



# Svenskarna, vardagen och meningslöshetens mörker

En betraktelse från Kairos Futures långtidsstudier

Kairos Future, 2023

Axel Gruvaeus, Peter Pernemalm, Lisa Lanå Bolin och Rikard Molander

**KAIROS  
FUTURE**





# Innehåll

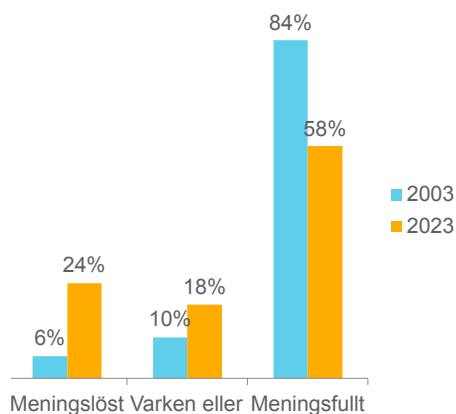
<b>Tjugo år av ökande meningslöshet</b>	<b>4</b>
Meningslöshet breder ut sig	4
Innehållslösa och tråkiga liv	5
Psykisk ohälsa ökar	6
Familj största källan till mening, arbete alltmer meningslöst	9
Det finns skäl att vara ödmjuk och tolka försiktigt	10
<b>Framtidsland på dekis?</b>	<b>11</b>
Fördjupad pessimism och stukad självbild	11
Tappad tro på något större?	13
Ensamhet som breder ut sig	14
<b>Är frågan om mening ... meningslös?</b>	<b>17</b>
Meningen är ändå viktig och den finns i vardagen	18
<b>Möt fyra meningstyper</b>	<b>19</b>
Fyra förhållningssätt till mening	20
Konsten att vara nöjd med ett meningslöst liv	22
Meningsfulla förnöjsamma liv är innehållsrika	23
En återvändsgränd till jobb gör livet mer meningslöst	24
Ensamheten är meningens fiende	24
<b>Det handlar om friheten, framtidstron, pengarna och relationerna</b>	<b>26</b>
<b>Är det kört för myter och stora berättelser?</b>	<b>27</b>
Uppgiften – bevara vardagens meningsfullhet	28
Utmaningen – positiva framtidsmyter	29
<b>Tre rekommendationer för ett meningsfullare liv</b>	<b>30</b>
<b>Ett skrap på ytan</b>	<b>31</b>
<b>Om Kairos Future</b>	<b>32</b>

# Tjugo år av ökande meningslöshet

I den befolkningsrepresentativa<sup>[1]</sup> långtidsstudien Svenskarna, Samtiden, Framtiden har vi i över femtio år kunnat följa hur svenskarnas attityder till allt från det egna inre livet till omvärlden förändrats. Grundidén är ett återkommande frågebatteri och att byta ut vissa frågor över tid för att senare låta dem återkomma. Den här rapporten tar utgångspunkt i frågan om upplevd mening i livet som vi ställde senast 2003 och uppdaterade till 2023 års upplaga.

## Meningslöshet breder ut sig

I undersökningen ber vi de svarande att skatta bland annat hur meningsfullt man upplever livet att vara. Här ser vi ett ordentligt tapp över de senaste tjugo åren.

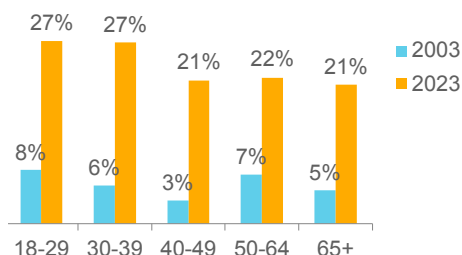


Figur 1. Frågeformulering: "På senare år har livligt diskuterats begreppet livskvalité, dvs. kvalitén i det liv människorna lever. Nedan följer en uppställning av ord och meningar som vi vill att du använder för att beskriva ditt liv idag". Svarsskala från 1-7 där 1 = Meningslöst, 7 = Meningsfull  
Presenterat ovan som: Vänster stapel = 1-3, Varken eller = 4, Höger stapel = 5-7

2023 uppger hela 24% att deras liv är mer eller mindre meningslöst. År 2003 var siffran 6%. Även om den branta nedgången i upplevd meningsfullhet är tydlig i alla åldrar så är siffran betydligt högre i de yngre årskullarna.

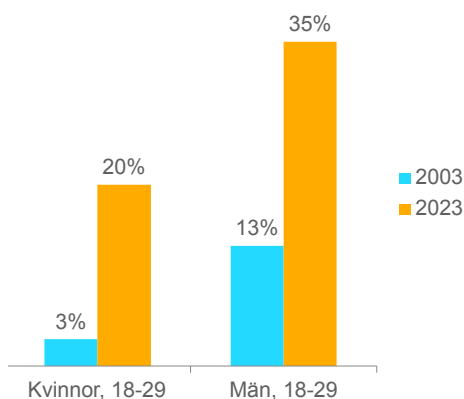






Figur 2. Andel som upplever livet som meningslöst, nedbrutet på ålderskategorier

När svaren delas upp på kön kvarstår trenden i hela befolkningen, men större skillnader framträder. Män upplever livet som mer meningslöst än kvinnor och det största tomrummet upplevs av män i åldern 18-29 år, 35% uppger nu att deras liv är meningslöst. Redan för 20 år sedan fann alltså unga män livet mer meningslöst än kvinnor. Under de efterföljande 20 åren har båda kohorterna förlorat känslan av mening, men utvecklingen är tydligast bland unga män.



Figur 3. Andel unga kvinnor och män som klassar sitt liv som meningslöst, 2003 respektive 2023.

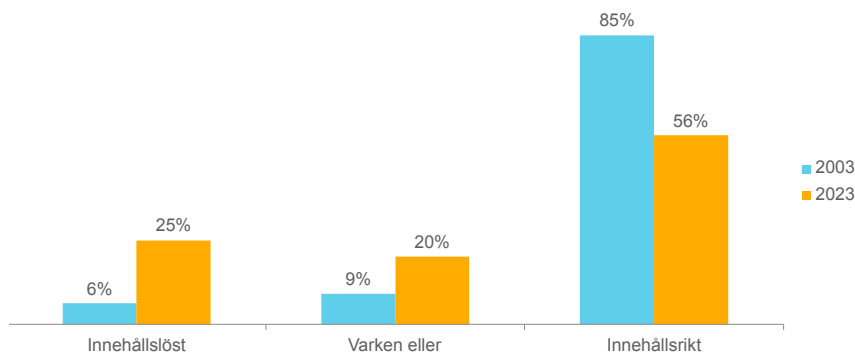
## Innehållslösa och tråkiga liv

Den ökade meningslösheten åtföljs av att fler bedömer sina liv som innehållslösa och rent av tråkiga. Utvecklingen har varit snarlik för bägge faktorer – drygt en fjärdedel av befolkningen lever enligt sig själva innehållslösa och tråkiga liv.



