

**Lagom är bäst.
Hur betydelsen av det svenska begreppet lagom kan
förklaras utifrån traditionell kinesisk medicin (TCM).**

Examensarbete
Akupunkturakademin Stockholm
Författare: Jacob Dygéus
Klass: Grupp 32, VT-2021
E-post: jdygeus@yahoo.com
Telefon: 0733-421 539

Sammanfattning

Den traditionella kinesiska medicinen (TCM) präglas djupt av bland annat den mångtusenåriga daoistiska filosofin. Många gånger är det dessa filosofiska tankar, med delvis abstrakta teoretiska och praktiska förklaringsmodeller, och sökandet efter en väl fungerande balans som lockar intresserade att fördjupa sig inom området. Som så mycket annat som kommer ur de österländska traditionerna blir det för många ett sökande efter något som verkar saknas i den egna traditionen eller kulturen.

Men ibland reser vi långt bort i vårt sökande, för att finna att det vi sökte alltid funnits nära till hands. Begreppet lagom i det svenska språket är ett ganska alldagligt ord, utan någon nämnvärd språklig status, som sällan får visa dess bredd och omfång. I begreppet finns dock många korrelationer med vad den kinesiska filosofiska och medicinska traditionen länge försökt beskriva, som exempelvis strävan efter den ultimata balansen som aldrig är varken för mycket eller för lite.

Denna uppsats gör ett försök att beskriva vilken skatt det svenska språket sitter på i det alldagliga begreppet lagom, beskrivet genom teoretisk och praktisk tillämpning av TCM med grunden i den mångtusenårig kinesisk filosofin.

Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
Innehållsförteckning	3
Inledning	4
Bakgrund	4
Teoretisk bakgrund	4
Ursprung	4
Utveckling	5
Syfte	5
Metod	6
Arbetsprocess	6
Avgränsningar	6
Material som ligger till grund för studien	6
Resultat	6
Lagom inom TCM, i betydelsen rätt och riktigt	6
Lagom inom TCM, i betydelse av tillräckligt och lämpligt	8
Diskussion	11
Slutsats	12
Diskussion	12
Kuriosa	12
Fortsatta studier	13
Referenslista	13
Svensk litteratur	13
Engelsk litteratur	13
Svenska webbplatser	13
Egna erfarenheter och tankar	13

Inledning

Bakgrund

Lagom är bäst. En typisk svensk mening, som ingen egentligen kan definiera, men som alla invigda i svenska språket och kulturen trots allt vet vad den betyder. Det är på samma gång en uppmaning, en instruktion, och ett ledord. Lagom är ett ord som ibland omtalas vara unikt för Sverige, utan någon som helst motsvarighet i något annat språk. Det är inte helt korrekt, men det är tillräckligt unikt för att göra ett djupt avtryck i den svenska folksjälén. Fast utan att överdriva sin egen betydelse för den kulturella utvecklingen. Lagom är naturligtvis lagom unikt (2, sid. 61).

Det verkar finnas ett något trevande ambivalent förhållande till betydelsen av ordet. I vissa stunder kan lagom ses som något negativt. Att vara lagom blir som en hänvisning till jantelagen. Det blir en hämmande uppmaning där ingen ska tro att de är något, och ingen ska våga vara annorlunda. Att vara lagom blir ett sätt att hålla sig på mattan och gå i ledband. Men i andra stunder kan lagom ses som något positivt. Att vara lagom blir som ett ledord som visar på en uttalad medvetenhet att inte överdriva, samtidigt som man inte snålar. Det blir som ett språkligt uttryck för den exakta balansen mellan att spara och slösa.

”Det finns något rimligt med lagom, hållbarhet i ordets alla bemärkelser. Lagom i god mening är kvickhet som inte sårar, värme som inte torkar ut och svalka utan hårda vindar.” (2, sid.10)

I ovan citat är det intressant att se hänvisningar till känslor och naturfenomen, som så ofta även görs inom TCM för att beskriva strävan efter, men även uppnådd, balans i en given situation. Det är möjligen som någon form av allomfattande instruktion som ordet lagom har sitt breda användningsområde. Lagom visar på en ultimata harmoni, där det alltid är tillräckligt och ingenting saknas. Lagom är i sig precis lagom neutralt för att definiera hållbarheten oavsett situation, område eller ämne. Ett ord, med oändlig bredd. Ett kulturellt uttryck som vi alla äger samstämmt, fast med tillåtande personliga preferenser.

