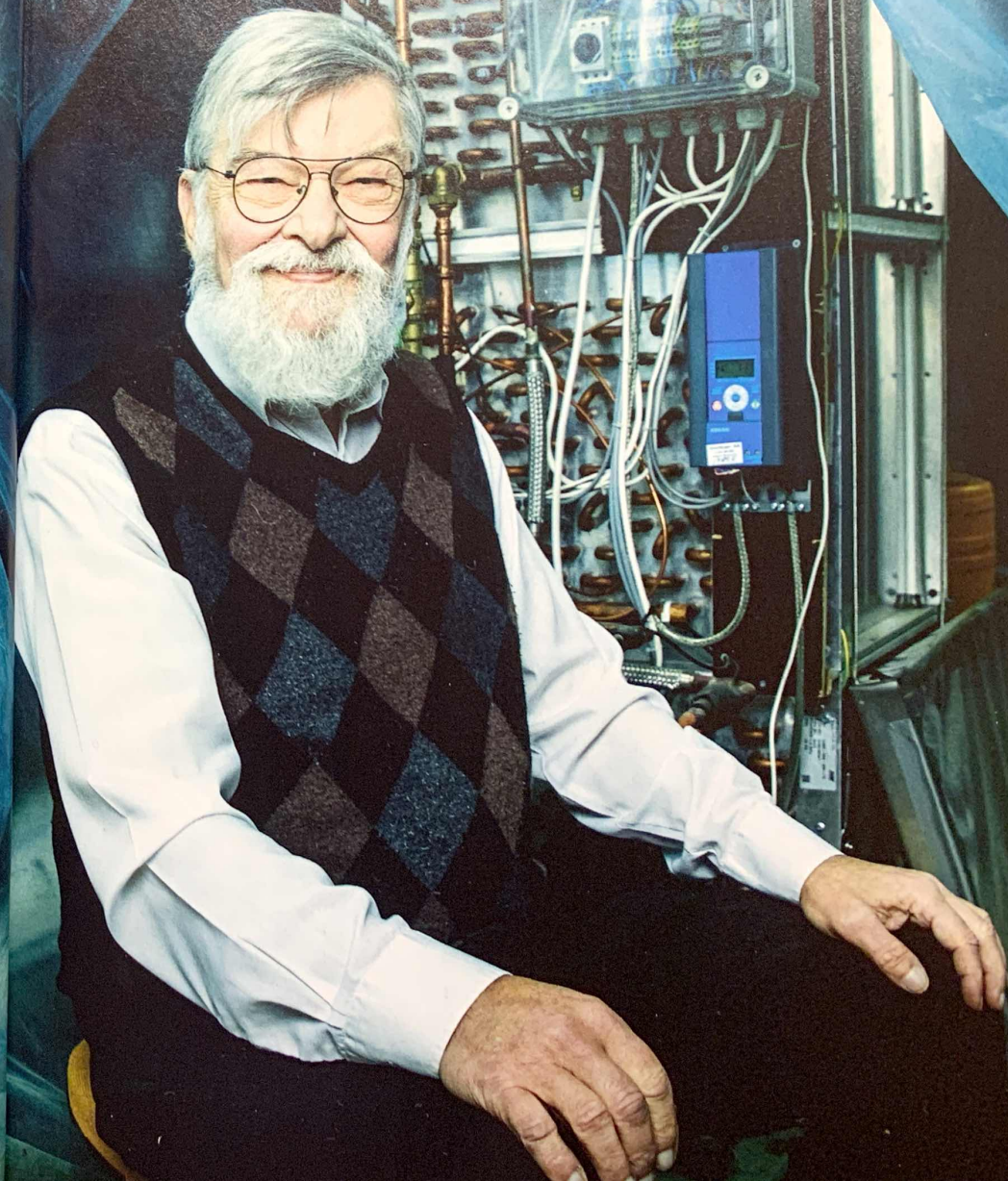


Finn din väg

Att ha en syssla som känns
meningsfull ända in i själ och hjärta ger livet
extra färg. Men hur hittar man sitt kall?