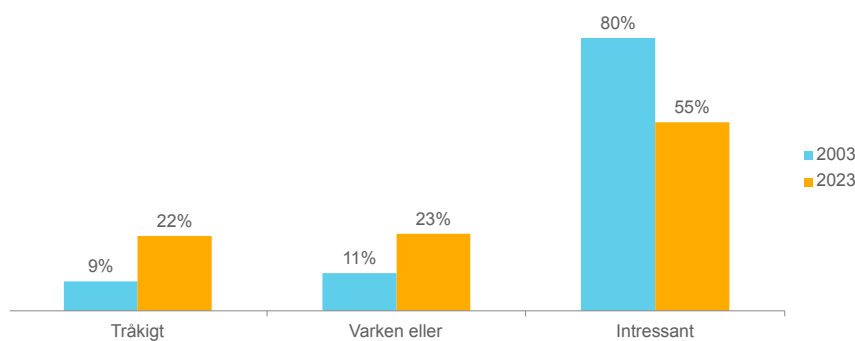






Figur 4. Andel som beskriver sitt liv som ...

Även känslan av tråkighet och innehållslöshet är utbredd i hela befolkningen. Baby-boomers (födda 1945-1964) sticker ut lite, de uttrycker i lägre utsträckning att livet är tråkigt och fler ser det som innehållsrikt.



Figur 5. Andel som beskriver sitt liv som ...

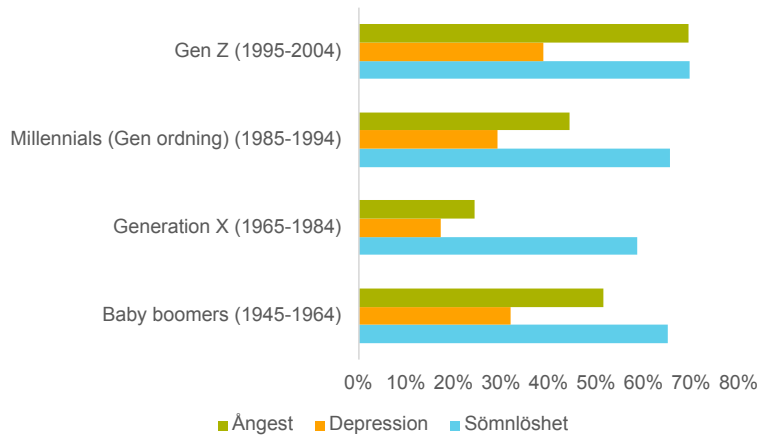
Mellan könen är skillnaden mycket försumbar. Vilket i sig är intressant i sig. Män har alltså tappat tron på meningen i livet i högre utsträckning men kvinnor och män finner livet lika tomt på innehåll och tråkigt. Som om det inte räcker verkar svenskar också må ganska dåligt.

## Psykisk ohälsa ökar

I undersökningen ställs även frågor kopplat till upplevelsen av psykisk hälsa. När vi letar efter samverkande faktorer med meningslösheten finner vi väntat nog att de som tycker att livet är meningslöst också är mer benägna att rapportera en lägre livstillfredsställelse, lägre grad av gemenskap och tillhörighet och optimism. De upplever dessutom mer ångest och självrapporterad depression.

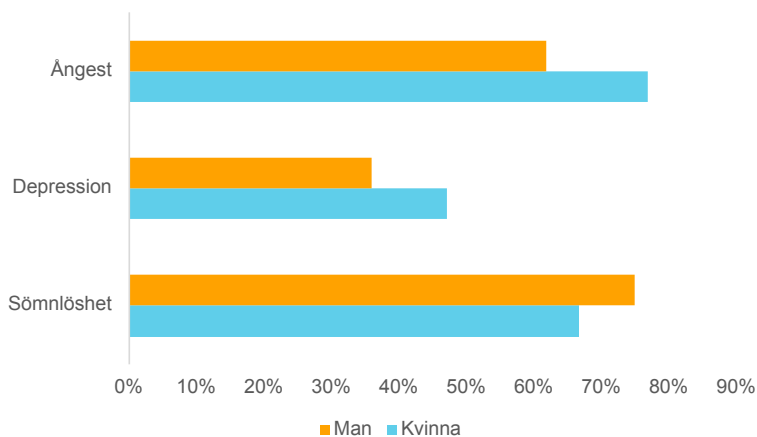






Figur 6. Andel av olika generationer som 2023 upplevt ångest, känsla av depression eller sömnlöshet de senaste halvåret.

Som synes är självrapporterade åkommor som påverkar måendet negativt vanliga i hela befolkningen. Mest benägna till ångest och depression är den yngre generationen. Men problematiken är inte begränsad dit. Nedbrutet på kön ser vi att kvinnor har högre grad av dåligt mående. Män mår alltså bättre enligt dessa parametrar men finner livet mer meningslöst, medan kvinnor mår sämre men rapporterar en högre grad av mening i livet.

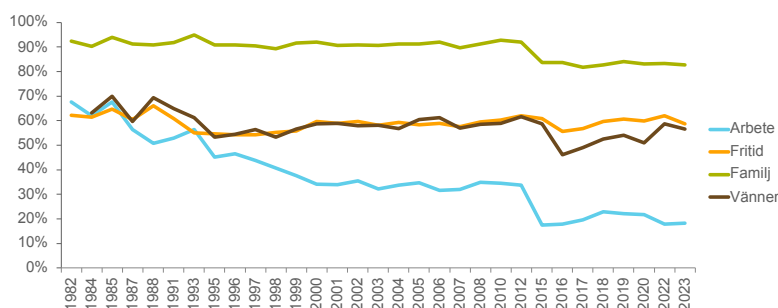


Figur 7. Andel män och kvinnor som 2023 rapporterat ångest, känsla av depression eller sömnlöshet de senaste halvåret.



## Familj största källan till mening, arbete allt mer meningslöst

Vilka källor till mening finner då människor? Vår data på detta sträcker sig bak till 1980-talet och ger följande bild. Viktigast och ohotad som källa till mening är familjen.



Figur 8 Svar på frågan "Vad är viktigast när det gäller att ge ditt liv mening?"

Därefter är det "jämnt skägg" mellan vänner och fritid. Vännerna tappade lite under 2010-talet för att sedan hämta hem efter pandemin när vi tvingades vara ifrån dem. Arbetet däremot; under tidigt 1980-tal var jobbet ungefär lika viktigt som fritid och vänner men har sedan andra halvan av 80-talet haft ständig utförlöpa. 2023 tycker endast 18% att arbetet är en viktig källa till mening i livet. Vad kan den ökande meningslösheten bero på och vad kan vi säga om de som inte finner mening i livet?

## Resultat som engagerar

Att svenska folket mår dåligt och finner livet meningslöst engagerar. Undersökningens resultat resonerar i många av samtidens andra stora och viktiga frågor. Siffrorna har tagits upp och debatterats i olika sammanhang och med olika grad av förskräckelse. Olika förklaringar har presenterats. Med den gemensamma utgångspunkten att vi som land är på väg åt fel håll. I kommande kapitel undersöks några möjliga anledningar till den förlorade känslan av mening och hur den förhåller sig till våra resultat.





