

Att arbeta och leva i Hälsoträdgården

- relationen mellan en terapeuts yrkesperson och privatperson



Av: Eva Solhäll

Handledare: Carl Cederberg
Södertörns högskola | Institutionen för kultur och lärande
Magisteruppsats 22,5 hp
Den praktiska kunskapens teori | Vårterminen 2017
Centrum för praktisk kunskap



Sammanfattning

I essäns form utforskar jag i den här uppsatsen gränser och förhållningssätt för arbete och privatliv. Jag reflekterar kring hur arbete tar plats i min yrkespraktik där jag lever och verkar till stora delar på samma ställe, Färentuna Hälsoträdgård, en tillrättalagd mötesplats för hälsofrämjande, förebyggande och läkande för främst psykosocial och existentiell hälsa. Genom mitt skrivande undersöker jag också hur min riktning att sammanlänka de olika delarna i livet kan påverka de möten som uppstår med människor jag arbetar för. I essän låter jag gestaltande berättelser från mitt yrkesliv, genom min egen röst, gå i dialog med bland annat R Paulsen, A Gorz i tankar rörande arbete, H Arendt om människans villkor och E Fromm och M Buber med resonemang om livsvärldar och möten. Eftersom en del av mitt arbete och liv innebär att ta hjälp av natur och konstuttryck lyssnar jag också på forskare och skribenter inom dessa områden för att fördjupa reflektionen. Undersökningens resultat uttrycker ett behov av en alternerande rörelse mellan olika definitioner för arbete och roller.

Nyckelord: praktisk kunskap, arbete, möte, professionalitet, förhållningssätt, livsvärldar, hälsoträdgård, uttryckandekunst, naturunderstödda interventioner, existentiell hälsa

Abstract

Titel: To work and live in the Healing garden – the relationship between a therapists professional and private person

In the form of an essay I explore, in this text, limits and approach for work and private life. I reflect on how the work takes place in my professional practice where I live and work, *most of the time*, in the same place, Färentuna Hälsoträdgård, a prearranged garden, an area, for health promotion, disease prevention and healing for psychosocial and existential health. Through my writing I also examines how my direction to link the different parts of life can affect the meetings that occur with people I work for. In the essay I let the stories from my professional life, by my own voice, go to dialog with for example R Paulsen, A Gorz and thoughts concerning work, H Arendt about human conditions and E Fromm and M Buber with reasoning about life-worlds and meetings. As part of my work and life means taking the help of nature and art expressions, I also listen to researchers and writers in these areas to deepen the reflection. The survey results are expressing a need for an alternating movement between different definitions of work and roles.

Keywords: practical knowledge, work, incounter, professionalism, approach, life-worlds, healing garden, expressivearts, naturebased interventions, existential health,

Innehållsförteckning

I trädgården	sid 4
Vårvinterretreat	sid 4
Arbete, professionalitet, livsmod och meningen med livet	sid 6
Sammanhang och förhållningssätt	sid 8
Syfte och utforskningsfrågor	sid 9
Metod – att undersöka frågor och söka förståelse	sid 10
Arbete i flera perspektiv	sid 11
Mänskliga behov och livskvalitet	sid 17
Människa i relation	sid 22
Människa i sin miljö	sid 25
Natur, liv och läkning	sid 28
Skönheten och livet	sid 30
Ansvar och att lära av den andra	sid 33
Arbete och liv i Hälsoträdgården i ljuset av litteratur	sid 35
Slutligen	sid 39
Epilog	sid 40
Referenser	sid 41

I trädgården

Älvorna dansar när solen stiger över grantopparna och jagar dimmorna över ängen. Doften av fuktiga löv, jord och höst fyller mina näsborrar. Fingrarna värms av den ångande kaffekoppen. Ögonen följer tomtgränsen, tar in fruktträdens siluetter, växthusets lätt frostiga glasväggar och därbortom, grönytan med små böljande kullar strax före staketet in mot grannen. Trädgården, som en minipark planerad och tillrättalagd för människors välmående, en hälsoträdgård. Varje del skapad med eftertanke och relaterande till våra livsbetingelser och behov, öppenhet och skydd, enskildhet och samvaro, vila och arbete. I det övre västra hörnet det senaste tillägget, dammarna, som vuxit fram långsamt, handgrävda med hacka och spade, för att smälta in och upplevas naturliga. Ett leende drar i mina mungipor. Tänk att jag får ha det såhär. Jag måste ha världens bästa arbete. Är det ens ett arbete? Att det är en arbetsplats jag befinner mig i är på ett sätt självklart, man ”jobbar” i en trädgård. Samtidigt träder frågan fram, vad är det arbete som sker här?

Vårvinterretreat

Elden sprakar i kaminen i ateljén. Den är igång sedan ett par timmar, sprider en välkomnande värme. Jag ilar omkring för att se till att allt är i sin ordning. Mitt ”privata” rum lämnas därhän. Dit kommer ändå ingen mer än jag själv. Vilka ytor kan vi tänkas använda och hur ser där ut? Trädgården är till för oss alla. Där är också jag när jag är med mig själv, vilar, gräver eller sår, utan att vara till för någon annan. I trädgården är gränserna flytande för när den ena delen av mitt liv slutar och den andra börjar. Samtidigt, vad behöver besökarna möta? Inte alltför privata ting och vad är i så fall det? Verktyg är som det ska, de hör till. Barnbarns leksaker är för det mesta ok. Men bikini lämnad i en vilstol, nej det blir inte bra. Omedvetet med en samtidig medvetenhet sorterar jag vad som ska plockas undan och vad som kan vara kvar. Nu i vårvintertid är det lättare. Inga bikinis eller andra intima klädesplagg ligger framme. En brasa behöver startas upp också i trädgården. Jag rundar den gamla lillstugan på väg till vedskjulet. Skräpved räcker. Vi ska sitta en stund för att starta dagen. Sedan kan elden få brinna ut. På eftermiddagen ska vi vara i ateljén.