Dock verkar lagom, för oss svenskar, vara mer ett språkligt begrepp än ett aktivt förhållningssätt till livet i stort. Det verkar inte vara ett tillstånd som gemene man öppet uttalar som mål, eller väljer att sträva mot att uppnå. Det finns mig veterligen inte heller någon filosofisk eller religiös inriktning som uttalat har just begreppet, själva ordet lagom, som sin målbild eller trosansats (11). Kanske är det därför ordet inte lyfts upp till den dignitet det skulle kunna förtjäna. Lagom är på många sätt ett personligt begrepp, men ändå alltid anpassat efter varje situation. Det går inte att på förhand definiera hur eller när just du skulle uppfatta något som lagom. Lagom infinner sig när det är dags, och då är balansen uppnådd. Varken mer eller mindre behövs.

Teoretisk bakgrund

Ursprung

I vissa sammanhang hänvisas bakgrunden till ordet lagom till en historisk skildring från vikingatiden, som skulle kunna passa i en motsvarande historia inom den kinesiska litteraturen med sitt målände och ofta filosofiskt vackra språk. Historien om lagom berättas

mot denna bakgrund utifrån att dåtidens nordbor låtit en bågare mjöd delas runt lägerelden. Då alla delade samma bågare uppmanades dryckeslaget att dricka lagom, i betydelsen att mjödet skulle räcka laget runt (laget om). Det är en fin historia om gemenskap, givmildhet och brödraskap som man kan förstå får grepp i folks sinne. Dessvärre är den ett påhitt, och ren efterkonstruktion (2, Sid 59).

Ordet lagom är betydligt yngre än vikingatid, med den tidigaste noteringen från år 1637 (2, sid 60). Det finns inte heller någon dokumenterad koppling till ordet lag i betydelsen grupp av människor. Snarare är bakgrunden till ordet lagom just ordet lag i betydelsen rätt och riktigt. Det som är lagligt. Lagom är därmed ursprungligen inte ett begrepp som beskriver en nivå av tillräckligt eller en harmonisk balans. Istället är det ett begrepp som vill visa på vad som är korrekt att efterfölja i en given situation, utan personliga preferenser.

Utveckling

Lagom i betydelse vad som är rätt och riktigt har genom åren förändrats. Det som började som en tillrättavisning av vad som var korrekt enligt lagen, blev med tiden ett mer utvidgat begrepp. Lagom blev beskrivningen av vad som ansågs balanserat i en given stund, där personliga preferenser överordnades laglig grund. Det öppnade upp användningsområdet för att passa i stort sätt vilket ändamål som helst. Begreppet kan numera exempelvis innefatta följande användningsområden efter behov (8, SAOB):

- Som sig bör, lämpligt, passande
- I så hög grad som det bör vara
- Varken för mycket eller för lite
- Utan överdrift
- Lämpliga proportioner
- Lämpliga storleken, längden, mängden, styrkan
- Varken för stor (lång, bred, stark, mycket osv)
- Varken för liten (kort, smal, svag, litet osv)

Ett bredare användningsområde har gjort att lagom på många sätt har en holistisk känsla som går i linje med anpassning efter omständigheterna. Det blir på flera sätt ett förhållningssätt som går att applicera både inom fysiska, psykiska, emotionella och intellektuella sammanhang. Det ger en fingervisning om ett idealiskt tillstånd oavsett område.

Det är begreppets dubbelbottnade betydelse i form av både det som är korrekt och riktigt enligt någon form av standard, tillsammans med det individuella förhållningssättet för vad som är passande och lämpligt i en given situation som gör att lagom på flera sätt tangerar grunderna för hur TCM utövas och de resultat man genom behandling eftersträvar.

Syfte

Syftet med denna uppsats är att försöka visa på hur betydelsen av det svenska begreppet lagom existerar inom TCM, och kan förklaras utifrån det teoretiska och praktiska utövandet.