## Det finns skäl att vara ödmjuk och tolka försiktigt

Det är här på sin plats att betona att det alltid är viktigt att tolka enkäteresultat försiktigt. De ger sällan hela bilden och måste ses som intressanta signaler som behöver bekräftas, tolkas och diskuteras. Hur frågor ramas in i relation till varandra påverkar resultaten, sinnesstämning på individen vid tillfället spelar roll. Det är heller svårt att veta att alla förstår och menar samma sak när de svarar på personliga och subjektiva upplevelser. I enkäten frågar vi om meningen i livet. Detta är filosofiskt annorlunda än att fråga om livets mening i en bredare eller metafysisk bemärkelse. Hur man som framtidsintresserad bör tänka på frågan om livets mening i bredare bemärkelse får bli ett ämne för en annan gång. Här avgränsar vi oss till mening i livet och vad den betyder för framtiden.





## Framtidsland på dekis?

Så vad kan den tappade meningen hänga ihop med? En första intuition är att den förlorade känslan av mening och ett utbrett elände hänger ihop med en känsla av att det helt enkelt inte går bra för Sverige som land. Vi kan se hur känslan av mening hänger ihop med den allmänna känslan av optimism och pessimism i samhället.

### Fördjupad pessimism och stukad självbild

Efter den globala finanskrisen 2008 ökade optimismen kraftigt varefter den dalade under 2010-talet. Intressant nog såg vi en ökad optimism under pandemin, möjligen på grund av en känsla av ökad handlingskraft och teknikgenombrott. Men optimismen blev kortvarig. 2023 är vi tillbaka till en samhällsanda som på det stora hela präglas av pessimism.



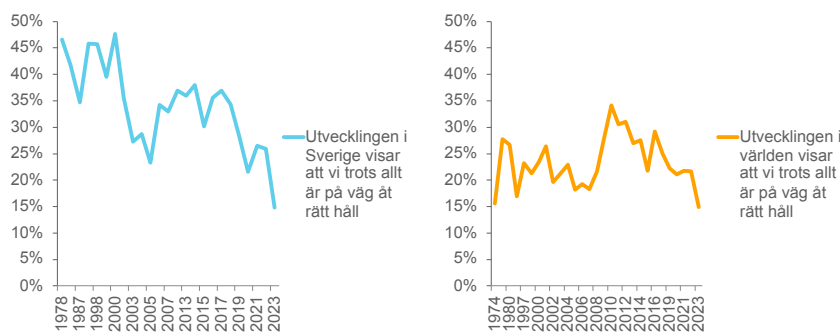
Figur 9. Svar på frågan: Hur ser du på utvecklingen i samhället i stort, är du optimistisk eller pessimistisk inför framtiden? Visat som andelen optimistiska minus andelen pessimistiska.

Vi ser också att de som är pessimistiska är mer benägna att tycka livet är meningslöst. I befolkningen i stort är det 14% som beskriver sig som pessimister sett till sin egen utveckling. Men av de som finner livet meningslöst är pessimismen större och ligger på 22%.

*Tappad känsla av riktning och kollaps av narrativet om framgångslandet*  
De senaste åren har det inte varit en svensk exceptionalism som satt landet i blickfånget. Sverige rankades tidigare i år (2023) som sämst i klas-

sen på ekonomisk tillväxt i den Europeiska unionen. Det dödliga våldet och sprängningarna saknar motstycke i jämförbara länder och har tvingat en omläggning från en kriminalpolitik som de flesta företrädare för landet tidigare var stolta över. Lägg till det kampanjerna mot den svenska socialtjänsten och debatten kring brännandet av heliga skrifter i världen. Den sammantagna bilden får nog sägas vara att Sverige inte på det stora hela ses som ett föregångsland just nu.

En vanlig invändning mot den dystrare Sverige-bilden är att landet fortfarande är bland de främsta och att liknande utmaningar finns även på andra platser. En invändning mot dysterhet över lag är att världen på det hela taget är bättre att leva i nu än någonsin i historien. Men hur det än må vara med hur Sverige står sig i olika internationella jämförelser, så ser vi i att allt färre svenskar tycker att landet och världen är på väg åt rätt håll. I våra mätningar har vi inte tidigare sett så få som tycker att utvecklingen i Sverige ändå visar att vi är på väg åt rätt håll.



Figur 10. Andel som instämmer i påståendena "Utvecklingen i Sverige/Världen visar att vi trots allt är på väg åt rätt håll."

Samma tendens finns i synen på omvärlden. En stigande optimism kring världens utveckling efter finanskrisen har förbytts till snabbt sjunkande siffror. Ur ett framtidshänseende är detta viktigt att bära med sig. En relativt bra placering i en negativ trend är fortfarande just det: en negativ utveckling.

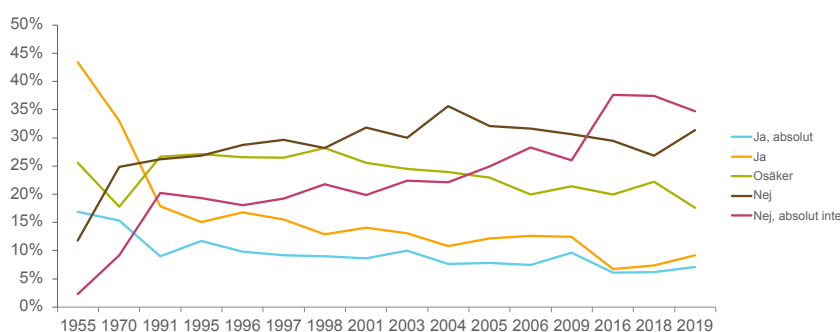


Vad kan vi då dra för slutsatser av känslan av att vara på väg åt fel håll som nation och även globalt? Först och främst har det bäring på hur vi ser på mening. Ser man meningsfullhet i att delta i ett projekt som leder till en bättre värld, som en del av något större där dagliga insatser leder uppåt, framåt; ja då är det rimligt att dra slutsatsen att det är meningslöst att fortsätta som vi gör nu. Rapporten återkommer till detta längre fram i den avslutande diskussionen.

## Tappad tro på något större?

En inte ovanlig analys av den tappade känslan av mening är att det kan ha med förlorad gudstro att göra. När vi slutar tro på något större än oss själva blir det egna livet litet och förlorar mening. Att själv vara en anhängare av att det är en högre makt som gör livet meningsfullt brukar inom den akademiska filosofin kallas för supernaturalism. Det innebär uppfattningen att en högre makt är nödvändig för att ge livet mening – oavsett om man själv tror på den eller inte. Trenden mot ett mer sekulärt samhälle har varit stabil under många år. Från internationella jämförelsestudier går det också se att religiösa ofta finner livet mer meningsfullt även om de är fattigare<sup>[2]</sup>. Vilket skulle stödja idén att förlorad tro på gud skulle leda till förlorad känsla av mening.