N

ÄR ÖVERKLASSTJEJEN Florence Nightingale bestämde sig för att inte gifta sig som sina jämnåriga societetsvänner, utan i stället ta jobb som sjuksköterska, ska hon ha mötts av motstånd från sin mamma. Detta hände i England på 1800-talet, överklassdamer ansågs på tok för fina för att arbeta inom vården. Men när hon nämnde att hon fått en "kallelse" av Gud att viga sitt liv åt detta, fick familjen ge sig till sist. Florence blev senare känd för att ha gjort stora samhällsinsatser – och räddat många liv.

– Faktum är att de flesta människor vill finna en riktning i livet där de vill göra gott. Och att ha en riktning och förverkliga sina talanger innebär ofta ett bra liv, säger psykologen Dan Stiwne som föreläser i existentiell psykologi och psykoterapi och är författare till bland annat antologin *Existens och psykisk hälsa: Om hur liv och levnad förhåller sig till hälsa*

och ohälsa (Studentlitteratur 2018).

När vi pratar om kall i dag, menar vi snarare inre drivkrafter, passion och fallenhet än rena uppenbarelser från ovan. Att ha ett kall handlar om att ha hittat sitt eget sätt att leva – och gå sin egen väg, menar han. Många kan känna att det finns sådant som de har fallenhet för – och sådant som de verkligen inte har fallenhet för. Men att vi endast skulle ha enda livsuppgift tror Dan Stiwne inte på.

– Vi kan syssla med många olika saker och ändå känna oss hemma i tillvaron. Alla våra intressen är ju uttryck för möjliga livslinjer. Så det gäller att pröva. Det känns i kroppen om vi har hittat rätt, säger han.

FÖR ATT LYCKAS identifiera om vi är på väg i rätt riktning krävs vissa förutsättningar, menar Dan Stiwne. Vi måste exempelvis ha lite luft i livet, så att det går att komma i kontakt med nya tankar. Det är viktigt att man inte lever trångt – i bemärkelsen att ha för snävt tänkande eller tunnelseende. Men det kan också krävas något slags kris i livet för att vi på allvar ska börja tänka över våra val och riktningar.

– De flesta lever ett ganska stabilt liv i sin vardag och omprövar inte sitt liv varje dag. Men det gör man i en kris, till exempel om man får sparken, blir utmattad eller om någon anhörig dör, säger Dan Stiwne.

Med det kan också börja som en malande upplevelse av att "det här är inte riktigt jag", en känsla av att man inte lever sitt eget liv. Att man helt enkelt tröttnar. Det behöver →

Upplevt

→ STAFFAN MÅRTENSSON

"Någonting föll på plats"

”

"Jag var inne i en kaotisk tid i livet, mitt i en skilsmässa. Samtidigt turnerade jag internationellt som soloklarinettist. När jag spelade i Kristiansand i Norge saknades dirigent och det blev jag som fick leda kammarorkestern, med ryggen vänd mot dem. Någonting föll på plats då. Jag kände hur jag kunde ge orkestern musikaliska impulser – och få tillbaka. Separationen hade satt sig i min kropp, men det jobbiga försvann och jag blev varm.

Jag omformulerade mycket i mitt liv då. När jag tänkte efter insåg jag att jag länge hade tyckt om ledarskap. Jag hade ofta tagit initiativ och initierat nya verk. Så jag sökte till Musikhögskolan igen. Den här gången till dirigentutbildningen.

Jag har ett starkt behov av att uttrycka min musik och är fortfarande soloklarinettist vid Kungliga hovkapellet på Operan. Jag dirigerar utöver det, som frilans. Det är en ynnest att få gestalta musik med min kropp. Jag gjorde Beethovens sjunde symfoni nyligen. Den är så fysisk. Jag var helt slut efteråt. Man får vara väldigt lyhörd och tydlig när man sysslar med sådant ordlöst ledarskap. Men till skillnad från när jag spelar solo är jag aldrig nervös. Det är så skönt."

