämpas i alla beslut man gör under dagen, och då handlar det inte bara om att säga nej till mycket, utan också om att aktivt ge sig in i det man vill ha mer av. För att klara att minska tidspressen kan det vara bra att bestämma sig för att good enough är tillräcklig på arbetet, på hemmafronten och i alla andra roller man har. En person som nöjer sig med den lägre nivån får inte lika mycket beröm som den som alltid gör sitt bästa, men att sträva efter perfektion har ett pris, påpekar Jörgen, och det är tidspress.