I våra mätningar kan vi se hur gudstron i Sverige minskat stadigt över tid. Det var över femtio sedan agnostiker och ateister blev i majoritet.

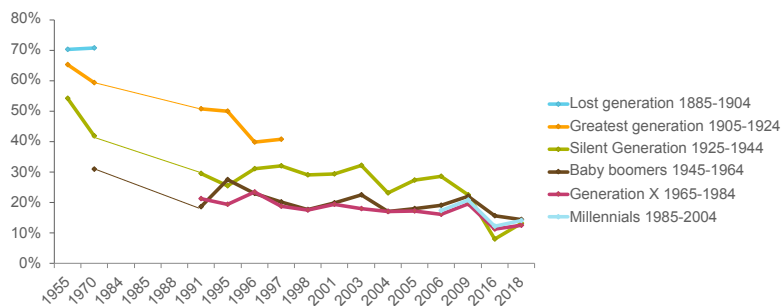


Figur 11. Svar på frågan "Tror du att det finns en gud som styr världen?"





Ser vi på samma fråga utifrån vilka det är som svarat ”ja” på frågan om de tror att en gud styr världen ser vi att gudstron framför allt hölls uppe av de äldre generationerna som till största del inte är med oss idag. De senaste 20 åren har alltså inte enskilda individer tappat sin tro på gud. Baby boomers och Generation X var sekulariserade redan i sin barndom, tappat i mening har kommit senare.



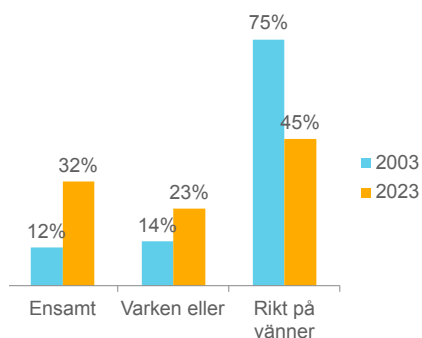
Figur 12. Svarat ”Ja” på frågan ”Tror du att det finns en gud som styr världen?”

Vi kan alltså inte direkt säga att den tappade religiositeten innebär en tappad känsla av mening.

## Ensamhet som breder ut sig

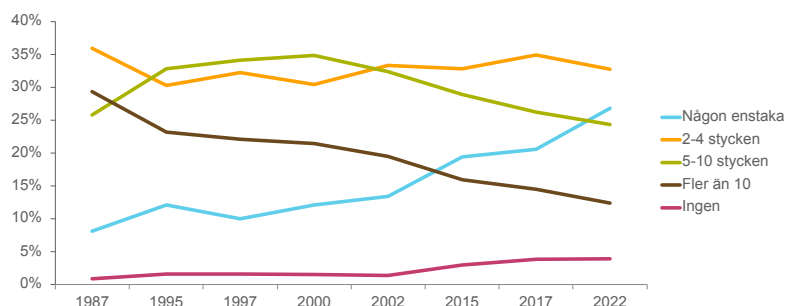
Sverige har tagit idén om individen på stort allvar. Den individen vi känner idag har mödosamt växt fram under historiens gång. I större delen av världen har den nu fått materiell och juridiskt uttryck. Kanske längst har vi i Sverige gått. Här finns exempelvis inte sambeskattning, och det finns långtgående rättigheter för individen i alla system. Kollektiv bestraffning är något mycket fult i vårt samhälle. Dessutom har vårt fokus på individens självständighet fått ett fysiskt-geografiskt uttryck. I Sverige flyttar unga hemifrån tidigt, vi har en hög grad av ensamboende och numera jobbar allt fler från sina hem. Den inbyggda individualismen har skapat fria individer, men verkar också generera ensamma sådana, ofta även separerade utifrån generationer med studentboende, äldreboende och familjeanpassade radhusområden.

Vi ser mycket tydligt att fler och fler beskriver sina liv som ensamma och färre som säger att livet är rikt på vänner. 2003 uppgav 75% att livet var rikt på vänner jämfört med bara 45% 2023.



Figur 13. Svar på frågan "Skulle du beskriva ditt liv som ..."

För 20 år sedan tyckte 12% att livet var ensamt medan siffran idag är uppe på 32%. Detta är såklart allvarligt eftersom ensamhet är förknippat med ohälsa – att vara ensam får oss att åldras snabbare och må sämre<sup>[3]</sup>. Som vi också kan se blir de sociala cirkelarna snävare. Andelen som träffar någon enstaka vän i månaden skjuter uppåt medan de som träffar många vänner blir färre.



Figur 14. Antal vänner folk uppger att de träffar någon eller några gånger i månaden.





### *Nymoralism över de ensamma och barnlösa*

Konsekvenserna av den ökande ensamheten kan bli kännbara både för individen och för hela samhället. Psykisk ohälsa innebär förstås lidande för individer. Men ensamma och deprimerade människor kan också tänkas vara mindre benägna att skaffa barn, vilket med redan sjunkande födelsetal blir problematiskt för ett samhälle som behöver arbetskraft och som bygger på att ha en hög andel lönearbetande för sitt skattesystem.

Till barnlösheten tillkommer en teknologisk trend. Nämligen utvecklingen av AI-system som blir allt bättre på att uppvisa mänskliga beteenden. Ledarskribenten och professorn Liberty Vittert kallar uppsvinget av AI-flickvänner ett hot för hela ekonomin<sup>[4]</sup>. Detta menar hon, eftersom det cementerar den fysiska isolationen genom att möjliggöra smidigare alternativ till social samvaro än den uppoffring det innebär att skaffa en verklig vän eller partner.

Kopplingen mellan meningsfullhet och barn är också tydlig i våra studier. En av fyra av de som lever ensamma finner livet meningslöst. Bland de som också beskriver sitt liv som ensamt finner hela 70% det meningslöst. Tittar vi i stället på de som har barn och har dem som ett av sina största intressen är det bara 4% som finner livet meningslöst.





## Är frågan om mening ... meningslös?

Trots att den breda samhällsutvecklingen upplevs gå åt fel håll och att man inte tror på en högre makt upplever de flesta svenskar ändå inte att livet är meningslöst. Det tyder på att för de flesta är ribban för meningsfullhet inte så högt lagd att det krävs andlig transcendens eller att samhället är på väg åt rätt håll för att uppleva det. Så det är relevant att fråga sig vilka krav som kan ställas. Bör vi kanske inte över huvud taget vara bekymrade över att livet upplevs som meningslöst?

