



## Alldeles lagom

"**Lagom**" – ett ord som rymmer hela den svenska filosofin kring balans och måttfullhet. I Sverige är *lagom* mer än ett praktiskt ord, det är en princip som styr hur vi lever våra liv. Det är en livsfilosofi som genomsyrar allt från våra relationer och arbetsplatser till vår politik och samhällsorganisation. *Lagom* är en strävan efter att varken ha för mycket eller för lite – en gyllene medelväg som skapar ordning och harmoni i en värld som annars lätt kan kantas av överdrifter och brist på måtta.

Vi ser denna idé reflekteras i hur Sverige byggt upp sitt samhälle. Staten har skapat ett starkt skyddsnät som erbjuder trygghet och jämlikhet för alla, men utan att kväva individens frihet att sträva, växa och lyckas. Det finns en naturlig balans mellan statens ansvar och individens rättigheter – ett system som varken är strikt kollektivistiskt eller kapitalistiskt. Det svenska samhället söker alltid en kompromiss, en medelväg som både gynnar det gemensamma goda och individens utveckling. "*Det finns en trygghet i lagom – att veta att du aldrig är helt ensam, men heller aldrig övergiven,*" som den svenske kulturvetaren Fredrik Lindström beskriver det.

Det är intressant att reflektera över varför *lagom* har fått en sådan central plats i det svenska sinnelaget. Kanske ligger svaret delvis i landets historia och natur. I ett land där vintrarna är långa och resurserna historiskt sett har varit knappa, har det alltid funnits ett behov av att dela, samarbeta och vara försiktig med vad man har. Samtidigt har det också funnits en

stark individualistisk ådra – en vilja att ta eget ansvar och arbeta hårt för att förbättra sin situation. *Lagom* växte fram som en naturlig lösning på dessa motstridiga krafter – en balans mellan kollektivet och individen.

Men *lagom* är inte bara en praktisk livsfilosofi, det är också ett sätt att värdera framgång. I Sverige värdesätts ofta måttfullhet framför överflöd. Den som är för mycket av något – för rik, för ambitiös, för extravagant – kan ofta ses med viss skepsis. "*För den som har mycket vill snart ha mer,*" sade den svenska författaren Vilhelm Moberg, och pekade på risken att bli slav under sina egna begär. Detta är en påminnelse om att den som lever lagom inte nödvändigtvis har mindre, utan kanske snarare har hittat den sanna lyckan i balans.

Intressant nog är detta sökande efter balans något vi ser i många andra kulturer, även om det tar sig olika uttryck. I islamisk tradition finns exempelvis ett liknande koncept som kallas *wasatiya*, eller "den gyllene medelvägen". Här betonas vikten av att leva i harmoni, att undvika överdrift och att värdera måttfullhet i både materiella och andliga frågor. Precis som *lagom* påminner oss om att inte gå till överdrift i varken arbete eller fritid, strävar *wasatiya* efter att hålla oss i balans mellan världens alla krav.

Men till skillnad från *lagom* – som ofta beskrivs som något som finns naturligt i kulturen och samhället – är *wasatiya* mer explicit rotad i religiösa texter och läror. I Koranen framhävs exempelvis vikten av att inte ge efter för varken extrem fattigdom eller överflöd, utan att leva ett liv där varje del ges den uppmärksamhet och vikt den förtjänar. I detta avseende fungerar *wasatiya* som en moralisk vägledning, mycket som *lagom* gör för svenskar i deras vardag.

Även om dessa två begrepp kommer från olika kontexter och traditioner, delar de en gemensam kärna. De visar att människan, oavsett var hon befinner sig, längtar efter samma sak – ett liv i balans, där ytterligheter undviks och harmonin är central. Både *lagom* och *wasatiya* pekar på vikten av att vara medveten om sina gränser, att förstå att lycka och välbefinnande inte nödvändigtvis handlar om att ha mest eller göra mest, utan om att hitta den punkt där tillräckligt är tillräckligt.

Och kanske är det just detta som gör *lagom* så kraftfullt som koncept. Det är inte bara en fråga om att hålla sig tillbaka eller nöja sig med lite. Det handlar om att förstå att balansen i sig är en form av rikedom. Att ha precis vad man behöver, varken mer eller mindre, skapar en känsla av tillfredsställelse som överträffar tillfälliga rus av överflöd. Som den

svenska poeten Tomas Tranströmer en gång reflekterade: "*Mitt i kaos finns en punkt som stillheten andas ifrån.*" Det är den punkten *lagom* söker – den plats där stillheten och harmonin kan få utrymme att växa, oavsett hur omvärlden ser ut.

I slutändan är *lagom* inte en kompromiss. Det är en vägledande princip för hur vi kan leva balanserade, rika liv utan att bli slavar under våra egna begär. Det är en påminnelse om att tillräckligt ofta är mer än nog, och att den verkliga rikedom ligger i att hitta en plats där man varken saknar något eller överflödas av det.