En rörelse vid grannens stall fångar min uppmärksamhet. Med avspända steg närmar sig en gestalt trädgårdens grind. Jag möter, sträcker fram handen till hälsning, känner glädje och igenkänning när jag hör hens reflektion.

- Vet du, det är som att retreaten började redan på bussresan. Även om vädret är trist och utsikten egentligen inte var något vidare i grådasket, så är det som att jag ställde om mig, varvade ned, redan på vägen hit. Ibland är det bra att det tar en stund att åka.

Billjud avbryter oss, däck knastrar mot vägens grus, motorljud sjunker och tystnar när föraren parkerar, alldeles intill min egen bil. Ute ur bilen drar föraren en lång djup suck, släpper ned armarna utmed sidorna, vänder handflatorna utåt som för att fånga luftens fuktighet och med utandningen hör vi hans ord.

- Vänta jag måste bara lyssna på tystnaden.

Denna medryckande stillhet ger oss alla möjlighet att samla oss, starta dagen tillsammans, i en kort, spontan, stunds tystnad till naturens musik.

Marsvädret bjuder oss dimma och svalka. Elden bjuder värme. Jag är deltagare och samtidigt processledare. Jag går med när vi rör oss i trädgården, en sinnespromenad med existentiella grundtoner. Jag hör, ser och känner. Samtidigt är min uppgift att vara uppmärksam på hur övriga i gruppen har det och ge vägledning när det behövs. Med vindens sus och gräsets prassel hörs min röst i mjuka uppmaningar: ”Andas, lyssna, dofta, se. Känn hur dina fötter möter underlagen. Känn vad sluttning eller plan ytan gör med din känsla för balans”. Under fruktträden, till var person en ihopvikt lapp, en anmodan: ”Runt dig finns gamla träd, stubbar och mossbeväxta stenar. Din blick vilar vid en av dem. Inom dig väcks en fråga. Ställ den!” Efteråt målar vi. I ateljéns värme tinar frusna fötter upp och kinder får blossande rosor. Kaffe och te står framme. God tid för färgerna att träda fram. Koppar skramlar tyst när någon tar en paus i eftertanke vid staffliet. När orden tar vid i samtalet som följer, överraskas en deltagare av kärleken till sig själv. Den fanns där, bortglömd, gömd och nu träder den fram i färgernas flöde över bilden. Ett annat möte sker mellan åldrande mor och dotter mitt i livet.

Brottstycken av moderns ord stannar kvar i mitt sinne.

- Inte visste jag att vi kunde prata såhär, med färger och bilder. Du ser liksom helt annorlunda ut i det här ”ljuset”.

Processen i gruppen väcker en dikt till liv inom mig. En dikt av Peter Curman, som för mig talar om hopp, lust och livets alla möjligheter. Osäker på om jag minns ordens ordning söker jag fram diktsamlingen. Gruppen jobbar på i lugn när jag smyger runt för att hitta den. När deras arbete tycks ta en ”andningspaus” läser jag den korta texten och vi låter den komma oss och själva skeendet till mötes.

Inne i oss alla
längst ner dit förtrycket inte nått
finns fröet
till en möjlig frihet.
Det ska få oss att växa.
Ingenting kan längre hindra oss

Fröet, Peter Curman

Curmans ord klingar för mig som en sorts ”sanning”. Gestaltar det som sker framför mig, tillsammans med mig och trädgården igen och igen. Jag är närvarande och en del i det som sker. Att människor i aktiv stillhet, enskilt, i samspel och med konstens hjälp får upptäcka oss själva och varandra verkar ge möjlighet för att upptäcka vår storhet i vår litenhet. Att vi kan upptäcka fröet till vår möjlighet till växt som människor, tillsammans med varandra.

Arbete, professionalitet, livsmod och meningen med livet

Vad är arbete egentligen? Vad är professionalitet? Hur mycket av mig själv som person kan jag visa och fortfarande vara till hjälp? Eller måste jag just visa mig som hel människa för att vara till hjälp? Eller går det ens att vara till hjälp? Kanske är det helt enkelt så att jag finns med ett tag, som människa, när den andre är sig själv till hjälp? Är det professionalitet?

* * *

Ett hällregn av frågor trillar över mig. Jag har just vaknat. Hunden kommer med sin filt och frustar. En av katterna fräser till, irriterat och rinner ned in under sängen. De andra skuttar iväg mot matskålarna. Kroppen ropar efter mer vila, men just idag är det inte riktigt möjligt. Ett digert program av blandade sysslor ligger framför och frågorna från halvdrömmen är helt ovälkomna. Dränerar en del av välbehövlig kraft. Ok, jag drar upp armar och ben och kan inte riktigt motstå en glad Flat coated retriever. ”Ja, ja, vännen vi ska gå ut. Vänta bara så får ”mormor” sätta på sig lite. Kanske lite kaffe också innan vi tar oss till skogen”.