Till att börja med kan vi med hjälp av den psykologiska forskningen på ämnet slå fast att livet verkar upplevas som mindre meningsfullt i sekulära länder som det i materiell mening går bra för<sup>[5]</sup>. I en översiktsstudie finner Sameer med kollegor<sup>[6]</sup> att mening och välbefinnande hänger ihop för individer men har motsatt förhållande på nationsnivå. Det vill säga, på befolkningsnivå upplevs livet som mindre meningsfullt i länder där välbefinnandet är högre. I Oishi och Dieners<sup>[7]</sup> undersökningar har en liknande koppling mellan välstånd och mening undersökts och de finner att fattigare länder i högre grad finner livet meningsfullt. Vilket de statistiskt kan koppla till högre grad av religiositet. Minskad religiositet och ökad känsla av välbefinnande hänger ihop med minskad känsla av mening, på befolkningsnivå. Motstridigt eller problematiskt? Inte nödvändigtvis.

Förklaringen kan vara att svar på frågan om livets mening blir viktigare när förhållandena är sämre. Meningsfullheten behövs när vi ställs inför umbäranden, för att ge en yttre motivation som gör de egna lidandena förklarliga. Är livet helt okej, ja då blir frågan om mening kanske inte så viktig. Annat än för dem som upplever det tomrum som behöver fyllas med meningsfullhet. Det är här många psykologiska forskare menar att religionen ligger nära till hands. Forskaren Sameer med kollegor drar i alla fall slutsatsen att även om mening i livet är trevligt så är det inte en nödvändighet för att vi ska överleva. Det är ur psykologiskt hänseende mest att se som ett bra stöd för de som har det svårt medan de klättrar upp för behovstrappan.



## Meningen är ändå viktig och den finns i vardagen

Diskussionen blir snabbt förvirrande när man rör sig mellan individnivå och samhällsnivå. I både Kairos Futures långtidsundersökning och i psykologisk forskning är mening förknippad med en högre känsla av tillfredsställelse och bättre utkomster i livet. Det är i det sammanhanget värt att åter påminna om att för de flesta upplevs livet ganska meningsfullt.

Det säger oss att det meningsfulla helt enkelt kan vara vardagligt och inte särskilt svårt att nå: om mening är viktigt för vår överlevnad måste den kunna uppnås i vardagen. Just den här vardagliga meningen diskuteras av Heintzelman och King<sup>[8]</sup>. De vänder helt enkelt på frågan – om meningsfullhet är så svår att uppnå, kan det då vara så nödvändigt? Till vilken hjälp är den då? Till den sökande själen säger de mellan raderna – svaret du söker finns precis framför dig.

Heintzelman och King drar slutsatsen att den som vill hävda att mening är avgörande, måste acceptera en blygsam snarare än ambitiös definition av mening i livet. Detta är en slutsats som rimmar väl med den data vi har från den svenska befolkningen. Har man uppnått denna vardagliga mening behöver vi inte längre leta efter andra saker att ”lida för”.

*De som brinner för framtiden bör därför inte vänta på meningsfullheten*

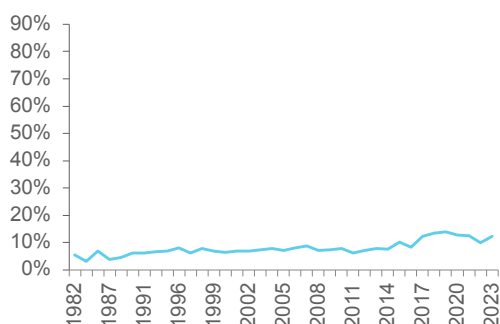
En krass slutsats av detta är att det blir meningsfullt att jobba för en bättre värld först när vi själva känner att det verkligen rör vår vardag. Enligt vår data skulle det vara familjen, vännerna och de egna intressena; områden som ger känslan av meningsfullhet. Utöver dessa kommer de flesta inte vilja lägga fler saker till listan de är beredda att offra sig för.

I viktiga stora frågor som klimat, miljö, välfärdens framtid och samhällets trygghet är det därför inte särskilt klokt att vänta på en opinionsvåg som finner frågan meningsfull. Där kan det vara bättre att få acceptans för nödvändiga förändringar genom att koppla dem till den vardag som vi håller kär. Kopplingen mellan vardagen och visioner om framtiden blir också ett spår som tas upp igen i den avslutande diskussionen.



## Möt fyra meningstyper

Vi har kunnat slå fast att meningslösheten har ökat snabbt, men att de flesta fortfarande på det hela taget finner livet någorlunda meningsfullt. Hur ser det då ut med en närliggande aspekt; nöjdheten med livet? Samma sak som med meningsfullheten; en majoritet är över lag nöjda med sina liv.



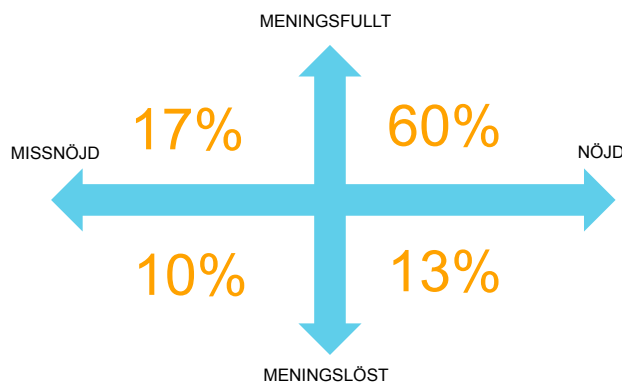
Figur 15. Andel som uppger att de är missnöjda med sina liv.

På bordet har vi nu två intressanta observationer. Knappt en fjärdedel av befolkningen finner livet meningslöst, drygt en femtedel är missnöjda. Fokuserar vi på dessa ytterligheter kan vi mer på djupet undersöka hur sambanden mellan frågorna ser ut.



## Fyra förhållningssätt till mening

När vi bryter frågan om meningsfullhet mot hur nöjd och missnöjd man är med sitt liv får vi en kartbild över det svenska folket. Där uppträder fyra ”grupperingar”: 60% som tycker livet är meningsfullt och är nöjda, 13% som är nöjda men finner livet meningslöst, 10% som finner livet vara meningslöst och som är missnöjda och 17% som är missnöjda men finner livet meningsfullt.



Vi kan beskriva indelningen som följande personas, där de särskiljande dragen får lysa igenom.

### *Meningsfullt – nöjd*

Kännetecknande för denna grupp är att de är mindre benägna än befolkningen i stort att beskriva livet som ofritt eller som att det saknar möjlighet till självförverkligande. De är mindre benägna att ange ”minskad psykisk press” som en prioriterad fråga i livet. De beskriver oftare sitt liv som rikt på vänner och att de hyser förtröstan. De bor lite oftare med en partner och är mer nöjda med sin bostad än folk i gemen. Eftersom de är en så stor grupp sticker inte demografin ut. Men de är mer benägna att tänka att man står på topp i 50-årsåldern. De verkar helt enkelt befinna sig på en plats i livet där de har utvecklingsmöjligheter men inte pressas för hårt och har ett tillfredställande socialt liv.

