

KATARINA BJÄRVALL:

Freda våra basala behov

DEN SOM RÅKAR befinna sig i en inte helt liten svensk stad en vardagskväll ser dem överallt: skåpbilarna som kör ut mat till den hungriga medelklassen. De är bara ett av många tecken i tiden på att vår överkonsumtion har tippat över kanten på det översta steget i Maslows berömda trappa och nu ger sig ut för att tillfredsställa våra allra mest grundläggande behov.

Enligt psykologen Abraham Maslows teori från 1943 styrs människan av fem uppsättningar behov: fysiologiska behov av till exempel mat, vatten, sömn och sex; behov av trygghet; behov av kärlek och gemenskap; behov av självkänsla och uppskattning samt behov av självförverkligande.

Behoven är hierarkiska, så att vi först vill tillfredsställa de mest grundläggande, men begreppet trappa är ändå lite förenklat. Maslow betonar att behoven överlappar och att vi inte måste vara mätta på ett innan vi känner av nästa sug. Man kan vara sömning och ändå vilja ha kärlek. Han poängterar också något som är psykologiskt allmängods idag: att behoven till stor del är omedvetna.

OCH SÅ SKRIVER han att vi även drivs av andra krafter. Det är ett understatement. I rika länder styrs vi nu av begär och preferenser, frammanade av konsumismens trupper, producenterna och deras marknadsförare. Men den Maslowska trappan är användbar också för dem. Genom att identifiera nivån av välstånd på en marknad kan de vässa sina strategier.

Hos oss har nya varor och tjänster på senare år mest siktat på de översta stegen i trappan. Genom sociala medier, resor, meditations-

kurser och självhjälpböcker köper vi, med uppmärksamhet eller pengar, självkänsla och självförverkligande.

Men konsumismens krigare vill ha mer.

Det är då de marscherar över kanten på trappan och på nytt landar nederst.

Därav matkassarna som rullas hem till dörren, därav gratistidningarna med recept och alla teveprogram där kockar tävlar om det mest raffinerade sättet att krydda en kokt groda. Därav flaskvatten, Viagra och sömnappar i mobilen.

DET ÄR INTE värdigt att vi låter oss manipuleras när det gäller det mest grundläggande.

Vi måste freda oss: Vad behöver vi egentligen äta och hur ska vi på skonsammast möjliga sätt få tag på det? Hur sover vi godast? Hur kan vi älska så som vi verkligen vill? Ett svar finns i att värna tiden och upprätta stora oöverskådliga pauser. Märkligt nog följer då så småningom ofta självkänsla och självförverkligande. På köpet, som det heter. •



KATARINA BJÄRVALL
JOURNALIST OCH FÖRFATTARE

”Konsumismens krigare vill ha mer ... Därav flaskvatten, Viagra och sömnappar i mobilen.”



FOTO: ROBERT BLUMBÄCK