Metod

Arbetsprocess

Materialet som finns återgivet i referenslistan har jag gått igenom både enskilt och i korrelation till varandra. Det har givit mig möjlighet att på ett bra sätt skapa mig uppfattningen om likheter och skillnader mellan begreppet lagom och teorierna inom TCM.

Avgränsningar

Denna uppsatts fokuserar på begreppet lagom och hur dess betydelse kan beskrivas genom teorierna som ligger till grund för TCM. Att behandla enligt TCM är ett detaljerat medicinskt hantverk där man strävar efter att återskapa balansen i kroppen via tillgängliga diagnostiska metoder och behandlingsprinciper. Detaljerna i detta medicinska hantverk kommer inte beskrivas eller gås igenom i denna uppsatts.

Jag har valt att se begreppet lagom utifrån dess två språkliga användningsområden, utan att ge företräde åt endera. Det har inte funnits någon ambition att definiera lagom mer exakt utifrån en språklig kontext.

Att hänvisa till källor inom TCM och kinesiska filosofiska texter skulle kunna bli hur omfattande som helst. Jag har därför begränsat mig till litteratur som inkluderats, eller omnämnts, inom utbildningen till akupunktör vid Akupunkturakademien i Stockholm.

Material som ligger till grund för studien

Jag har använt litteratur och webbsidor som omnämns under referenslistan. Litteraturen består av både facklitteratur, populärlitteratur, samt historiska texter som baserat på deras historiska tidshorisont skulle kunna klassas som både och inom den kinesiska kulturen.

Det har varit ofrånkomligt att inte i vissa fall ta i beaktande egna tankar och erfarenheter, och där så sker anges även det i texten som källa.

Resultat

Lagom inom TCM, i betydelsen rätt och riktigt

Den kinesiska medicinska traditionen, som senare blev den standardiserade formen av kinesisk medicin kallad TCM, har historiskt främst präglats av den daoistiska filosofin (1, sid. 40). Den daoistiska filosofin klassas som djup, och ofta svår materia att översätta och till fullo förstå i väst. Det målande, tvetydiga och motsägelsefulla beskrivningarna i många av texterna vill bland annat visa på hur hela världen hänger ihop och interagerar. Vad som dock tydlig går att utläsa är att implementering av rättsliga lagar och dess användning omnämns som en faktor för att skapa balans i samhället.

”Med lagbunden ordning styrs riket.” (5, vers 57, sid, 58).

Man skulle kunna argumentera för att den daoistiska filosofin vill visa på vad som är rätt och riktigt för oss alla gemensamt att följa, för att på bästa sätt vara en funktionell del av

helheten. Det ger bilden av att det bör finnas gemensamma principer som definierar vad som är rätt och riktigt oavsett personliga preferenser, för att kunna leva i harmoni.

Även idag används rättsliga lagar för att styra länder, men även för att reglera utövningen av TCM. Grunden till TCM ligger dock inte i rättsliga lagar, utan närmare naturens egna lagar. TCM läker genom att återskapa den ursprungliga harmonin i den aktuella kroppsdel, mellan organen och individens relation till sig själv och sin omgivning (1, Sid 39). För att åstadkomma detta krävs ett förhållningssätt som tar i anspråk både individen och den miljö individen har omkring sig. Som en del av helheten, naturen och universum, påverkas vi alla likvärdigt av naturlagarnas processer och behöver förhålla oss till obalanser som uppstår. Naturlagarna är ingenting som finns utanför tingen, utan är tingens inneboende rörelse (1, sid. 39).

Naturlagarna gör sig exempelvis påminna inom TCM i begreppet *Zheng*. *Zheng* är ett sätt att beskriva det som är korrekt, exempelvis klimatet under den aktuella årstiden eller vitaliteten vid en viss ålder. *Zheng* är i den givna stunden så som det skall vara (1, sid. 97). Det finns en tydlighet i begreppet som vill visa på att något finns, och att det som finns inte bara är ok, utan är korrekt. Men när den givna stunden ändras kommer även *Zheng* ändras. I kliniska bedömningar används begreppet *Zheng qi* som benämning för den total tillgängliga mängden qi, blod, vätskor och essenser här och nu (1, sid 97). Kliniskt ställs *Zheng qi* i motsats till kraften hos närvarande patogen i form av *Xie qi*. Trots att *Zheng* alltid är korrekt, och i stunden så som det skall vara, kan dess motståndskraft att hålla en harmonisk balans alltid utmanas. Det som var rätt och riktigt i ena stunden, behöver omvärderas och justeras vid ändrade förhållanden. Något som även gäller hur lagar tillämpas, och hur känslan av lagom behöver anpassas utifrån varje situation. Balansen mellan *Zheng qi* och *Xie qi* är en av de viktigaste teorierna i den kinesiska patogenesen (1, sid 62).