### *Meningslöst – nöjd*

Dessa 13% är mer benägna än befolkningen i stort att tycka att livet är ofritt och att deras arbete är ansträngande. Enligt dem kommer det troligare vara beslutsfattare snarare än befolkningen som driver omställningen mot ett mer klimatneutralt samhälle. Samma omställning





bekymrar dem mindre än de flesta och de tror omställningen kommer ske i stora steg snarare än stegvis. Meningslöshet till trots har de en ganska stor optimism och är lite nöjdare än genomsnittet med kärleken i livet. Fler av dem bor i storstäder än ute i landet. De är ofta medelinkomsttagare som röstar högerut. De har en lite högre sannolikhet att ha fotboll som ett av sina stora intressen och tycka att narkotika borde legaliseras.

#### *Meningslöst – missnöjd*

Livet för dessa 10% är inte lätt. De beskriver själva sina liv som innehållslösa och tråkiga och rapporterar mer ångest än andra. Något som sticker ut är att de verkar ha en knepig situation på arbetsmarknaden: många vill ha nya jobb, de jobb de har beskrivs som ofria och med små möjligheter till självförverkligande. I den här gruppen jobbar fler deltid eller är arbetslösa än genomsnittet. Kopplat till detta har de en lägre inkomst och bor troligare i hyresrätt i Stockholm. De lutar mer åt vänster politiskt men tycker den egna nationen ska prioriteras över det globala. I den här gruppen är gaming det största fritidsintresset och de särskiljer sig som TikTok-användare. Som väntat av föregående är de också yngre än befolkningen i genomsnitt.

#### *Meningsfullt – missnöjd*

Här finner vi plågade själar som plikttroget fortsätter för att det är meningsfullt. Detta tema är återkommande i såväl mytologi som populärkultur, från Odysseus till Pedro Pascals rollfigur Joel i det postapokalyptiska dramat Last of Us. Av mycket att döma är detta vad vi kan ha meningsfullhet till – ta oss igenom svåra situationer. Detta är en bärande idé för Logoterapins fader Viktor Frankl och har belägg i den psykologiska forskningen. Men vad kan vi säga om dessa 17% av verkliga Joel eller Odysseus? Faktum är att just ett intresse för litteratur är ett särskiljande drag. Det sociala kunde vara bättre, man vill gärna ha fler vänner och bättre kärleksliv. De placerar sig mitt emellan på flera frågor om upplevd livskvalité och ser minskad press och mindre ansträngande arbete som viktigt. Vilket kan tolkas som att man upplever ett gnagande missnöje med tillståndet i allmänhet snarare än akut misär. Det i sin tur stärks av att man verkligen verkar tycka livet är tråkigt jämfört med befolkningen i stort. Jämfört med befolkningen finns här också mindre tro på kronan som valuta. Politiskt identifierar sig den här gruppen som höger i större utsträckning och bor mer sannolikt inte på den plats i landet de kommer ifrån.



## Konsten att vara nöjd med ett meningslöst liv

Om nu trenden fortsätter och fler kommer finna livet meningslöst; vad är de viktigaste skillnaderna mellan de som ser livet som meningslöst men är nöjda jämfört med de missnöjda? Följande punkter är de tydligast särskiljande och säger något om konsten med att vara nöjd i meningslös tillvaro:

### *Kärlek och relationer*

Den tydligaste skillnaden mellan de meningslös-nöjda och meningslös-missnöjda är kärleken och relationerna. Meningslös-nöjda är mer nöjda med sitt kärleksliv i högre utsträckning, de litar på folk i allmänhet och känner en stor gemenskap och samhörighet med det svenska samhället.

### *Boende, hälsa, och pengar*

Det materiella spelar roll. De meningslös-nöjda är rikare, mer nöjda med sitt boende, hälsa och arbete. De är också mycket mer benägna att tycka livet är intressant.

### *Framtidstro*

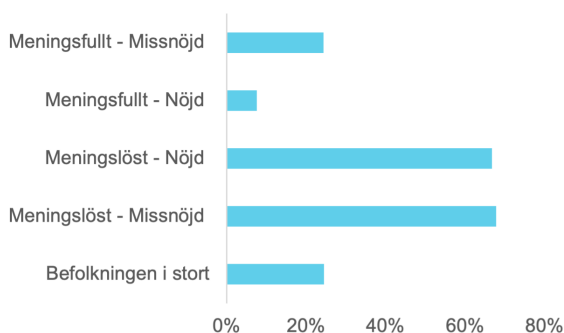
Meningslös-nöjda är också mer optimistiska än meningslös-missnöjda. De är också nöjdare med samhället på det hela taget och tycker att teknikutvecklingen varken går för fort eller för långsamt. De tror också att samhällets experter kommer driva omställningen mot ett hållbarare samhälle. Medan de meningslös-missnöjda är mycket mer benägna att tro att vi måste sänka vår levnadsstandard i framtiden.

Jämförelsen blir nästan banal, de som är friskare, rikare och har mer framtidstro är nöjdare. De som inte har det är mer missnöjda. Det kan också tolkas som stöd för tanken att ett sätt att bli nöjd i ett meningslöst liv är att fokusera på det "lilla livet" med gemenskap, kärlek och vänner. De som är nöjda trots meningslöshet har i alla fall lyckats med detta bättre än de som är missnöjda.



## Meningsfulla förnöjsamma liv är innehållsrika

Som vi nu sett är det inte självklart att frågan om mening hänger ihop med hur nöjd man är med livet. En intressant observation är att den stora skillnaden mellan typerna är i vilken mån man finner livet innehållslöst.



Figur 16. Hur benägna de olika meningstyperna är att beskriva sitt liv som innehållslöst.

Här ligger det nära tillhands att tänka sig effekter från sociala medier och jämförandet med putsade fasader. Oavsett så verkar de som är nöjda och finner mening i livet också tycka att vad de ägnar sig åt fyller livet med innehåll. En sådan attityd kan bero på yttre och inre faktorer, men enligt beskrivningen ovan verkar innehåll också hänga ihop med att ha vänner, ett tillfredställande kärleksliv och ett jobb som ger möjligheter att utvecklas men inte pressar för hårt.

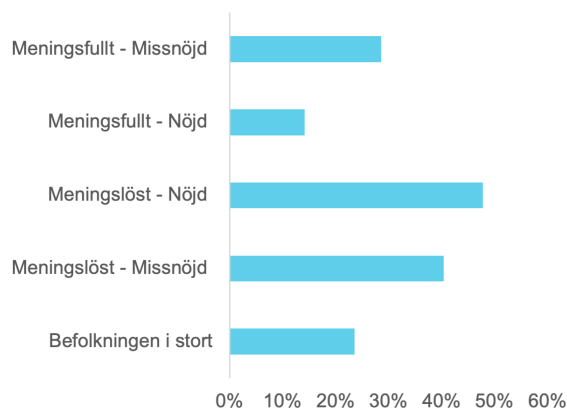
Här finns också något att säga om de som finner livet meningsfullt men är missnöjda. Kanske kan det vara så att de satt upp en mening med livet som de ännu inte uppnått, men som de jobbar mot. Höga ambitioner som inte nåtts än skulle kunna förklara varför man skattar sig som missnöjd i ett liv som annars är meningsfullt. Att denna grupp verkar betona ett lättare arbetsliv tyder på att vad de siktar på i så fall är en bekväm och tillbakalutad tillvaro.