Jag tar ut stegen. Solen håller på att gå upp. Frost ligger i gräset och jag välkomnar kylan mot huden. Den hjälper hjärnan att klarna. Hunden skuttar framför och tankarna får löpa fritt inför dagens uppdrag. Projektplaneringen är färdigskriven. Den ska presenteras för intressenter. Förhoppningsvis landar den väl och kan sjösättas till våren. Sedan kommer en av de unga klienter som regelbundet besöker mottagningen i trädgården. Vad är det jag behöver förbereda? Så ska virket beställas till den nya lillstugan. Ritningen ligger klar på sekretären, men hur var det nu, hade jag räknat färdigt på allt? Sjutton också! Jag måste verkligen ta itu

med att isolera vattenrören under stugan efter badrumsrenoveringen i somras. Vilken tur att det är krypgrund. Det brukar inte frysa ens när det är flera minusgrader.

Funderingarna tar sig vidare till två väsentliga möten i ateljén. Möten som öppnar för frågorna som jag vaknade med. En strof ur ett samtal med en av de unga klienterna träder fram.

- Jag tänkte, när jag satt såhär och såg dörren in till det som jag förstod är din privata del av huset. Vad skulle hända om jag gick över gränsen?

Ett snett leende och sökande, öppna ögon, uppmanar till gensvar. Många frågor väcks i mig. Nyfikna, utforskande frågor som vill närhet. Jag behöver hålla dem inom mig. Gå varsamt fram. Inte gå över gränsen. Den andras gräns. Jag hinner också tänka, känna, ja vi är ju faktiskt i mitt hem. Kanske är det för nära? För mina klienter? För mig? Vad är professionellt? Vad innebär det för mig om hen går över gränsen? Vad gör jag om hen reser sig och öppnar dörren in till mitt privata rum? Är det att gå över min gräns? Mina frågor landar i en samlad känsla som handlar om vårt relationsbygge och en av alla frågor söker sig fram och låter sig ställas. Den leder oss framåt.

Minnet av ett annat möte löser av med nya bilder.

- Det är så skönt att veta att du bor här. Inte bara jobbar. Det gör dig så mänsklig. Det är tryggt för mig att du också är en vanlig sårbar människa. Det gör att jag vågar visa min sårbarhet. Jag behöver inte göra mig till. Du kan inte göra dig till. Jag ser dig genom att du har släppt in mig hit, till ditt ställe.

Våra ögon möts. I all sin enkelhet sjunker orden in i mig. Skänker bekräftelse, glädje och vibrerar av kravet på uppmärksamhet över autenticitet, ansvar, gränser och genomsläplighet. ”Du kan inte göra dig till”. Det känner jag igen. Tänk att det som ibland är en svårighet för mig i sociala sammanhang också kan vara något som kan göra andra gott! Värme sprider sig genom kroppen. Som en pendel stärkt av värme och ljus vänder fokus utåt igen till den andra, som jag är till för. I trygg ovisshet går vi vidare tillsammans. Målar, undersöker och finner en vis vägledare i centrum av hens bild. En vägledare som bjuder till vila och att följa lusten till liv.

Hunden rusar efter pinnen jag nyss kastat. Galopperande tillbaka, stolt bärandes på sitt byte, låter han sig klappas om. Mina händer får del av hans starka kropps värme och livsglädje, leder mina reflektioner ytterligare ett steg. Lusten till liv. Kan det vara så att min önskan att

delar med mig, att öppna för andra att också upptäcka sitt ”frö” springer ur min egen känsla av lycka i livet, min livsglädje och att ge samtidigt kan skapa ny känsla av lycka för mig själv. En mellanmännisklig pendelrörelse, en sorts lyckospiral.

Väl åter i stugan, fylld av rörelse, fysisk och psykisk, torkar jag hundtassar, förbereder så långt det går för klientbesöket senare och plockar fram projektbeskrivningen för Livsmod & Livsglädje – en mötesplats för unga i Hälsoträdgården.¹ Dags för mötet med intressenter. Jag stänger dörren, backar ut bilen och lämnar gården bakom mig för en stund. Strax tillbaka tänker jag och i backspegeln tassar en av katterna över gårdsplanen.

Sammanhang och förhållningssätt

Sedan ungefär tre år tillbaka driver jag För Hälsa – Färentuna Hälsoträdgård, en idéburen verksamhet för hälsofrämjande, förebyggande och behandling av främst existentiell och psykosocial hälsa.

Att jag har skapat en ny helhet för mitt arbetsliv och min fritid hänger ihop med ett antal faktorer. Jag har under ett långt yrkesliv med människor, både inom det offentliga och i projekt, utvecklats, sökt nya utbildningar och förhållningssätt. Inom det konstnärliga är jag dansare, sömmerska och konsthantverkare. Inom det mellanmänniskliga har jag en legitimation som specialistsjuksköterska inom psykiatri, är familjeterapeut och uttryckandekonstterapeut. Till detta har jag lagt utbildning inom hälsoträdgårdar och naturens påverkan på människors hälsa. En aktiv del i min nuvarande yrkespraktik är också jag själv som människa.

Jag är fostrad in i sjuksköterskeyrket i en tid när det sades att man skulle ”hänga av sig rocken” när man gick från jobbet. Det ansågs väsentligt att skilja mellan yrkesroll och privatperson. Mitt eget intresse stod med tiden ändå alltmer till att skapa mer kontakt mellan mina roller, inte större skillnader. Att vara en sorts professionell medmänniska. Med utbildning, erfarenhet och handledning blev det en terapeutisk stil som passade mig. Det har känts som att det är när jag i någon mån vågat göra mig själv viktig i den terapiprocess jag är med i tillsammans med en familj eller klient, som arbetet kan börja. Det har varit vägledande för mitt sätt att möta andra, att ta mig an mitt ” eget ” levande och är en del i mina funderingar kring ”lyckosprialen”.