I den kliniska utövningen av TCM ser vi även vikten av vad som är rätt och riktigt i samspelet mellan patient och utövaren av behandling. För att kunna behandla på bästa sätt bör utövaren korrigera sitt hjärta. Att korrigera sitt hjärta innebär att lämna ovidkommande tankar utanför behandlingsrummet och vara mottaglig för patienten. Målet är att komma i kontakt med sin centrala livsaxel. När man har en balanserad inre livsaxel är man autentisk. Det innebär även att äga dygden, *De*, hjärtats korrekta hållning, nämligen ett korrekt och etiskt förhållningssätt gentemot sin medmänniska (1, sid 318). Vi ser att även inom den praktiska kliniska behandlingen återkommer vi till vikten av vad som är rätt och riktigt, och vikten av det etiska. Att behandla en patient får aldrig bli en kamp, eller en obekväm situation. Även om det finns ett tydligt beroendeförhållande mellan parterna så är målet alltid att uppnå balans och harmoni.

Begreppet *De*, dygden, som nämnts ovan tar oss ytterligare djupare i hur den daoistiska filosofiska bakgrunden till TCM tangerar betydelsen av rätt och riktig. Dygden som omtalas menar ofta ett förhållningssätt där en harmonisk balans eftersträvas och uppnås. Dygden, *De*, omskrivs som ett korrekt moraliskt och etiskt förhållningssätt inte olik användandet av rättsliga lagar men på ett djupare existentiellt plan.

"Den i högre mening dygdige ger sig ej ut för att vara dygdig, men detta är just beviset på att han besitter dygd." (5, vers 38, sid 45).

Att besitta dygd öppnar upp för att leva enligt *Dao*, som kanske är ett av de mest mytomspunna och omskrivna begreppen inom daoistisk filosofi. I många fall vill man med *Dao* mena på att följa en annan typ av lag, jämte rättsliga lagar, nämligen minsta motståndets lag. Att följa minsta motståndets lag blir det eftersträvansvärda ultimata sättet att utöva vad som är rätt och riktigt, i alla situationer. Inom den daoistiska filosofin kallas minsta motståndets lag för *Wu Wei*. *Wu Wei* betyder bokstavligen "icke handlande", och feltokas ofta. Det betyder inte att man ska vara passiv, lat eller likgiltig. Det betyder att leva naturligt, utan själviskhet, och i ett tillstånd fritt från begär (1, sid 44). Det är intressant att se att tolkningen av *Wu Wei*, som ett balanserat sätt av "icke handlande", inte bara innefattar det naturliga i att följa minsta motståndets lag i själva handlandet. Tydligheten i att det ska vara utan begär är en viktig del, för att veta när handlandet, inom ramen för minsta motståndets lag, ska avslutas.

"Driv inte en handling så långt att den slår över i sin motsats." (5, sid. 19)

Med definitionen av lagom som vad som är rätt och riktigt, i det större sammanhanget och för individen, finns en direkt koppling till den daoistiska filosofiska bakgrunden inom TCM. Vare sig vi pratar rättsliga lagar, naturlagar, eller strävan efter att leva enligt dygden med minsta motståndets lag blir lagom med betydelsen rätt och riktig likställt med det filosofiska förhållningssätt som återfinns inom TCM. Det evigt föränderliga naturliga förhållningssättet som strävar mot en korrekt uppnådd nivå av rätt och riktigt innehåller essensen av hur lagom kan appliceras, utan att bli varken för mycket eller för lite.