## En återvändsgränd till jobb gör livet mer meningslöst

En mycket tydlig skillnad finns i hur de olika grupperna upplever sin situation på jobbet. De meningsfullt-nöjda är mycket mer benägna att tycka att deras jobb ger möjligheter att förverkliga sig själva. Samtidigt avviker de inte från befolkningen i stort när de får skatta hur viktigt arbetet är som källa till mening – 20% av de meningsfull-nöjda ser arbetet som en viktig källa till mening jämfört med 18% av befolkningen i stort.



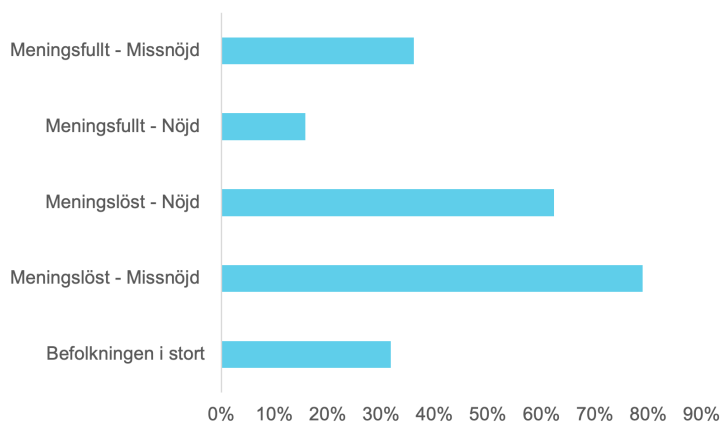
Figur 17. Andel av meningstyperna som håller med i påståendet "mitt jobb ger mig små möjligheter att förverkliga mig själv".

De som finner livet meningslöst verkar vara fast i jobb som uppfattas som att de inte ger möjlighet att utvecklas. Apropå den breda samhällsdiskussionen om kompetensbrist är detta intressant – möjligheten att utvecklas bör vara en viktig fråga att ta tag i på arbetsmarknaden.

## Ensamheten är meningens fiende

En slående insikt är hur stort problem ensamheten är och hur den slår i de fyra grupperna. De som finner livet meningsfullt och är nöjda är mindre ensamma än befolkningen i stort. De 40% av befolkningen som inte finner livet meningsfullt och är nöjda har alltså stora grader av ensamhet





Figur 18. Andel av meningstyperna som beskriver sitt liv som ensamt.

De som finner livet meningsfullt och är nöjda är mindre ensamma än befolkningen i stort. För de som är nöjda men finner livet meningslöst kanske mer tid för vänner hade fått dem att känna mer mening i tillvaron?



## Det handlar om friheten, framtidstron, pengarna och relationerna

Vi har nu visat att det går att vara nöjd fast livet upplevs meningslöst och att vara missnöjd meningsfullheten till trots. Men kanske vill vi bygga visioner för ett samhälle där vi är både nöjda och finner livet meningsfullt? Skillnaden mellan de meningsfull-nöjda och meningslös-nöjda borde ge inspel för detta. I mångt och mycket handlar den skillnaden om att de som tycker livet är meningsfullt också anser sig ha stora möjligheter att förverkliga sig själva medan de som tycker livet är meningslöst tycker det är ofritt. De som är meningsfull-nöjda säger att livet är lyckat, lätt och fritt medan det raka motsatta hävdas av de som är meningslös-nöjda.

### *Känslan av frihet går igen i omställningsfrågan*

Den egna känslan av kontroll handlar inte bara om jobbet utan en annan skillnad som framträder är i frågan om klimatomställning. Som tidigare nämnts är en utstickande variabel för de meningslös-nöjda att de tror att omställningen mot ett mer hållbart samhälle kommer ske i stora kliv och drivas av experter och beslutsfattare. Jämfört med befolkningsgenomsnittet sticker inte den frågan ut hos de meningsfull-nöjda. Men i jämförelse med meningslös-nöjda dyker den upp. De som är nöjda och tycker livet är meningsfullt är nämligen mer benägna att tro att omställningen kommer ske i små steg och drivas av allmänheten. Detta kan tolkas som en känsla av att den egna insatsen spelar roll och räknas i de större frågorna. För att summera vad vi kommit fram till handlar det goda liv som gör oss nöjda och ger mening om frihet, framtidstro, pengar och relationer.



## Är det kört för myter och stora berättelser?

I den avslutande diskussionen ska vi till sist knyta åter till de stora berättelserna. Som vi har diskuterat här verkar meningsfullhetsfrågan inte cirkulera kring dem i vanlig bemärkelse. Religion och pessimism för samhället i stort är inte vad som utmärker de som är missnöjda eller ser livet som meningslöst. Ingen politisk färg sticker heller ut på ett avgörande vis.

Det bör kanske inte vara så förvånande eftersom samhället i stort också lagt en stor möda av att skaka av sig de stora berättelserna. Tendensen tog fart med filosofer som John Dewey och Karl Popper och togs sedan vidare av de postmoderna filosoferna. Där namn som Michael Foucault och Jaques Derrida utmärkte sig. Dewey och Popper kritiserade Hegel, Marx, Spengler och andra historiematerialistiska tänkare för att sätta sin berättelse före observationer och därigenom bara skapa självuppfyllande profetior. De postmoderna tog det ett par steg vidare och ifrågasatte till slut kategorier och möjligheten till ”sanning” överhuvudtaget. Samma rörelse har gjort avtryck i hela samhället, där vi blivit mycket mer av individer och tänker mindre på stora bärande berättelser. Borgfred uppstod i det tidiga 1990-talet när Francis Fukuyama på hegeliansk grund förklarade historien slut.

Här är inte platsen att gå i dialog med den idéhistoriska debatten. Men det är värt att nämna att framtidstro, optimism och en koppling till att människan som medborgare kan vara med och stegvis bygga förändring dyker upp som särskiljande mellan de som tycker livet är meningsfullt och inte. Därför tror vi inte att det är ett allt för stort hopp i slutledningar att en bärande idé om att framtiden kan bli bra och att det egna bidraget spelar roll är viktigt.





En positiv idé om framtiden och kopplingen till det egna livet kan därmed vara en meningsgivande och ordnande struktur. Antropologen Claude Lévi Strauss definierar just mening som ordning. Det gäller även språkligt. Ord som inte är i ordning blir lingvistiskt meningslösa. Ordning är en meningsskapare också i en bemärkelse: Där vad vi gör blir meningsfullt för att det ingår i en större begriplig ordning och riktning. Där de egna handlingarna spelar roll. Utifrån detta kan vi avslutningsvis lyfta fram en uppgift och en utmaning.

