

Ett steg bort från skärmen

Astrid, som var så kall och frusen, lutade sig med sitt askblonda hår mot det solvarma och slitna staketet vid Folkets Park i Malmö. Januari-vindens närvaro var kall, men solen gjorde trots det sitt bästa för att lysa upp stadens vintertrötta fasader. Hon drog sin skrytsamt stora och mörkgröna jacka tätare runt sig och sneglade ner, med sina frusna händer, på sin mobil. Instagram-ikonen lockade henne med tiotals notiser, hon visste vad som väntade. Flertalet bilder av vänner som umgicks och träffades utan henne, händelser och inlägg som visade tillfällen som hon inte blivit inbjuden till, och kostsamma resor hon inte hade råd med. Astrid hade länge försökt hantera sin känsla av utanförskap genom en strategi av acceptans – att helt enkelt erkänna och acceptera sina känslor av FOMO, Fear of Missing Out, och låta dem passera stillsamt. Strategin hade fungerat vid flera situationer, men nu kände hon att en ny strategi var nödvändig.

På en av de solblekta bänkarna längre bort satt Pelle, en av hennes äldre barndomsvänner. Han var klädd i sin himmelsblåa rock, svarta breda jeans och sina stora, klumpiga stövlar. I knät låg hans silvriga laptop uppslagen, trots att han alltid hade klagat på det vacklande nätverket i parken. Pelle vinkade till Astrid när hon närmade sig, hans breda och glada leende förblev oförändrat även när hon hade satt sig ner. Hon suckade tungt.

”Vad är det nu du tänker på?” frågade Pelle med ett litet lätt skratt, medan han klickade sig vidare på datorn.

Astrid, ångestfyllt och bekymrad, stirrade på honom en stund. Hans avslappnade och till viss del obrydda attityd var en klar kontrast till hennes egen oro. Hon tog ett långt och djupt andetag, tog av sig sin röda mössa och sa: ”Det är FOMO jag känner. Igen.”

Pelle nickade långsamt och sympatiskt, som om han förstod vad Astrid kände. Men hon visste att han inte gjorde det, i alla fall inte på samma sätt som hon kände.

”Alltså så här, jag vet ju att jag borde släppa hela grejen med min FOMO. Jag har kämpat med att acceptera den, men helt ärligt så funkar det inte längre. Jag känner mig bara ... typ fast” sa Astrid.

Pelle lutade sig tillbaka på den solblekta bänken och stängde sin laptop. Han drog handen genom sitt ljusbruna lockiga hår och skakade lätt på huvudet. ”Asså jag förstår inte ens

grejen. Jag ser en massa inlägg på sociala medier, ja, men jag bryr mig inte så mycket om jag är med eller inte. Hur kommer det sig att du gör det?”

Astrid gav ifrån sig en trött suck. ”Min känsla handlar egentligen inte bara om att jag missar något på sociala medier. Det handlar om hur situationen får mig att känna. Det känns som om jag inte är tillräckligt bra. Det känns som om alla andra är mycket lyckligare och mer framgångsrika.”

”Ja, kanske det.” sa Pelle och ryckte på axlarna medan han började fundera. ”Men det verkar som att den här känslan av FOMO fungerar olika för dig och mig. Alltså, jag är inte direkt immun mot sociala medier och den känslan du upplever, men jag tror inte att jag kopplar mitt värde till vad jag ser på sociala medier. I alla fall inte på samma sätt som du.”

”Det måste ju vara skönt, att vara som dig.” sa Astrid och slog ner blicken i knät. Hon drog varsamt fram sin mobil ur jackfickan, men lade snabbt tillbaka den igen. ”Jag önskar bara att jag kunde vara precis som du. Det är svårt att låta bli att jämföra sig med vad andra gör på sociala medier, när man hela tiden blir påmind om allt det där man går miste om.” sa Astrid.

Pelle tystnade för ett ögonblick och betraktade Astrid med en fundersam min. ”Men om du känner att det är ett slags hjärnspöke du skapar för dig själv, varför ger du det så mycket makt? Vad skulle hända om du helt enkelt bara slutade bry dig?” sa Pelle och hoppades att hans tankesätt skulle smitta av sig på Astrid.

”Jag vet inte riktigt,” sa Astrid och ryckte försiktigt på axlarna. ”Kanske är det mitt problem. Att jag vet inte hur man slutar bry sig.”

Pelle funderade en stund på det Astrid hade sagt. Sedan pekade han på några barn som jagade varandra vid lekplatsen en bit bort i parken. ”De här barnen ser inte ut att bry sig. Det verkar som att de bara lever i stunden.”

Astrid log tveksamt mot Pelle. ”Jag antar att jag har glömt hur man gör det. Just att vara i stunden, som de här barnen.”

”Men kanske börja där då,” sa Pelle i hopp om att få Astrid att känna framtidstro. ”Vad tycker du om att göra när du vill hitta på något kul? Något som får dig att koppla bort från alla notiser du ser på mobilen?”

Astrid tänkte på det Pelle hade sagt. Hon tyckte om att måla när hon var yngre, att ägna sin tid åt färger, former och linjer. Men att måla och skapa hade hon inte gjort på flera år. ”Jag vet inte,” sa hon till slut efter mycket tänkande. ”Jag kanske kan börja måla igen. Eller fotografera sånt som jag tycker är fint. Bara något som känns kreativt, så att mina tankar hamnar på andra banor.”

Pelle log mot Astrid, nöjd och belåten. ”Det låter som en väldigt bra start tycker jag. Vem vet, kanske är det där din lösning finns, för att hantera FOMO på sociala medier. Att skapa något eget och vara kreativ, i stället för att stirra och lägga energi på vad andra gör.” sa Pelle med lycka i ögonen.

De satt tysta en stund, betraktade den färgglada lekplatsen och lyssnade på hur januari-vindens sorl susade förbi. Astrid kände att ett svagt hopp började växa inom henne efter det Pelle hade sagt. Hon kände att vägen till ro och frid var lång, men kanske fanns det chans för henne att hitta tillbaka till den hon en gång varit. Att vara en person som inte definieras av andras liv, utan en person som definieras av sitt eget liv.

”Jag tycker att vi gör så här,” sa Pelle ur det blå. ”När vi ses nästa gång så tycker jag att vi lämnar mobilerna hemma. Bara pratar och gör något vi båda tycker är kul. Vad säger du om den planen?”

Astrid nickade mot Pelle och log brett. ”Okej, det låter bra. Vi kan testa det.” sa Astrid.

Hon kände att det Pelle hade sagt inte var en magisk utväg, men det var ett steg till att känna mindre FOMO. Ett steg bort från skärmen och in i verkligheten. Det var kanske detta som hon behövde just nu - en strategi som förvandlar hennes oro till något fridfullt och kreativt. Någonting hon faktiskt tycker om.