Lagom inom TCM, i betydelse av tillräckligt och lämpligt

Förflyttar vi fokus från föregående avsnitt som hade definitionen rätt och riktigt, och istället ser på begreppet lagom utifrån definitionen tillräckligt och lämpligt visas andra likheter med principerna bakom utövandet av TCM. Kanske är det med betydelserna tillräckligt och lämpligt som vi i svenska språket är mest vana att använda ordet lagom, utifrån dess språkliga utveckling fram till idag. Beroende på situation så kan olika personer tycka, tänka och känna väldigt olika kring vad som är tillräckligt och lämpligt. Men det finns områden i samhället där vi har skapat gemensamma kulturella normer för vad som är lämpligt, men även dessa utmanas mellan generationer och i en globaliserad värld.

Den daoistiska filosofin gör sig fortfarande påmind i kopplingen mellan lagom och TCM. Det finns både traditionella och kulturella normer för vad som anses tillräckligt och lämpligt, ofta kopplade till hälsa, välmående och långt liv. Att leva i harmoni med sin omgivning, och eftersträva balans i allt man företar sig kan vara en av det mest kända attributen inom kinesisk medicin (11). När vi idag ser tillbaka på de klassiska texterna inom området slås man av att de även för flera tusen år sedan valde att vända sig ännu längre tillbaka i historien för att söka svar på vad som är ett sunt leverne.

Vi ser redan i första kapitlet i det klassiska verket *Nei Jing*, hur den Gule Kejsaren Huang Di frågar sin minister Qi Bo hur det kommer sig att människor under den höga antiken levde på ett bättre sätt och uppnådde högre ålder än samhället omkring dem vid deras tid. Frågan som ställs är trots sitt historiska ursprung tydlig och klar även för dagens samhälle.

"Is this due to a change in environment, or is it because people have lost the correct way of life?" (7, kap. 1, sid. 1)

Samma diskussion och debatt känner vi igen från löpsedlar och media i dagens samhälle. Är det nya tider, eller lever vi på ett ohållbart sätt? Är din hälsa ditt ansvar, eller ett kollektivt ansvar? (11). I föregående avsnitt tangerade vi begreppen *Dao*, och att följa minsta motståndets lag *Wu Wei*, som en del i att leva rätt och riktigt. Svaret som Qi Bo ger sin kejsare på frågan om det är tiderna som förändrats eller om det är människans eget fel breddar betydelsen av *Dao*. Denna gång som en del av att agera tillräckligt och lämpligt.

"In the past, people practiced the Tao (Dao), the Way of Life. They understood the principle of balance, of yin and yang, as represented by the transformation of the energies of the universe. Thus they formulated practices such as Dao-in, an exercise combining stretching, massaging and breathing to promote energy flow, and meditation to help maintain and harmonize themselves with the universe. They ate a balanced diet at regular times, arose and retired at regular hours, avoided over stressing their bodies and minds, and refrained from overindulgence of all kinds. They maintained well-being of body and mind; thus, it is not surprising that they lived over one hundred years." (5, kap.1, sid1)

Det blir tydligt att människan oavsett kulturell kontext ofta glömmer, eller bortser från tidigare generationers kunskap, då utvecklingen alltid går framåt och får tolkningsföreträde för vad som är bra. Just förståelsen av balans framstår som det absolut viktigaste för att leva ett långt och hälsosamt liv. Balansen som beskrivs inkluderar fysisk, psykisk och spirituellt hälsa, på ett sätt som för många är främmande, och för andra är anledningen till att de söker svaren på sina obalanser i österländska kulturer. Att känna sig nöjd med det som är lagom, i betydelsen tillräckligt, och utöva övningar för att balansera kropp och sinne, i betydelsen lämpligt, lägger ansvaret på individen att skapa en god karaktär.

"Orden är en rörelse inifrån och ut. Äta och dricka är en rörelse som går utifrån och in. Båda rörelserna kan man dämpa genom stillhet. Stillheten åstadkommer att orden som kommer ur munnen håller måttan, och att näringen som går till munnen håller måttan. Därigenom vårdas karaktären." (3, Hexagram 27, Livnäringen)

Att uppnå tillräckligt och lämpligt, är en föränderlig process, precis på det sätt lagom är menat att användas. Till stor del existerar lagom som en rörelse utifrån personliga preferenser, som anpassas efter varje enskild situation. Det föränderliga, och anpassningsbara, återkommer inom de klassiska texterna. Varje situation är unik, och när den Gule Kejsaren fortsätter lyssna på sin minister Qi Bo, får han höra:

"In the past the sages were able to observe the signs and adapt themselves to these natural phenomena so that they were unaffected by exogenous influence, or "evil wind", and were able to live long lives." (5, kap. 2, sid. 7)

Att kunna anpassas till vilken omgivning som helst, och till vilka personliga preferenser som helst, kan vara den största styrkan hos begreppet lagom. Tidigare såg vi hur den Gule Kejsaren Huang Di frågade om det var miljön som förändrats eller om det var människorna

som glömt bort hur man borde leva. En balans mellan aktivitet (yang) och vila (yin) är en viktig grund för en god hälsa (1, sid 302). Balansen som lagom erbjuder blir som en ögonblicksbild av den ständiga rörelsen, som aldrig överpresterar eller underpresterar. Lagom är som den ständiga vågen av energi mellan yin och yang. Därför behöver även känslan av lagom hållas under uppsikt för att upprätthålla den balans det är menat att representera.

"There are also five overstrains one should avoid. Prolonged staring injures the blood; prolonged lying injures the qi; prolonged sitting injures the flesh and muscles; prolonged standing injures the bones; prolonged walking injures the tendons." (7, kap. 23, sid. 95)

Inom TCM finns alltid ett sätt att förhålla sig till vad som är tillräckligt och lämpligt för att uppnå och bibehålla både fysisk och psykisk hälsa. Men att ha kunskap om vad nödvändig balans är, utan att utöva det, är ingen gångbar lösning. Att till fullo förstå, och använda sin insikt av vad tillräckligt och lämpligt är, omskrivs ofta som den eftersträvansvärda vägen. Det kräver insikt, förståelse, fokus, och mod men kanske främst en medvetenhet.

*"Ågde jag kunskap, om än ringa,
och ville vandra i det stora tao,
skulle jag mest bäva för tillämpningen.
Det stora tao (Dao) är en fullkomligt banad väg,
men folk tycker om sidostigarna.
Praktfulla palats,
vanvårdade fält,
tomma visthus,
granna kläder,
omåttlighet i mat och dryck,
rikedom och prakt,
detta är rofferi och skryt
men är alldeles främmande för tao (Dao)."
(5, vers 53, sid. 55)*

Inom den mer kliniska utövningen av TCM har det historiskt, och traditionellt inte använts någon laboratorieutrustning. Istället analyseras symtom och tecken med hjälp av exempelvis anamnes, differentiering av symtom, bukpalpation, puls- och tungdiagnostik för att tolka manifestationer av bakomliggande obalanser (1, sid 285). Som tidigare hänvisningar visat är bakomliggande obalanser till sjukdomar ofta destruktiva livsmönster, där gränsen för vad som är tillräckligt och lämpligt antingen överträtts eller ej uppnåtts. Kliniskt skulle det kunna visa sig genom diagnoser som överskott och underskott eller fullhet och tomhet.

Inom TCM används åtta diagnostiska principer för att organisera information och se tendenser hos yin och yang (1, sid. 496). De åtta principerna heter *Ba gang bian zheng* på kinesiska, och direkt översatt betyder det De åtta principerna för att urskilja tecken. Att urskilja tecken via de åtta principerna blir ett sätt att ställa diagnos för att förstå vilken behandling som är bäst. Den bästa behandlingen är den som är tillräcklig och lämplig för just de tecken som uppvisas. De åtta principerna bygger på konceptet av motpoler där den överordnade principen är yin och yang, vilket återigen ger oss en fingervisning om att det

är balansen som ska återställas. Att återställa balansen kräver en förståelse för de tecken som kan uppstå och hur de skall tolkas. En sjukdom kan omfatta olika individuella symtombilder och samma symtombild kan i sin tur inkludera olika sjukdomar. (1, Sid. 493). Återigen ser vi att målet är att hitta det som är tillräckligt och lämpligt i den unika situationen, för att få den önskade balanserade effekten.

