

POLITIKEN

Forsidehenvisning: Lad os gå glip af noget mere i 2016

2. januar 2016, Politiken, Sektion 2 (Debat), Side 1, SVEND BRINKMANN, PSYKOLOGIPROFESSOR..., 988 ord, Id: e56f34d5

NYTÅRSFORSÆT Erkendelsen af at ' du skal ikke ville det hele', får vi brug for i 2016 og i al overskuelig fremtid. Lad os kultivere begrænsningens kunst.



Vi har kendt til begrebet fomo i et par år nu: Fear of Missing Out - på dansk 'angsten for at gå glip af noget'. Denne milde angst er efterhånden blevet en grundstemning i vores kultur. Allerede for mere end 20 år siden, før smartphones og sociale medier, kaldte sociologen Gerhard Schulze det moderne forbrugersamfund for et oplevelsessamfund, hvor det gælder om at opleve mest muligt i det fortsat relativt korte liv, der er os beskåret.

Vi forsøger manisk at fylde alle mulige intense, spændende og afvekslende oplevelser i tilværelsen, fordi vi mener, at det netop er oplevelser, der giver livet værdi. Problemet er dog, at hver gang vi vælger noget til - hvad enten det er et job, en kæreste eller en ferie - vælger vi også noget fra, og angsten for, om vi har valgt forkert og dermed går glip af noget bedre, bliver valgfrihedens naturlige følgesvend.

Det er svært at argumentere imod det positive ved de mange valgmuligheder, mennesker har fået, men psykologer taler nu alvorligt om »valgfrihedens tyranni« som medaljens bagside: Vi risikerer at blive evigt utilfredse med det, vi har, når vi tror, at der er en mulighed for at få noget andet. Endvidere er valgfriheden også ofte illusorisk: Den er de få beskåret - med ressourcerne til faktisk at vælge og forbruge, hvad de vil - men tages for givet af de mange, der kun får sig selv at bebrejde, når noget går galt. De har jo selv valgt det.

I konfirmationsgave fik jeg af min farmor en udgave af Piet Heins digt »Du skal ikke ville det hele«, signeret af digteren selv. Digtet handler om nødvendigheden af at vælge fra og glædes ved begrænsningen, hvilket er et uomgængeligt eksistentielt vilkår for endelige væsener: »Du skal ikke spare din møje. /Men ofre den nu og her. /Det er netop endeligheden /som gør det alt sammen værd«.

Netop fordi endeligheden er tilværelsens horisont, skal man 'ikke ville det hele'. Imidlertid er det at sige nej til nye tilbud, at undgå distraktioner, at nøjes og værdsætte det, der allerede er, en fundamental menneskelig færdighed, som har trange kår i oplevelsessamfundet. Selvfølgelig har den teknologiske udvikling og særligt de sociale medier gjort det vanskeligere at kultivere evnen til at fokusere på det, der er, og ikke konstant opsøge det fraværende. Men der er tale om en dybere kulturel puls, der dunker i forbrugersamfundet. Et nytårsforsæt kunne måske være at gå glip af noget mere i 2016?

Den berømte amerikanske kultursociolog Philip Rieff skrev, at man kun kan forstå moralens og kulturens dybeste hemmeligheder, hvis man ved, hvad der bør undgås.

Dannelse er måske ikke primært at vide, hvad der er værd at opleve, men nok så meget, hvad der er grund til at undgå. Forbruger- og vækstsamfundets just do it ideologi fortæller os, at så meget som muligt skal gøres og opleves, fordi det holder hjulene i gang. Nøjsomhed og mådehold bliver laster, og overskridelse og grådighed bliver dyder. Det gælder også, hvad man kunne kalde den eksistentielle grådighed, hvor man forbruger selve livet. Vi skal 'leve fuldt ud', 'realisere vores potentialer' og 'gribe dagen', som det hedder hos både selvhjælpsapologeter, coaches og mellemledere.

Flere og flere ser imidlertid ud til at have gennemskuet den eksistentielle fortvivlelse, som går hånd i hånd med just-do it ideologien.

Den britiske psykolog Adam Phillips har endda skrevet en hel bog om det at gå glip af noget, som ikke er begrædende, men tværtimod ser en elementær værdi heri.

Vi er hjemsøgt af myten om vores eget potentiale, skriver Phillips i bogen, der simpelt hen hedder 'Missing Out: In Praise of the Unlived Life'. Det ikkelevede liv - dvs. det liv, der ikke blev til noget, fordi vi faktisk valgte noget bestemt og forpligtede os på det og derfor valgte noget andet fra - er uhyre vigtigt, mener Phillips. Ikke som noget vi skal fortryde, men som det, der gør os til dem, vi er. Det er ikke bare vores valg og handlinger, der skaber vores identitet, men nok så meget vores fravalg og det ikkegjorte.

Det ikkeundersøgte liv er ikke værd at leve, sagde Sokrates, da han blev dømt til døden i 399 f.v.t. Phillips tilføjer, at det ikkelevede liv i hvert fald er værd at undersøge. Og måske er det endda værd at glædes over.

I 2016 kan vi sammen prøve at erstatte angsten for at gå glip af noget med glæden ved at gå glip af noget. Lad mig foreslå **jomo** som et opbyggeligt begreb: Joy of Missing Out. Måske skal vi ikke spørge vores børn, når de (efterhånden først hen på aftenen) kommer hjem fra skole, 'Hvad har du oplevet i dag?' men 'Hvad er du gået glip af i dag?'. Lad os hylde filosofien om 'less is more', og lad os få mere stilhed, nærvær og sindsro.

Måske skal vi droppe 'oplevelsesrejsen' og skrue ned for hele oplevelsesøkonomiens varegørelse af eksistensen? Alt fra højskoler til kirker markedsfører sig på oplevelser, men måske skal vi erkende, at dannelse og fordybelse ikke kan reduceres til den subjektive kategori 'oplevelse'? Måske skal vi forstå, at mennesker har en værdi i sig selv, der ikke kan reduceres til, om det giver mig 'en god oplevelse' at være sammen med dem? Måske skal vi erkende, at livet i det hele taget ikke bare handler om at opleve så meget som muligt, men også om at leve op til mellemmenneskelige fordringer, og at det sidste forudsætter en villighed til at gå glip af noget. Erkendelsen af, at 'du skal ikke ville det hele', får vi brug for i 2016 og i al overskuelig fremtid. Lad os kultivere begrænsningens kunst.

Lad mig foreslå **jomo** som et opbyggeligt begreb: Joy of Missing Out.

Fakta: BLÅ BOG SVEND BRINKMANN

Svend Brinkmann (f. 1975) er professor i psykologi på Aalborg Universitet samt professor ved Institut for Pædagogik på universitetet i Bergen.

Han har skrevet bogen 'Stå fast' og modtog i 2015 DR's formidlingspris Rosenkjærprisen.

- Tegning: Anne-Marie Steen Petersen