

Hederspris

Att hålla upp en fasad mot sig själv och sin omvärld

För ett par veckor sedan läste jag artikeln "Vita lögnerna vanliga på sociala medier" publicerad i *Dagens Nyheter* den 13/5 -2013. I den artikeln presenterar DN en undersökning gjord av *Barclaycard* som visar att 1 av 3 ljuger på sociala medier, då framförallt på Twitter och Facebook. 39 procent av de som deltog i undersökningen känner att pressen över att ha ett intressant liv är väldigt stor och att deras liv känns alldeles för tråkigt och trist när de jämför med sina vänner. Att då ljuga om sitt liv inom de sociala medierna får de sitt liv att låta mer intressant och spännande och blir då samtidigt bekräftade av sin omgivning. Undersökningen visar även att mer än 40 procent känner en avundsjuka när de ser sina vänners positiva statusuppdateringar. Varför har detta problem uppstått idag, varför väljer vi att hålla en fasad mot vår omvärld? Vad är det som vi är rädda för att visa?

När jag själv bläddrar igenom på Instagram och Facebook möts jag av bilder och uppdateringar från andras liv. Jag ser de perfekta människorna som umgås med sina perfekta vänner. Jag ser de som bor i det perfekta huset och som äter sina perfekta frukostar. Jag ser vänner som tränar varje dag och reser till de perfekta resmålen. Jag ser vänner som bara är så lyckliga. Jag ser de som lever det perfekta livet utan några som helst problem. I den världen finns inga konflikter. I den världen känner inga människor ilska eller sorg. För i den världen är allt perfekt. Detta är min uppfattning av hur människor idag visar sina liv i de sociala medierna. Jag tror att många vill få sin omvärld att tro att de har det så bra, även fast detta inte alltid överensstämmer med hur det egentligen är.

Mycket av det vi ser på de sociala medierna är endast fasad. En fasad som visar den allra lyckligaste delarna av våra liv, den visar ingenting annat. Den väljer att visa ett liv på topp och en nästintill perfekt värld. Men ser vi igenom fasaden skulle vi med största sannolikhet se ett ganska normalt liv, med vardag, konflikter och både framgångar och motgångar. Detta får mig att undra över varför vi väljer att göra detta, vad finns det för direkta orsaker till att vi har börjat ljuga mer om våra liv i de sociala medierna och beslutar oss för att inte visa hela sanningen?

Om man ser på dagens samhälle utifrån kan vi nog alla skåda ett hårt stressat samhälle inom alla åldersgrupper. Bland ungdomar ska du vara både snygg, vältränad och bära de rätta kläderna samtidigt som du ska vara duktig i skolan och få höga betyg. Du ska även umgås mycket med kompisar för att visa att du är populär och inte är ensam. De vuxna förväntas ha ett framgångsrikt jobb med en stabil inkomst, du ska också ha en familj med barn och bo i en villa med bil samtidigt som du ska åka på fina semestrar och ha en god relation till dina barn och din partner. Detta är många av de förväntningar som idag finns i dagens samhälle och om vi lever efter dem så tror vi att vi lever det perfekta livet. Detta kan man ganska lätt räkna ut skapar en stress hos många som eftersträvar att vara som idealet för att bli accepterade.

Orsaken till att dessa förväntningar skapas tror jag kan dras till mediernas ökade inflytande över våra liv, så som reklamfilmer, tidningar och bloggar. Dessa faktorer intalar oss att om vi köper tillexempel ett visst klädesplagg eller har en viss typ av bil så blir vi något. Om vi åker till de rätta semesterorterna eller köper deras hälsoprodukter så blir vi mer populära. Ser vi bara ut och betar oss som de på reklamen så blir vi lyckliga. Ett ideal skapas därefter om hur vi ska vara för att bli dessa perfekta människor.