Med definitionen av lagom som vad som är tillräckligt och lämpligt finns en direkt koppling till det daoistiska filosofiska inflytandet inom TCM. Vare sig vi pratar fysisk, psykisk eller spirituell balans blir lagom med betydelsen tillräcklig och lämplig likställt med den praktiska tillämpning som återfinns inom TCM. Den evigt sökande och individuellt anpassade tillämpningen som strävar efter att skapa harmoni och balans innehåller även den, precis som föregående avsnitts strävan mot korrekt nivå av rätt och riktig, essensen av hur lagom kan appliceras, utan att bli varken för mycket eller för lite.

Diskussion

Lagom i dess beskrivna dubbelbottnade betydelse bör inte ses som ett statiskt begrepp. Både rättsliga lagar, personliga preferenser, omgivningen i stort och specifika situationer förändras. Att kontinuerligt upprätthålla en relation till vad som är *rätt och riktigt*, men samtidigt anpassa efter omständigheterna utifrån vad som är *tillräckligt och lämpligt* gör begreppet levande, och det stärker samstämmigheten med vad som eftersträvas inom TCM. I en jämförelse skulle man kunna göra följande uppdelning:

Utvecklingen av begreppet lagom inom svenska språket:

1. Betydelsen av rätt och riktigt. Det korrekta enligt tillämpad rättslig lag.
2. Betydelsen av tillräckligt och lämpligt i en specifik, unik, given situation.

Teorier som ligger till grund för TCM:

1. Strävan efter rätt och riktigt. Det korrekta enligt tillämpad rättslig lag, naturlag, eller minsta motståndets lag.
2. Strävan efter tillräckligt och lämpligt, att upprätthålla balansen, i en specifik, unik, given situation.

Det är just möjligheten till den personliga tolkning av ordet lagom som gör att fler borde kunna se det som ett användbart begrepp. Lagom borde kunna vinna mark inom svenska språket med sitt breda användningsområde, och kanske finns lösningen på många folkhälsoproblem, inklusive den psykiska ohälsan, närmare än vi svenskar tror. Fast de flesta blundar för det som finns nära i ett klassiskt exempel av att resa långväga för att leta efter det som alltid funnits nära dig på hemmaplan. Kanske är betydelsen av lagom något många tror att de måste söka någon annanstans, exempelvis inom österländska kulturer och alternativa medicinska traditioner som exempelvis TCM.

För att kunna uppleva när lagom infinner sig krävs närvaro, engagemang, insikt och medvetenhet. Som inledningen på uppsatsen omnämnde, lagom är bäst. Men det betyder inte perfektion, det är något annat. Lagom är, precis som det kinesiska begreppet *Dao*, ett begrepp som kan vara både ett förhållningssätt, vägen och målet. Lagom är den föränderliga balansen. Det blir som en svensk version av balansen mellan motpolerna yin och yang, som ständigt är i rörelse och där ingen del ska tillåtas ta över för mycket. Med målet att aldrig vara för mycket eller för lite, uppstår en exakt lagom balans där stillheten finns, där allt är möjligt, och där början och slut är samma.

"Yin and yang are the laws of heaven and earth, the great framework of everything, the parents of change, the root and beginning of life and death...." (6, Sid. 15)

Slutsats

Syftet med denna uppsats uttrycktes som att:

"..... försöka visa på hur betydelsen av det svenska begreppet lagom existerar inom TCM, och kan förklaras utifrån det teoretiska och praktiska utövandet."

Det ideala tillståndet enligt kinesisk filosofi är en balans mellan alla delar av tillvaron (1, sid. 39). Lagom kan ses som ett motsvarande tillstånd, där önskad balans infunnit sig. Där varken för lite eller för mycket existerar. Det är inte bara menat som en strävan, eller en övergående situation, utan kan vara ett förhållningssätt i varje stund. Precis som att målet inom TCM är att uppnå balans mellan alla delar i livspusslet, är lagom en motsvarande personlig livsstilstermostat (2, sid 10).

Diskussion

Kuriosa

Uarda Akademin instiftades i Lund 1958 av Sten Broman. Deras syfte är att "verka för den lundsiska spextraditionens bevarande i kombination med nyskapande produktivitet" (10). Förutom dess uppenbara koppling till studentlivet i Lund, delar den även ut ett årligt stipendium tillsammans med Kungliga Musikaliska akademien och Musikhögskolan i Malmö.