### Uppgiften – bevara vardagens meningsfullhet

Att en majoritet är nöjda med sina liv och finner dem meningsfulla gör inte heller att frågan om mening ska avfärdas som oviktig. Trenden för både nöjdhet och mening går åt fel håll, om än inte i samma takt. Det finns också orosmoln som riskerar att få fler att falla ner i missnöjdhet och meningslöshet – mycket på grund av en ökande ensamhet.

Pessimism om framtiden är också farligt för känslan av mening i ett land vars moderna historia i mångt och mycket bygger på en positiv tanke att framtiden kan bli bättre. Uteblir positiva resultat är det därför inte långsökt att både missnöjet och meningslösheten ökar. Ordnande strukturer, såsom exempelvis idén om att systemet som helhet skapar framsteg, blir definitionsmässigt meningslös om de inte producerar de förväntade resultaten. De upphör då fungera som karta mot framtiden. Vilket kan innebära att fler börjar leta efter nya strukturer att ordna tillvaron efter som skapar mer nöjdhet och mer meningsfullhet. Ett meningsgivande samhälle blir därför en fråga om ständig ändamålsenlig förnyelse för att säkerställa att det människor gör i sin vardag ger de resultat de är ute efter. Att säkra en meningsfull vardag bör därmed vara en viktig uppgift för många samhällsaktörer.



## Utmaningen – positiva framtidsmyster

Det är också läge att skicka med en utmaning. Det är det lilla livet som är mest meningsfullt för människor. 40% av befolkningen är antingen missnöjda med sina liv och/eller finner det meningslöst. Den psykologiska forskningen verkar peka på att meningen inte är central för vår överlevnad. Ändå behöver vi den eftersom den låter oss se bortom nuet. Det är utifrån vad vi finner som meningsfullt vi kan handla med omsorg om framtiden. Kopplingen mellan mening och framtid är därmed tydlig. Hela tiden förväntar vi oss att en handling ska få konsekvenser. Frågan är om vi värderar dessa konsekvenser som betydelsefulla för dit vi vill och därmed meningsgivande.

Nyss nämnda Lévi Strauss såg myten som själva strukturen vi byggde vår förväntan om utfall och därmed meningsfullhet på. Givet att pessimismen ökar och så många anser att vi är på väg åt fel håll behövs positiva myter om framtiden. Myter som inte kräver att vi faller ner i den misär som gör att meningen behövs för vår överlevnad. Där vardagen, människors källa till mening, byggs in som den mekanism som hjälper till att leva ut myten.



## Tre rekommendationer för ett meningsfullare liv

Avslutningsvis kan vi ge följande rekommendationer till den som vill verka för ett meningsfullare liv, för sig själv och för andra.

### *Ordning och frihet*

Människan behöver ordningsskapande strukturer för att göra världen begriplig. Vi bygger dem själva med de undermedvetna vanor Kahneman och Tversky belyste i "Tänka snabbt och långsamt". Genom att ordna sitt liv i en begriplig struktur där vi har frihet att handla blir livet mer meningsfullt. Detta verkar stämma både i det stora och lilla – att ordna arbete och bostad man är nöjd med och uppleva att man har utrymme att göra val som spelar roll hänger i alla fall ihop med att uppleva livet som meningsfullt och förnöjsamt.

### *Kärlek och vänskap trumfar stora berättelser*

Ensamheten är det som allra tydligast hänger ihop med att ha ett eländigt och meningslöst liv. För individen innebär det att vi verkligen behöver prioritera våra relationer. Att ha vänner och partners är såklart ingen rättighet. Men eftersom det är en så viktig del i att skapa meningsfulla och förnöjsamma liv är det viktigt att ge plats till och chanser för varandra. Både som individer och som samhällsbyggare.

### *Lyft upp de som faller efter*

Vi ser en tydlig koppling mellan känslor av maktlöshet, ensamhet och utsatthet och att finna livet meningslöst och vara missnöjd. De som bekymrar sig över de 10% vi här kallat meningslös-missnöjda får fråga sig: hur ger vi chanser till bättre gemenskap, frihet och materiell standard? Det kan handla om fungerande skyddsnät – både från samhälle och privata vänner/bekanta/grannar, som hjälper individer ta sig igenom depressioner, sjukdomar och annat som gör att det blir svårt eller omöjligt att arbeta mot de två tidigare råden.



## Ett skrap på ytan

Vi hoppas att den här rapporten gett dig tankeväckande läsning. Den bygger till största del på spaningar ur Svenskarna Samtiden och Framtiden – Kairos Futures långtidsstudie. Men vi har här bara skrapat på ytan i vår stora databas över svenskarnas attityder, intressen och framtidsdrömmar där vi har underlag från hundratusentals svar från många år tillbaka. Vill du fördjupa dig i en fråga som rör dig och din verksamhet? Välkommen att höra av dig.

<sup>[1]</sup> *Undersökningen Svenskarna, Samtiden och Framtiden är representativ för den svensktalande befolkningen i Sverige med avseende på ålder, kön och geografi.*

<sup>[2]</sup> *Shigehiro Oishi, Ed Diener. (2014) "Residents of poor nations have a greater sense of meaning in life than residents of wealthy nations"*

<sup>[3]</sup> <https://www.aging-us.com/article/204264/pdf>

<sup>[4]</sup> <https://thehill.com/opinion/technology/4218666-ai-girlfriends-are-ruining-an-entire-generation-of-men/>

<sup>[5]</sup> *Se Oishi & Diener (2014)*

<sup>[6]</sup> *Yomna Sameer, Yasmine Eid, Ruut Veenhoven. (2022) "Perceived meaning of life and satisfaction with life: A research synthesis using an online finding archive"*

<sup>[7]</sup> *Oishi & Diener (2014)*

<sup>[8]</sup> *Samantha Heizelman, Laura A King (2014) "Life is pretty meaningful". American Psychologist*





## Om Kairos Future

Kairos Future arbetar för en värld där alla sätter framtiden främst. Vi vet att företag och organisationer som har ett framtidsorienterat förhållningsätt till strategi och innovation är betydligt mer framgångsrika än sina branschkollegor. Men vi är också övertygade om att framtidsorienterat beslutsfattande i såväl näringsliv som politik leder till bättre och mer välvärdade beslut, som gagnar såväl mänsklighetens överlevnad som enskilda människors välfärd och välgång.

Genom forsknings- och konsulttjänster inom trend- och omvärldsanalys, strategi och innovation, och mjukvarustöd för AI-driven analys, omvärldsbevakning och innovation, hjälper vi våra kunder att sätta framtiden främst, att omsätta framtidsinsikter i konkret handling.

Kairos Future grundades 1993, vårt huvudkontor finns i Stockholm och vi har egna kontor eller samarbetspartners över hela världen. Kairos betyder ”den rätta tiden” eller ”tid för förändring” på antik grekiska.

Läs mer på [www.kairosfuture.com](http://www.kairosfuture.com)

Kairos Future  
Västra Järnvägsgatan 3  
111 64 Stockholm

Tel. 08-545 225 00

[info@kairosfuture.com](mailto:info@kairosfuture.com)  
[www.kairosfuture.com](http://www.kairosfuture.com)