Staffan
Mårtensson

Staffan
Mårtensson
Ålder: 55 år
Gör: Frilansande dirigent samt soloklarinettist, Kungliga hovkapellet. Brinner för: Skapa musik i stunden



Upplevt

← ANNA ÖRTEGREN AABÖ

”Ibland flyter arbete och fritid ihop”

”

”När jag kom in på polisrytteriet 1989 visste jag: här vill jag vara i resten av mitt liv. När jag går hem för dagen nu 30 år senare, längtar jag till jobbet nästa dag. Även om det är en påfrestning för kroppen. Arbetet är tungt och skitigt. Men jag känner mig förhållandevis fräsch. Visst har jag en whiplash-, en axel-, och några tandskador. Det får man räkna med.

Det som driver mig mest är att få in en ny häst att dressera och utveckla. Att få ett stort djur på 650 kilo att göra det vi vill, slutar inte att fascinerar mig. Jag har aldrig längtat efter en annan karriär – jag vill vara här.

Hästar var tidigt en stor del av mitt liv, jag var sju år när jag började rida. Mina föräldrar hade inte råd att köpa en egen häst till mig, men jag var jämt i stallet efter skolan. Att jag blev polis var mest för att jag insåg att jag behövde ha ett yrke. Och jag trivs med de polisiära arbetsuppgifterna.

Ibland flyter arbete och fritid ihop. Kollegerna vet att de kan ringa när jag är ledig. Familjen har haft åsikter om det men jag månar så mycket om djuren, de är mina arbetskamrater och jag vill vara delaktig. Det är så svårt att släppa dem.”

inte bero på att vi har tänkt fel, utan på att vi förändras när vi blir äldre.

– Man känner sig lite främmande, ens syssla känns meningslös. Att göra sig fri från detta främmande är som att man sliter sig loss från en boja, säger han.

Dan Stiwné höjer dock ett varningens finger för att en stark passion till ett kall också kan bli en förbannelse. Risken finns att du går upp så mycket i ditt jobb, din favorithobby eller din viktigaste ideella förening att du helt enkelt går in i väggen.

– Man ska inte ge allt bara för att det är ett kall; det är viktigt att kunna behärska sig.



8 x REFLEKTERA KRING DITT KALL

1) Stäng av mobilen.

2) Ge dig själv tid, rätt att vara i fred från familjen, att promenera och drälla runt utan mål.

3) Prata med vänner, ät middag ihop.

4) Syna ditt liv. Är det något som skaver?

5) Ta in kulturupplevelser, engagera dig.

6) Ge dig själv omväxling, res.

7) Skapa utrymme för lek.

8) Acceptera att sökandet tar tid. Källa: Psykolog Dan Stiwné

Många blir passionerade när de känner engagemang, men de hamnar i en överdriven ”spinn”, som de inte kan ta sig ur. Det underbara kallet har den risken.

ETT JOBB SOM förr i tiden hade en stark prägel av kall över sig är just Florence Nightingales val, sjuksköterskeyrket. Fast i dag tar många sjuksköterskor avstånd från begreppet kall, menar Rebecca Selberg, forskare i genusvetenskap vid Lunds universitet. Hon studerar varför många sjuksköterskor lämnar yrket. Hon har också

sett att många yngre sjuksköterskor byter arbetsplats – ofta i syfte för att höja lönen – men de lämnar inte nödvändigtvis branschen.

– Och anledningen till att många sjuksköterskor inte vill prata om jobbet som ett kall är att det öppnar upp för en diskussion om att det skulle vara okej med låga löner och dåliga anställningsvillkor, säger hon.

ETT FÖR STORT fokus på pengar och lön kan vilseleda oss i vår jakt efter vårt kall, menar Fredrik Livheim, psykolog med inriktning på acceptance and commitment therapy, ACT, och medförfat-

tare till boken *Tid att leva: Ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro* (Natur & Kultur 2017).

– Visst bör man ha okej lön som täcker de dagliga utgifterna. Men ibland kan man fastna i en tankefälla där man tror att bara man får upp lönen så blir man lycklig. Då kan det vara bra att gå tillbaka till varför du började jobba som till exempel sjuksköterska. Du kan behöva komma tillbaka till glöden, säger han.