Den 29 april 1992 instiftade Uarda Akademin den internationella måttenheten Lagom (lgm). Detta gjordes genom att avtäckta en midjehög stenpelare i Vångagranit med en skålförmad urgröpning högst upp. Stenen är placerad vid Sandgatan på Lunds universitets område vid gamla kirurgen i kvarteret Paradis (9). Uarda Akademin har, på sitt utmärkande studentikosa sätt, definierat måttet för lagom till att motsvara tre supar. Det kan naturligtvis avvisas som ett studentspex med god intention. Men varför valde de tre supar, inte färre eller fler. En sup skulle möjligen kunna vara för få, men två skulle utgöra ett välbalanserat par, dock är det tre som anses vara precis lagom.

Utan att veta Uarda Akademiens djupare tankar kring valet av tre supar så är det intressant att se att talet tre ofta återkommer för att både visa vad som är korrekt, men även när balans är uppnådd. Det är snudd på allmänt känt att en pall med tre ben aldrig kan vara i obalans, och därför är att föredra (11). Kanske är det den orubbliga balansen i talet tre som gör att en treenighet så ofta infinner sig i olika kulturer, så även den svenska studentikosa spexkulturen. På samma sätt som talet tre återfinns inom TCM med himlen, människan och jorden, eller jing, qi och shen.

"Dao gav liv åt enheten, enheten gav liv åt de två, de två gav liv åt de tre, tre gav liv åt de tio tusen tingen." (1, sid 44)

Om lagom ses som en ultimata balans, motsvarande vad som eftersträvas mellan yin och yang, där allt är möjligt, så är det logiskt att tänka att både begreppet, och måttenheten, lagom ska beskrivas med talet 3.

Fortsatta studier

Jag har bara skrapat på ytan när det gäller den djupare betydelse av begreppet lagom, och dess kulturella kontext och inverkan på samhället. Det är ett vardagligt begrepp som har en motsvarande tvetydighet som så ofta återfinns inom beskrivningar av den kinesiska kulturen, filosofin och medicinen. Den tvetydighet som kan återfinnas inom de kinesiska texterna är ofta menade att beskriva den ultimata harmonin, balansen, hållbarheten, som är eftersträvansvärd. Kanske är det på grund av att lagom endast är ett vardagligt begrepp som vi svenskar inte riktigt använder det med dess fulla potential. Bland kinesiska texter går det att finna specifika beskrivningar för hur man bör sträva efter balans i livet, och kanske är det därför många väljer att istället vända sig till de österländska teknikerna för att finna balans och god hälsa.

Om intresse finns skulle fortsatt studier kunna göras utifrån hur begreppet lagom faktiskt tolkas och används i Sverige, möjligen genom en intervjustudie. Om en fortsatt jämförelse önskas med kinesisk medicin skulle det även kunna inkludera hur svaren i intervjustudien skulle beskrivas utifrån den kinesiska medicinens, och kulturens, strävan att uppnå balans och harmoni.

Referenslista

Svensk litteratur

1. Akupunktur, Kinesiskt Läkekonst, Del 1, Reijo Pöyhönen, SIKL, 2012
2. Boken om lagom. Göran Everdahl, Göran Everdahl och Nordstedts, 2018
3. I Ching, Förvandlingarnas bok, Berghs förlag AB, 1991
4. Svenska Akademiens Ordlista över svenska språket, fjortonde upplagan, 2015
5. Tao Te Ching, Lao Tse, tolkning av Erik Folke, Bonniers boktryckeri, 1972

Engelsk litteratur

6. Chinese acupuncture and moxibustion, Cheng Xinnong, Foreign Language Press, 2016
7. The Yellow Emperors Classic of Medicine, MaoShing Ni, Shambhala, 1995

Svenska webbplatser

8. www.saob.se (Svenska Akademiens ordbok på nätet). Sökt på ordet lagom mellan 2020-11-20 och 2020-12-31.
9. www.kulturportallund.se. Artikel "Måttenheten lgm". Publicerad 12 december 2018 av Ingrid André.
10. www.wikipedia.org. Uarda-Akademien. Senast redigerad 8 juni 2020.

Egna erfarenheter och tankar

11. Personliga erfarenheter eller tankar ligger till grund för uttalandet.