Det är i stort sett omöjligt att leva efter det idealet. Men genom de sociala medierna kan vi enkelt intala vår omvärld att vi är sådana människor, intressanta och framgångsrika. Som undersökningen från DN visade så tycker många att deras liv låter för enkelt och tråkigt när de skriver om det på internet och väljer därför att spetsa till det för att få det att låta som mer intressant och även få andra att tro att man är den perfekta människan. Men när du ljuger om ditt liv på de sociala medierna så är det ingen som ser hur du egentligen lever eller mår. Ingen får se ditt verkliga liv, de ser endast en fasad. Detta får förstås konsekvenser.

På internet hittade jag en del av en undersökning som heter "Envy on Facebook – a hidden threat to users' life satisfaction" som har genomförts av de tyska universiteterna Humboldt och Darmstadt och som publicerats på *Nyheter24*. Den undersökningen berättar att 1 av 3 mår dåligt efter att ha läst om andras liv på sociala medierna. De menar att den största stressen som vi upplever där är att se andras familjelycka och framgångar men även se den som verkar ha ett spännande och socialt liv fullt av äventyr. Det tror jag skapar en stor avundsjuka och stress för oss som läser de inläggen eftersom vi uppfattar våra liv tråkiga och ointressanta i relation till de andra lyckliga fasaderna på sociala medierna.

Att leva med känslan att tro att man är ointressant och obetydligt tror jag i längden kan påverka vårt psykiska välmående och kan i vissa fall leda till att man hamnar i någon typ av depression. Men när vi känner avundsjukan väljer istället vissa av oss att själva ljuga om vårt liv för att slippa känna känslan av att verka ha ett ointressant liv. Detta tror jag istället kan leda till att en ond spiral startar och fasaderna om det perfekta livet fortsätter att byggas upp runt omkring oss där ingen vågar visa sitt riktiga liv.

Att hålla upp en fasad mot sin omgivning är inte bara något som vi gör i de sociala medierna, det gör vi även i det verkliga livet när vi är på jobbet eller i skolan och mot andra människor.

Det finns förmodligen de som lever i en dålig relation och som erkänner det för närstående. Men vissa vill inte erkänna det och håller då en lycklig fasad mot omvärlden för att ge sken av att fortfarande vara det perfekta paret som lever det goda livet. Båda känner kanske en rädsla för att anses som misslyckade av sin omgivning och en oro att deras status skulle sjunka bland släkt, vänner och grannar, och kanske även på jobbet om de berättade om sin situation. Därför fortsätter de att hålla uppe fasaden. Det är också ett förekommande problem i skolan att många känner sig utanför eller mobbade. Av erfarenhet vet jag att många väljer att även där hålla upp en fasad mot lärare, familj och kompisar så länge det går.

Detta beror till stor del på att vi hellre tar den enklare vägen och visar den fina och glada fasaden för att de andra ska tro att allt är bra. Varför vi gör tror jag mycket bero på rädslan att vi ska uppfattas som ointressanta eller misslyckade om vi berättar sanningen. Detta leder istället att vi fortsätter att resa våra fasader för att slippa uppleva detta och den onda spiralen fortsätter.

Vissa av oss har förmågan att hålla uppe sin fasad under en lång tid, vissa till och med ett helt liv. Men att leva ett liv med lögner och fasader mot sig själv och sin omgivning är någonting som kan tära hårt på människan både psykiskt och fysiskt. Sanningen har oftast förmågan att komma fram för eller senare och att då hålla emot kan bli så tungt att fasaderna till slut faller. Det som de döljer är något som ingen ser och det döljer sig där på grund av olika anledningar. Men för att slippa bära dessa tunga fasader och må dåligt över de måste vi bli mer ärliga mot varandra och vår omgivning och erkänna, att nej vi är och kommer aldrig att bli helt perfekta!

Det är när vi erkänner det som vi kan ta ner fasaderna och en gång för alla se det som knappt ingen tidigare har sett! Nämligen vårt *riktiga* jag och *verkligheten*.