¹ Projektet Livsmod & Livsglädje – en mötesplats för unga i Hälsoträdgården är ett projekt där jag samverkar med Ungdomsmottagningen och Centrum för vuxenutbildning och arbete – Jobbcenter, unga vuxna på Ekerö. Jag har fått stipendium för att genomföra Våga – en kurs om Livet, en kurs för unga vuxna med behov av extra stöd, utan att finnas inom ramen för psykiatrin. Kurserna innebär träffar i Hälsoträdgården med utgångspunkt i tre metoder, den läkande trädgården, konstnärliga uttrycksformer och en samtalskortserie för existentiell hälsa, ”Livsmod, Livsglädje och Livsmening”. En kurs är på åtta gånger, i en liten grupp, med möjlighet både för fria val av aktivitet och mer styrd samtalstid på schemat.

En viktig förändringspunkt i mitt yrkesliv var när nya BUP-kliniken i Stockholm skulle formas. I tio år arbetade jag på BUP:s familjeavdelning och genom åren hade vi utvecklat ett fungerande sätt att arbeta med respekt för familjer och unga. Vid omorganiseringen splittrades fungerande team och ett ledord infördes, LEON=Lägsta Effektiva Omhändertagande Nivå. Kontinuitet och kreativitet begränsades för både oss som arbetade och klienterna. Det som till slut krävdes var att tillrättalägga arbetet efter ekonomiska mätmetoder. Till stor del förlorade vi då mötet med dem vi var till för. Så småningom fick det konsekvensen att mitt förtroende brast och jag slutade min anställning. Jag gjorde det med dubbla känslor. På en nivå svek jag dem jag var till för och mina arbetskamrater. Samtidigt kunde jag känna att jag varit tydlig, ärlig och sann mot de livsvärden som jag vill stå för.

Efter att ha befast arbete med konstnärliga uttrycksformer i ett projekt tillsammans med unga och unga vuxna, ger jag nu mig själv, genom verksamheten i För Hälsa - Färentuna Hälsoträdgård, möjlighet att forma den verksamhet som jag är en del av. I Hälsoträdgården kan jag leva och arbeta i ett förhållningssätt som jag själv tror på, som är kongruent med min utbildning och förankrat i forskning.²

Syfte och utforskningsfrågor

Jag arbetar från en ansats där natur, trädgård och konstnärliga uttrycksformer bildar en del av basen för mitt förhållningssätt. Jag arbetar också på samma plats som jag själv bor. Gränsen mellan olika delar i mitt liv flätas samman och går in i varandra alltmer. I den reflektion som är en nödvändig del av mitt arbete, uppstår då frågor. Vad är egentligen arbete? En del av det jag gör kallas fritidssysselsättning för somliga och arbete för andra. Jag samtalar, leker, målar, gräver och bygger. Ibland gör jag det tillsammans med andra, som jag är till för. Ibland gör jag det för att jag själv mår bra av det. Ibland arbetar jag för att gården behöver hållas i skick och ytterligare andra gånger både för mig själv och för andra, samtidigt.

Syftet med den här essän är att undersöka det sätt som jag har valt att leva och verka på. Ett

² Studier och forskning inom natur och konstkulturs hälsofrämjande effekter finns i flera länder, i Sverige bl. a. från SLU, Alnarp med Patrik Grahn som en av förgrundspersonerna. Han har skrivit ett flertal vetenskapliga texter bland annat tillsammans med Ulrika A Stigsdotter, "What makes a garden a healing garden?", *Journal of Therapeutic Horticulture*, 2002, 13, pp 60-69 och en text "Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar", *Svensk Miljöpsykologi*, M Johansson & M Kuller (red) Studentlitteratur, 2005. Den beskriver framväxten av området generellt och arbetet vid Alnarps rehabiliteringsträdgård som startade 2002. Konstkulturens läkande har exempelvis T Theorell, professor vid stressforskningsinstitutet, skrivit om bland annat i *När orden inte räcker: läkning av psykosomatisk sjukdom genom terapeutiskt arbete med musik, dans, bild och psykodrama*, Natur & Kultur, Stockholm, 1998. Eva Bojner Horwitz, hjärnforskare och dansare, har även hon fördjupat sig i området och skrivit bland annat *Kultur för hälsans skull*, Gothia 2011, Per Apelmo, socionom och leg psykoterapeut och Dan Tedeljung forskare har beskrivit pedagogiska processer med utgångspunkt i uttryckandekunst i sin artikel *Expressive Arts – Uttryckandekunst – teoretiska perspektiv och exempel för skola och socialtjänst*, Lunds Universitet, 2009. För ytterligare hänvisningar om naturunderstödda interventioner se längre fram i min text.

liv som innehåller både arbete och fritid, personligt och professionellt, i en alltmer sammanhängande livsform. Jag vill försöka förstå hur gränserna för dessa olika delar i livet syns och hur arbete tar plats i ett sådant förhållningssätt till levande.

- Vad kan arbete kan vara i ett liv där privatliv och yrkespraktik alltmer bildar en sammanflätad helhet?
- Hur mycket av mig själv som person kan jag visa i min yrkesroll och fortfarande vara till hjälp? - Hur syns relationen, skillnaden, mellan yrkesperson och privatperson?
- Jag vill försöka förstå hur mitt förhållningssätt med en alltmer öppen relation mellan min privatperson och yrkesperson i min yrkespraktik påverkar de människor som jag arbetar för och mötet vi får.

