

## Det är roligare att diska borta

Har du tänkt på att det är mycket roligare att diska borta än att diska sin egen tradiga disk? När man diskar på en fest eller hjälper till hos någon, så är det bara den disken och sedan blir det fint. Man behöver inte bry sig om att det snart är fullt på diskbänken igen. Och så gör man någon annan lite glad, och det gör ju också att det känns mycket bättre. Det ger rent av lite energi att veta att det leder till att någon annan faktiskt slipper sin disk. Det blir på något vis lite meningsfullt, eller hur?

Före jul lanserades resultatet av en ny amerikansk undersökning. Kanske hörde du om det på ekot? Den gick ut på att man delade ut en mängd pengar. Några fick behålla sina pengar och några andra fick i uppgift att köpa presenter till andra. De som köpte presenter visade sig må bättre än de som fick behålla pengarna. Det resultat som meddelades på ekot var att man nu vetenskapligt bevisat att man blir lyckligare av att ge. Antagligen är det sant. (Även om man inte *behöver* ta det som ett argument för att öka julklappshysterin.)

När jag googlar för att finna en beskrivning av den här forskningen upptäcker jag att det finns en hel del forskning som visar att vi blir lyckligare av att ge. Bengt Brülde, docent i filosofi vid Högskolan Väst och docent i praktisk filosofi vid Göteborgs universitet, är en av dem som har kommit fram till det. Inom svensk lyckoforskning är han tydligen en förgrundsgestalt.

Även forskaren Elizabeth Dunn har i sin forskning funnit, att de som spenderar pengar på andra rapporterar betydligt större glädje än de som spenderar dem på sig själva. Att lyssna på en vän, att fira andras framgångar, och att förlåta någon bidrar också till lycka, säger någon annan.

Och så tänkte jag på den där bibeltexten som säger: ”Bär varandras bördor så uppfyller ni Kristi lag”. (Gal 6:2) Jag tänkte, att den kanske inte är så dum. Man skulle kunna tänka så att det är vettigast att låta var och en få bära sin egen börda. Vi kan ju inte leva någon annan människas liv. Var och en har sina egna utmaningar att brottas med. Ingen annan kan ta över mitt liv och anta mina utmaningar. Ska vi då hålla på och byta bördor med varandra? Blir inte det bara komplicerat och rörigt?

Eller så är det inte alls rörigt utan helt enkelt genialt. För om jag hjälper dig lite att bära din börda och du hjälper mig att bära min, så kanske det rent av är så att de samlade tyngden blir mindre. Att det är en slags gudomlig matematik som slår till. Jag tror att det är sant att delad glädje är dubbel glädje och delad sorg är halv sorg. Kramen är ett tydligt sådant exempel som slår undan benen för vanliga matematiska lagar - om man delar på den får båda hela!

Att få dela liv en stund, att få vara viktig för någon annan - där blir livet meningsfullt. Det verkar som om vi behöver den känslan!

Var och en är centrum i sitt eget liv. Ingen annan kan *helt* förstå vad som rör sig inom en människa, eller veta hur någon annan har det. Och kanske är det just det som är hemligheten. När vi bär någon annans börda så behöver vi inte känna hela tyngden, vi kliver in bara just då en liten stund. Lite som när man diskar borta. Det kanske inte är så mycket, men den som varit med om det vet att det kan betyda allt!

*Unni Wiig Sandberg, präst i Västanfors Västervåla församling*