

# Det goda livet!

Text: Jan-Erik Nyberg, familjerådgivare

Det ska va gött å leva, annars kan det kvitta... Många med mig har nog skrattat igenkännande åt den här låten eller kanske till och med sett sketchen där de två bröderna sitter tillsammans och metar. De två bröderna i overall och med varsitt metspö i handen låter oss se på oss själva som i en skrattspegel. Helt förvringda kanske, men just därför så igenkännbara. Visst vill vi känna att livet är gott att leva! Många gånger lever vi kanske ändå i vardagen ett liv som är raka motsatsen till det vi innerst inne tycker är viktigast. Vi strävar efter något helt annat i livet än den lite fåraktiga förnöjsamhet som bröderna utstrålar med sin livsnjutande attityd.

Galenskaparna förkroppsligar på ett genialt sätt den existentiella frågan om vad som är ett gott liv, och synliggör vårt dilemma. Vi vill leva ett gott liv, men många gånger lägger vi alla våra krafter på att uppnå något helt annat. Vi vet helt enkelt inte hur man ska göra för att få ett gott liv, eller saknar kanske förmågan till det. Vi strävar efter saker eller mål som vi tror ska ge oss ett gott liv men varje gång vi tycker oss äga det slinker det ur våra händer.

## Relation och kommunikation

Vad är det då som kan ge oss ett gott liv? I Eddan, det fornnordiska eposet, läser vi att "man är mans gamman". Människan är människans glädje. En av vår tids stora filosofer, Martin

Buber, säger det med lite andra ord. "Jag är inte det viktigaste. Du är inte det viktigaste. Det viktigaste finns mellan oss." Vi kan sammanfatta det med två ord; relation och kommunikation. Det låter så lätt och det är så lätt att hålla med att relationer och kommunikation är viktigt. Men varför blir det då så svårt?

Jag tror att en viktig orsak till att vi tappar bort oss, att vi i stället för att relatera till varandra ändå relaterar till saker. Robban Broberg beskriver det i en sång på LP:n Tolv sånger på amerikanska. "I love things, they never walk away from me." på svenska: Jag älskar saker, för de går aldrig bort från mej. Robban sätter fingret på den sjuka punkten. Vi vågar inte binda oss vid relationer, vi är rädda för att mista dem, i stället fäster vi oss vid saker. Med andra ord skulle man kunna säga att vi koncentrerar oss på det-relationer i stället för du-relationer. Det finns forskare som säger att vi riskerar, att allt mer börja relatera, också till våra medmänniskor, som till saker. Vi bryr oss om någon bara så länge som vi tror oss ha nytta av den personen. Mycket i samhället är uppbyggt på det sättet, och måste kanske vara det. Men om alla våra relationer har den kvaliteten blir vi innerst inne väldigt ensamma. Och det goda livet kan vi bara uppleva om vi i någon mån förmår relatera till de människor vi möter i vardagen

som du, som medmänniskor.

## Medveten närvaro

Det här handlar om ett medvetet val, att vara vid medvetande, uppmärksam. Jag kommer att tänka på en kurs i kristen djupmeditation som jag en gång deltog i. Varje meditationspass började med att ledaren ringde i en liten klocka. Sedan upprepade han tre gånger ett ord. Uppmärksamhet. Sedan satt vi tysta, koncentrerade oss på att bevara vår uppmärksamhet. Det var en utmärkt träning i det som med ett modeuttryck kallas medveten närvaro.

Den här närvaron handlar om att bli varse en gräns, gränsen mellan ett jag och ett du. Många konflikter i våra viktiga relationer beror på att vi ignorerar eller inte lägger märke till den här gränsen. Jag är jag och du är du. Det är bara när vi blir varse den här gränsen som ett möte kan uppstå. Det är vid den gränsen som vi kan börja kommunicera, tala och lyssna. Det är där vi för ett ögonblick kan få en glimt av en annan människas inre universum. Det är där vid gränsen som vi kan känna oss sedda och bekräftade. Kanske kunde man säga, att det är i de mötena vi blir till de människor vi är. Alltfrån spädbarnets första möte med mammas eller pappas blick, till de två händerna som möts i det slutliga avskedet. Det är där, i mötet och kommunikationen som vi kan erfara det goda livet.

Det är också där, i mötet och kommunikationen, som mycket av det som sociologen Aaron Antonovsky kallar KASAM blir verklighet. KASAM är en akronym, en bokstavskombination som baserar sig på begreppet ”Känslan Av SAM-manhang”. Grovt förenklat handlar det om att uppleva att livet är begripligt, hanterbart och meningsfullt. De tre orden beskriver inte ett program eller en metod för att skapa ett gott liv. Snarare hjälper de tre begreppen oss att känna igen de faktorer som bygger upp upplevelsen av det goda livet.

För att ge ett konkret exempel ur min egen familj vill jag berätta om hur jag upplevt det faktum att en familjemedlem har nedsatt hörsel. Genom att jag fått lära mig om hur hörseln fungerar och hur den dagliga kommunikationen påverkas (begriplighet) har vi hittat praktiska lösningar för att tillsammans hantera den här svårigheten (hanterbarhet). Trots att nedsatt hörsel onekligen är ett handikapp som rent konkret berövar oss en viktig dimension av verkligheten, ljudens värld, har uppgiften att övervinna svårigheten gett oss inblick i en tidigare okänd värld. Detta handikapp har alltså öppnat dörren till nya sociala sammanhang, upplevelser som vi inte skulle ha fått som ett vanligt hörande par. Det har alltså i slutändan berikat vårt liv (meningsfullhet).



- Det goda livet är redan här, om vi tar vara på det, säger Jan-Erik Nyberg

### Vad är tillräckligt bra?

Visst måste jag medge att det många gånger är frustrerande både för mig och min fru när den andra inte hör eller alternativt talar med handen framför munnen. Visst märker jag att det är mycket i livet som den som har nedsatt hörsel går miste om. Men det blir olidligt bara om vi utgår från att livet måste fylla vissa på förhand uppställda kriterier för att vara

värt att leva. Förnöjsamheten är en gammal dygd som vi i västerlandet betraktat som förlegad och dum. Tänk om det i stället är den största visheten. Det goda livet är redan här, om vi tar vara på det. Det goda livet kan vi få uppleva när vi tar tag i det som vi kan påverka. Det goda livet kommer när vi vågar tro att det är möjligt att förverkliga. Det är gött att leva. ■