Det innefattar också den ”lyckospiral” som jag upplever när det är som att just det att jag är person som är tillfreds gör att jag vill dela med mig av det, som leder till att jag får tillbaka av dem som besöker mig och trädgården och så blir jag än mer fylld och vill ge alltmer i en pågående process.

- För att få perspektiv vill jag även lyfta blicken och ta in hur ovanstående teman kan förstås på samhällsnivå och i förhållande till mänskliga behov, psykosocial och existentiell hälsa.

Jag hoppas att min utforskning kan kasta ljus över frågor kring ett liv som professionell medmänniska i en sammanhängande livsform med öppen kontakt mellan olika delar av livet. Jag önskar att min studie ska ge insikter och förståelse och att den ska kännas relevant, givande och ge ett lärande också för andra.

Metod - Att undersöka frågor och söka förståelse

I essäns form reflekterar jag kring mina frågor och går tillbaka till berättelserna som gestaltar dem. Jag provar olika förklaringar som kan skapa mening för att på så sätt öka min förståelse och finna möjliga nya insikter. Genom beskrivning, analys och tolkning av mina teman i relation till litteratur, föreläsningar och seminarier hoppas jag kunna fördjupa sammanhang, förstå paralleller, samstämmighet och, eller, skillnader som kan utvidga och öppna nya vinklar för utforskandet.

Samtidigt med att öppna för nya vinklar, önskar jag hålla kvar fokus på huvudfrågan om arbete och förhållningssätt i ett liv med allt öppnare relation mellan min privatperson och yrkesperson och dettas påverkan på mötet med mina besökare. För att göra det möjligt provar jag att i analysen sätta ljuset på just mötet med dem jag arbetar för i förhållande till mitt

förhållningssätt som medmänniska i tjänst hos den andra. Frågan om hur arbete gestaltar sig och blir möjligt att skilja ur från mitt övriga liv innefattar utforskning kring gränserna mellan det som i dagligt tal kallas privat, personligt och professionellt. Själva begreppet professionalitet fördjupar jag dock inte i denna text.

Vilka perspektiv kan då bli viktiga att undersöka för att förstå mer om de frågor jag har om arbete, fritid och helhetssyn på ett liv? Lönearbetets framväxt och påverkan på människosyn, identitet, normer och värde är frågor som jag belyser. Jag lyfter fram tema människosyn och existentiell hälsa och undersöker hur resonemang kring dessa teman kan hjälpa mig att fördjupa analysen av mina frågor. Grundteorier och forskning inom mina specialområden, natur och uttryckandekunst, är även de en väg för denna essä. Jag är medveten om att de litterära samtalspartners jag har i min text inte erbjuder de enda förklaringsmodeller som finns, utan ingår i ett sammanhang av fler perspektiv.

Väsentligt för texten som följer är också en kritisk blick. Jag påstår att reflektion är en viktig del av mitt arbete, så också i mitt skrivande. Jag tror inte att det är mänskligt möjligt att till fullo se sig själv utifrån, särskilt när det handlar om ett tydligt livsval, som mitt. Att vara en privat aktör inom välfärdssektorn, hur väl jag än menar med mitt värv, är dock en utmaning och kräver att hålla etiska frågor aktuella. I den här uppsatsen försöker jag att, samtidigt som jag undersöker temat ”arbete och förhållningssätt med en öppen relation mellan privatperson och yrkesperson” söka överblick med ambitionen att låta undersökningen också få ett självkritiskt perspektiv.

Med ett hastigt steg går vi nu från detta formavsnitt till tankar kring företeelsen arbete.

Arbete i flera perspektiv

Bonniers ordbok förklarar arbete som ”det att arbeta, anställning, verk, produkt, skrift, energi som åtgår för förflyttning av kroppar”.³ Där står vidare att arbetare är ”anställd som utför kroppsarbete el. jämförligt arbete (gränsen mellan a och tjänstemän är numera ofta svår att dra)”, arbetslöshet ”föreligger när arbetsdugliga o. arbetsvilliga personer inte kan få arbete” och att arbetsmarknad är ”sammanfattning av utbud o. efterfrågan på arbete”. Energi som åtgår till förflyttning av kroppar, kan vara en beskrivning av arbete som sker i Färentuna Hälsoträdgård. Jag arbetar hårt med min kropp, svettas, klättrar på stegar och flyttar sten. Men det är också avspänt arbete. Så frön, ett i taget i små fyrkantiga plastkrukor, lägga färg på en duk, spänna upp ett stycke siden och se hur färgerna möter varandra när de flyter ihop. Det

³ Bonniers Lexikons Ordbok, Stockholm, Bonnier Lexikon AB, 1994, s 33.

skulle kunna vara arbete i betydelsen av ordet ”verk” ovan. I Bonniers beskrivning hör jag dock inte något som känns adekvat för de möten som mina berättelser gestaltar, som är en stor del av det som sker i min yrkespraktik.