Fredrik Livheim arbetar ofta med att försöka hjälpa →

Anna Örtégren Aabö

Ålder: 58 år
Gör: Polisryttare sedan 1989
Brinner för: Hästar

personer att kartlägga vad som är viktigt vad gäller arbete, hälsa, fritid och relationer, han kallar det livskompassen. Inte bara jobbets räknas in.

– Jag brukar säga att det är din egen uppgift att utforska vad du vill fylla ditt liv med. Jag brukar rekommendera olika mindfulnessövningar för

hjälpa människor? Är det spänningen?

Att försöka hitta de faktorerna i ett annat jobb eller ägna dig åt det här på fritiden kan göra att du får ut lite mer av vad du vill ha i livet.

MEN ÄVEN OM vi inte lever på Florence Nightingales tid är vi ofta ganska styrda av vad

Att vi bara har ett enda kall tror jag är en myt. Snarare tror jag på att utforska vad du verkar attraheras av.

att det ska bli tydligare, säger han.

En av övningarna är en vägledad meditation där man väljer ut tre viktiga personer och så får man föreställa sig att de håller tal på ens eget 90-årskalas. Beroende på vad personerna säger kanske du kan identifiera vad du tycker är viktigt.

Inte heller han tror att vi bara har ett enda tydligt kall.

– Jag tror att det är en myt. Snarare tror jag på att utforska vad du verkar attraheras av i livet. Ut och testa och lär dig. Jag tror att om du gör någonting som du dras emot så kommer det att vara bra för dig och världen, säger han.

EN TYPISK FALLGRUP är att stirra sig blind på ett yrke, till exempel polis, och så kommer du inte in på polishögskolan.

– Lyft blicken och fundera över vilka delar där som attraherar dig. Är det att

andra har sänt ut för signaler om vad som är vettigt att syssla med. Det är bra att försöka särskilja vad som är ditt äkta sug från omgivningens förväntningar.

– Gör du det här för att få status eller är det för att du tycker att det är viktigt, stimulerande och utmanande? Ibland kan det vara föräldrarna, samhället, din partner som vill att du ska göra detta, men det är inte vad du själv brinner för, förklarar Fredrik Livheim.

Han tror dock inte att hemligheten är att gräva på djupet. Kallet kommer inte till dig bara för att du tittar tillräckligt långt "in".

– Gå mot det som du är sugen på och låt livet vara din lärare. Din upplevelse över tid blir facit på om du är rätt ute. Testa, välj, välj om, säger han.

I Modern Psykologi 10/2019 skrev Maja Lundbäck om psykologin bakom tillit.

Upplevt

→ JAN-ERIK NOWACKI

"Att få en idé är euforiskt"



"Jag har ett tiotal patent, men jag har inte tjänat några stora pengar på dem. Hemma ligger gamla prototyper till uppfinningar som det inte har blivit något av.

Jag började värmepumps-smygforsk i en liten källare vid Studsvik 1975, där jag egentligen jobbade med kärnkraft. Jag försökte utveckla teknologin kring värmepumpar – det blev mitt kall. Så småningom blev jag konstruktions- och utvecklingschef på ett företag som byggde stora värmepumpar.

Det är euforiskt att få en idé. Att börja fundera på vad den här uppfinningen skulle kunna betyda för samhället ger mig stor glädje – och så börjar jag skapa. När jag dör hoppas jag att samhället ska ha blivit en aning bättre, gärna genom ny teknik som jag har kommit på.

Jag brinner också för nya transportsätt. 1987 satt jag och tittade på en gardinstång. Konstruktionen som man drar gardinen på såg ut som små vagnar. Då tänkte jag att man kunde göra liknande stora och frakta folk i dem. Tillsammans med några hundra entusiaster har jag jobbat i 30 år med hur man ska färdas på balkar och ibland på egna hjul. Vi har inte fått något gehör för uppfinningen, men vi har haft väldigt kul på vägen."

Jan-Erik Nowacki

↓
Ålder: 72 år
Gör: Uppfinnare, ordförande för Svenska uppfinnareföreningen
Brinner för: Värmepumpar och nya transportsystem

