

Det måste gå snabbt, ja inte bra snabbt, utan rent av *instantly*...

Vi lever i en värld där allt vi gör går i ett sjudundrande tempo; där vi förväntar oss att allt sker *IMT, instantaneously, NOW!* Vi bygger upp hela vår tillvaro på ett så pass *högt tempo* att vi själva får nästan *omöjligt att hänga med*; där vi målar upp en *tillvaro vi tror är den rätta*; där vi tror att lyckan finns i *antalet måsten*; där vi sätter upp *mål* som är så pass *orimliga och obalanserade* att de blir omöjliga att nå. Med rädslan för att bli besvikna, sonderar vi terrängen minutiöst, med en lupp! Det primära blir inte att umgås, vara oss själva; leva för stunden; stanna upp, utan en kontrollerad verklighet där vi lever efter hur vi tror att det ska vara; efter de normer vi tror är de rätta.

## Strävan efter ett perfekt ideal

Vi är idag oerhört pålästa och håller oss hela tiden uppdaterade kring allt som intresserar oss. Vi googlar, vi frågar runt i olika forum och söker fakta på alla sätt. Med stor rädsla för att bli besvikna, tar vi reda på så mycket det går kring det mesta. Vi vill ha rekommendationer på precis allt: bästa restaurangen, bästa frisören, bästa skola. Genom att uteslutande gå på rekommendationer, garderar vi oss för besvikelser; vi tar hela tiden det säkra före det osäkra och rör oss bara på säker terräng. Vi är livrädda för att göra något som är obeprövat eller avvikande. Vi vill heller inte bli besvikna eller missnöjda med vårt val och söker därför runt i alla kanaler innan vi bestämmer oss för något.

Vi skapar oss föreställningar kring hur något skall vara och målar upp en idealisk tillvaro som vi försöker utgå ifrån. Minsta avvikelse blir en besvikelse som vi snabbt försöker rätta till. Vi googlar, läser på och skaffar oss all tänkbar information kring allt och inget. Cyberrymden håller oss i ett järngrepp och vi har alltid ett ben i onlinevärlden. Mobilen åker fram var vi än befinner oss; den är vår livlina; vårt rättesnöre; vår facit. Den ger oss bekräftelse, bevis på att det vi gör är rätt. Genom att ladda upp bilder på allt vi företar oss, allt som kan tänkas imponera på andra; allt vi själva ser som storverk, inklusive alla våra måltider, resor, cafébesök, och inte minst bilder på oss själva. Allt detta lägger vi upp

som en del av vår strävan efter tillfredsställelse, bekräftelse och ett perfekt ideal.

## Bilderna vi målar upp

Vi vill må bra, leva i den mest *harmoniska* av världar, plocka ut det bästa av allt. Vi vill vara *duktiga*, rentav *bäst* samt få *instant bekräftelse* på våra företaganden. Vi vill få *direkt feedback* något vi gjort eller gör; vi tar *bilder på allt*: måltiden vi beställt, brödet vi bakat, tavlan vi målat, boken vi läst. Betyget får vi i antalet *likes*. Vi nöjer oss inte med vår egen berömmelse av vår insats utan söker även erkännande från omgivningen. Vi brottas med dagens individualism i kontrast till hur vi levde före digitaliseringen då vi hade en mer direkt interaktion med grannar och bybor. I en tapper strävan efter att ersätta den fysiska kontakten och få en direkt reaktion på något vi gör eller gjort, drivs vi till att lägga upp bildbevis på nätet.

Frågan är bara hur bra de sociala medierna är på att *ersätta den fysiska kontakten*. Än mer legitimt är att ställa sig frågan om hur påverkade vi blir av alla bilder vi konstant matas med där vi hela tiden får upp bilder på den *perfekta* solsemestern; den *perfekta* skidsemestern; den *perfekta* shoppingrundan. Allt ska vara så *fantastiskt*; så *idylliskt*; så *glamoröst* för att inte tala om hur *magiskt* allt måste vara. Det är inte den *egna tillfredsställelsen* av det upplevda som blir det primära; det handlar inte om hur nöjda vi själva är med vår skidtur, utflykt eller middag, utan om hur väl vår *uppmålade föreställning* om den motsvarar verkligheten. Då vi gjort oss enorma förväntningar kring allt vi företar oss, blir besvikelsen alltför ofta stor när det som skulle bli så *perfekt*, så *fantastiskt*, så *magiskt*... inte lever upp till den euforiska lycka som vi tänkt oss. Vi blir då nedslagna och urlakade.

## Släppa fram det spontana

Allt vi skall företa oss planerar vi in i minsta detalj; vi googlar, gör efterforskningar och har många gånger redan gjort en virtuell resa innan den faktiska resan blir av; vi har redan sett båtturen på Youtube innan vi själva gör den och vi har redan tittat på träningspasset innan vi går på det. Det spontana får stå tillbaka; vi söker oss uteslutande till beprövad terräng; klamrar oss fast vid det som är känt och tryggt. Vi går på rekommendationer vad gäller allt; det primära blir inte längre att ha roligt

och låta bli som det blir. Vi vägrar släppa kontrollen och börja göra saker för egen vinning. Vi söker efter den lycka, eufori vi har stakat ut och som vi tror oss kunna uppnå så länge som vi inte släpper taget; så länge som vi inte tappar fästet; så länge som håller oss till det beprövade; det bevisade; det som ses som norm. Därtill kommer tempot, vilket hela tiden måste vara i realtid och som måste ske *IMT, instantaneously, NOW!*