Jag låter Hanna Arendt, filosof och politisk tänkare belysa berättelsens klientsamtal, retreatdagens möten och de olika moment som den innehåller. Hon beskriver villkoren för människans liv och poängterar sin ståndpunkt om människors likavärde och olikhet. Min ambition för retreatdagen är att detta ska gestaltas i de möten som sker. Genom sin fortsatta beskrivning av människan som en aktiv, social varelse som ibland drar sig tillbaka i enskildhet och kontemplation erbjuder Arendt flera sätt att förstå hur arbete då kan ta sig uttryck. Hon ger det aktiva livet tre inriktningar, arbete, tillverkning och handlande.⁴ Arbete i Hälsoträdgården skulle, genom hennes förklaring att det sker utifrån existensens villkor, kunna ses som en aktivitet som genererar mitt levebröd. Hon visar ett perspektiv av liv och död och menar att arbetets grundvillkor är själva livet. Vi arbetar för vår överlevnad, säger hon. Eftersom några av sysslorna i trädgården innebär grönsaksodling skulle även detta kunna ses till dels som arbete för min överlevnad. Skapandet under retreatdagen, i exemplen från klientsamtalen eller mitt eget hantverk kan med Arendts definition vara tillverkning i den meningen att det är ”våra händers verk”⁵ och har en mening för sin egen skull. Hon säger vidare att tillverkning sker i tingens värld. Den är ändamålsenlig, har en början och ett förutsägbart slut och står, menar hon, genom föremålets relativa hållbarhet för beständighet. Under en retreatdag finns dock skapande i Hälsoträdgården mer i relationens värld än i tingens. I jämförelse med Arendts tillverkningsbegrepp har det en början, en riktning, men däremot inte alltid ett förutsägbart slut. Det förutsägbara i klientmöten skulle i så fall kunna vara att vi vill utveckling och att det, som i exemplet med klienten som talade om sin sårbarhet, nästan alltid sker. Även om jag planerar en retreatdags avslut på ett formfast sätt så vet vi trots allt aldrig vad innehållet i detta blir. Processerna i mina berättelser om möten, kommunikation och utveckling, kan till skillnad från tillverkning, på ett mer kongruent sätt falla in i Arendts beskrivning av handlande. Till skillnad från tillverkning har det en början utan ett förutsägbart slut. Det hör samman med kommunikation, språk, samhällsform, generationernas kontinuitet och önskan att skapa en meningsfull värld, säger hon. Däremot framhåller hon handling som en också politisk gärning och mitt livs och yrkespraktiks val är politiskt kanske endast i meningen att själv verka för en förändring genom samtal, undervisning och eget alternativt livssätt.

⁴ Hanna, Arendt, *Människans villkor – Vita activa*, Göteborg, Daidalos, 2013, bl. a. s 15-21 och s 33.

⁵ Arendt, s 183.

Att det i Hälsoträdgården även finns möjlighet till odling blir intressant utifrån Arendts beskrivning av jordbruk, som hon säger under processens gång förvandlar arbete till tillverkning. Det krävs arbete för att odla, som jag känner igen från kroppsarbetet i Hälsoträdgården och resultatet blir grönsaker. Arendt förklarar sina tankar med att aktivitetens resultat ”blir en gripbar bestående del av världen”⁶ och därför även kan hänföras till tillverkning och generera känsla av kontinuitet för människor. Vi brukar jorden år efter år och skapar tradition, säger hon. Mina erfarenheter är att trädgård och natur även öppnar för existentiella upplevelser. Besökare i Hälsoträdgården talar om att årstidsväxlingar, frön, växt och vissnande ger en känsla av samhörighet med ett större sammanhang.

Sociologen Roland Paulsen för oss vidare i utforskningen av essäns frågor med sin samhällseliga beskrivning av lönearbetets framväxt och utveckling, parallellt med människors varierande villkor för ett liv i välmående.⁷ Paulsen skildrar hur vi formats in i det han kallar arbetsideologin och som jag läser det, den människosyn som befasts med stora skillnader mellan människors värde. Ett inslag i hans text om ”traditionsbunden livsrytm”⁸ slår an till min egen strävan att söka helhet och andra värden än konsumism. Med livsrytm avser Paulsen här att människor före industrialiseringen arbetade efter årstiderna och att livet kunde ha andra värden än lönearbete, materiell rikedom och status. Den livsrytmen var tvungen att brytas ned med våld och religiös skrämselfpropaganda, för att arbetarna skulle underkasta sig fragmenterat arbete under industrisamhällets framväxt. Essäns berättelse om retreatdagen och stunden i trädgården gestaltar, tänker jag, min önskan att så långt möjligt leva med min omgivning och även dela det livet med besökarna i verksamheten. På vintern en brasa ute och sedan in i värmen. Vår och sommar, aktiv tid i trädgården. Då kan livsrytm kännas som en delförklaring på hur arbete sker i min yrkespraktik. I ett perspektiv av självdistans tänker jag att det är ytterst svårt att som enskild lyfta sig ur ett helt samhälles normer och livssätt. Jag har förväntningar på mig utifrån ”dagens livsrytm”. Jag extralönearbetar ibland, har tider att passa, internet och bekvämligheter i stugan. Mina livsval styrs av en ambition som jag tänker, realistiskt sett, antagligen inte uppfylls under min egen livstid.

Jag hade möjlighet att lämna en anställning när de regler vi skulle arbeta efter blev omöjliga för mig att följa. Det är inte alla som har den möjligheten. En av de unga klienter jag möter beskriver tvingande, paradoxala, regler under en period av arbetslöshet. Detta berör Paulsens fortsatta resonemang. Han säger att vi idag inte längre tvingas in i arbete med våld eller

⁶ Arendt, s 185.

⁷ Roland Paulsen, *Arbetsamhället – Hur arbetet överlevde teknologin*, Falkenberg, Gleerups, 2011, s 187 m fl.

⁸ Paulsen, s 35.

religiös skrämselfpropaganda, men att arbete fortsätter användas som disciplinering och uppfostring. Min klients fortsatta skildring av känslan av att underkasta sig och disciplinera sig för möjligheten till försörjning och en accepterad plats i samhället knyter an till Paulsens resonemang. Han diskuterar kring den norm vi lever efter som gör gällande att det är genom arbete som vi får möjlighet att känna delaktighet, värde och mening. Arbete, säger han, har därtill kommit att uppfattas som hälsosamt både fysiskt och psykiskt och som en möjlighet till frihet, trots att vi som arbetstagare fortfarande i egentlig mening är ofria och underställda klockan och vår arbetsgivare, i likhet med min klients beskrivning. Paulsen kritiserar detta endimensionella tänkande och menar att vi behöver förstå lönearbetets sekundärvinster, till exempel möjlighet till bekräftelse, relation och sammanhang, för att kunna analysera och utveckla samhället utan att fastna i arbetsideologi.⁹ När jag läser det och också Andre Gorz, filosof och socialistisk teoretiker, hör jag, förutom jämförelsen med min unga klient, något av drivkraften inom mig och i mitt arbete i För Hälsa – Färentuna Hälsoträdgård. Att sträva till ett alternativt sätt att leva och verka. Ett alternativ till arbete som anställd och underställd någon annans vilja och beslut.¹⁰

Ett alternativt sätt att leva där jag själv är aktiv i mina val är en riktning för mitt liv och yrkespraktik. Det sker inte isolerat, jag hör till det samhälle som jag lever i och vill också göra det. Retreaten öppnar Hälsoträdgården för andra och arbetsdagen med hundpromenaden utspelar sig både i Hälsoträdgården och i kontakt med samhällsorganisation. Andre Gorz diskuterar arbete som möjlighet eller hinder för ett fritt liv och ifrågasätter de värden samhället lagt i att ha ett lönearbete.¹¹ Min yrkespraktik är inte arbete i meningen lönearbete. Jag tillrättalägger trädgården där jag också möter människor, som till exempel under retreaten, men jag går inte till ett arbete med färdiga strukturer som någon annan skapat. Gorz menar att arbetssamhällets tid är förbi och att ett nytt samhälle redan har börjat formas. Kan ett möjligt svar på hur arbete träder fram i min vardag då synas som en del i denna nya form? Gorz förtydligar min förståelse för min egen ovisshet kring definitionen på vad som är arbete i min yrkesvardag när han problematiserar temat. Han ställer frågan hur det kommer sig att om en förälder är hemma för att ta hand om sitt barn så är den ”arbetslös” (vi skulle kanske hellre säga föräldraledig) men när samma person går till en förskola, för att ta hand om andras barn, så ”har” hen ett arbete och därmed social status och hemmahörighet i samhället. Här finns en parallell med Bonniers beskrivning av arbete och arbetslöshet, där arbete endast beskrivs som

⁹ Paulsen, s 60-73.

¹⁰ André Gorz, *Arbete mellan misär och utopi*, Göteborg, Daidalos, 1999, s 91.

¹¹ Gorz, s 9.

det vi får lön för. Att jag bjuder in till retreat i en trädgård som både är plats för min egen rekreation och samtidigt till för andras läkning kanske kan ses i ljuset av Gorz´ resonemang. Han menar att de socialt värdesatta aktiviteterna i ett post-arbetsamhälle kommer att finnas bortom det tidigare lönearbetet och säger vidare att politiken släpar efter och att det krävs en diskussion om nya rättigheter, nya friheter och sociala normer. Min strävan till att skapa ett liv med en större helhet, där arbete endast är en del av det som sker, är inte den norm vi lever efter i vårt västvärldssamhälle. För mig skapar det känsla av sammanhang, dynamik mellan vila och aktivitet. Å andra sidan skulle det också kunna rendera känsla av att alltid arbeta och aldrig vara ledig. Det som är rätt livsföring för mig är inte med självklarhet detsamma för andra. Jag vill också benämna vikten av respekt för vars och ens personliga val. Kanske kan ändå mitt livsval där yrkesperson och privatperson möts på en plats där jag både arbetar och lever vara ett exempel på det post-arbetsamhälle som Gorz menar har börjat ta form.

Förändring av samhällsnormer är frågor som både Gorz och exempelvis Hanna Arendt behandlar. Gorz nämner företeelsen om ”social vägran rörelser”¹² i slutet på 1960-70 talen där man försökte förändra livet, välja något nytt. Han beskriver det näst intill omöjliga i att välja något som vi inte känner till. Detta särskilt om vi inte uppfattar oss själva som aktiva subjekt i våra egna liv, vilket jag till dels har fått chansen att göra. Arendt för, även hon, en liknande diskussion och poängterar det paradoxala i att människorna i arbetsamhället vill bli befriade från arbetets tvång, som samtidigt är den enda ordning de känner till.¹³ Gorz går vidare och beskriver motkrafter till arbetsamhället, folkrörelser och en ny generation som tar sig rätten att leva att forma och hävda sin egen identitet tillsammans med andra i ett friare, mer autentiskt och solidariskt liv.¹⁴ Jag är inte en del i en ny generation. Den kommer efter mig och tar kanske form i hållbarhet och omställningsrörelsen¹⁵ i Sverige idag. Att tänka något som inte är tänkt påstår jag inte att jag lyckas med. Det intressanta i förhållande till mina gestaltningar, min yrkespraktik och livspraktik, blir dock Gorz´ beskrivning av viljan att själv definiera sin identitet och försöket att tänka kring och praktiskt arbeta och leva på ett sätt som det ännu inte riktigt finns samhällsliga strukturer för.

Om det till dels ännu saknas färdiga strukturer för min yrkespraktik och den öppna

¹² Gorz, s 20.

¹³ Arendt, s 31.

¹⁴ Gorz, bl. a. s 77-84.

¹⁵ Hållbarhetsrörelsen och omställningsrörelsen är begrepp för en heterogen strömning som sker inom skilda, inte alltid sammanhållna, områden i samhället, både inom Sverige och som internationella nätverk. Den engagerar allt från enskilda privatpersoner, lokala nätverk och i vissa kommuner offentlig samhällsorganisation till organisationer för globalt tänkande. Ämnesområden är likaså varierande, exempelvis ekofjordbruk, miljöansvar, sociala ansvar och ekonomi.

relationen mellan min yrkesperson och min privatperson, hur ska jag då förstå den och de fördelar och risker som finns? Undersökningen får kanske mer tydlighet i det Gorz talar om när han reder i arbete som något som man *har* eller *gör*. Med bakgrund i min berättelse om retreatdagen skulle de aktiviteter som genomfördes och de möten som skedde då kunna vara arbete i meningen att det är något jag *gör*. Likaså det fysiska arbete som sker i trädgården både av mig och av de som besöker den, liksom konst -och hantverksskapande. Det arbete vi *har*, menar Gorz, däremot är det som kapitalet och industri-lönearbetsamhället skapat. Det saknar den meningsskapande kreativa faktor som arbetet har antropologiskt och filosofiskt. Ett perspektiv på arbete under retreatdagen skulle kunna vara just vår önskan att skapa mening för livet och möjlighet för nya val. Gorz hänvisar till jordbrukare, hantverkare, konstnärer och hemarbete där vi människor lägger ner ”vår själ” och därigenom också speglar oss själva i arbete och produkt. Han kallar det ”det verkliga arbetet” och *poiesis*, i meningen att skapa ”ett verk”.¹⁶ Att lägga ner ”vår själ” känns som en väsentlig del av arbete vid en retreatdag. Hur skulle dessa möten gestalta sig utan min och besökarnas ”själ”?

Vi låter Roland Paulsen komma till tals igen när vi tar ytterligare ett steg i undersökningen. Mina berättelser skildrar retreats och klientmöten på en arbetsplats som är densamma som platsen där jag själv bor och lever. Paulsen lyfter i sin bok in ett resonemang kring livssfärer,¹⁷ mönster för våra liv, vårt arbete och vår fritid, som känns relevant i detta hänseende. Autonomisfären, säger han, är den självständiga sfär som har en överordnad plats i förhållande till den funktionella sfären, där allt arbete är inriktat på nytta. Kan skeenden under retreats eller i klientmöten med hjälp av detta förklaras som att de finns både i autonomisfären och i den funktionella sfären? I autonomisfären kan vi utvecklas som människor, säger Paulsen. Där finns bland annat vår kontakt med andra, njutning och uttryck för fysiska, känslomässiga och intellektuella förmågor. Jag menar att möten i Hälsoträdgården är avhängiga att vi finns i denna sfär för möten att komma till stånd och generera utveckling. Genom att jag önskar bidra till andras personliga utveckling, som å andra sidan kan ses som en nytta, så skulle de även kunna sägas innefattas i den funktionella sfären. Arbete som exempelvis odling eller byggen i trädgården syns även det, som den mer självklara nyttofunktionen

Att jag lever och arbetar på samma plats berör resonemanget om livssfärer på ett personligt plan. Min egen autonomisfär, mänsklig njutning, sammanfaller i mitt liv med min nyttofsfär, där jag arbetar för mitt uppehälle. Jag tar emot mina privata gäster på samma plats som de

¹⁶ Gorz, bl. a. s 11.

¹⁷ Paulsen, s 159.

besökare som kommer i verksamheten. Ytterligare en viktig faktor i sammanhanget är att de jag arbetar för, på platsen där jag själv bor, är människor med behov av stöd. Paulsen beskriver, i likhet med Gorz, ett skeende där vi i samhället alltmer övergått till att förflytta hemarbete och hjälp för varandra i hemmet, till lönearbete inom exempelvis landstingsvård. Alltså flyttat ut arbete från hemmet, till skillnad från att jag flyttat in mitt arbete till mitt hem. Paulsen menar att det kan liknas vid att göra omsorg till varor och därmed väcka osäkerhet hos patienten i förhållande till huruvida den avlönade vårdarens arbete motiveras av inre eller yttre krafter.¹⁸ Jag upplever inte att jag levererar en vara när jag, som i min berättelse, möter klienter. Dock är det så att de betalar för sin läkning, som även blir en del i mitt levebröd. Det som Arendt också poängterar är en del i det som begreppet arbete står för. Här träder också en skiljelinje fram, mellan min privatperson och yrkesperson. När jag möter människor privat så tar jag inte betalt och även om jag strävar till jämlika möten med mina klienter så är de, i likhet med det Paulsen diskuterar, ändå i underläge i vår relation till, skillnad från kamratrelationer.

Besökarna har behov och jag är en del i läkningen. Det är inte ovanligt att det uppstår samtal om det, liksom brytningen mellan min privatperson och min yrkesperson, som i de samtal min berättelse skildrar. Vid retreatdagarna sker det sällan och är då relativt sett enklare. Då gör vi friskvård tillsammans och människor kommer som en del i sin egen fritid, lust och personliga utveckling. I exemplet med den gränssökande klienten var sårbarheten större och jag behövde balansera och vara genuin i mina svar, både i kroppsspråk och verbalt. Jag för samman de olika delarna i mitt liv och blir trygg. Hur påverkar det möjligheten att skapa trygghet för besökarna? Tillsammans med Paulsen träder risken fram att de känner sig osäkra. I ett av min berättelses klientmöten tycktes det att jag syntes som människa vara en faktor som ökade trygghetskänslan. I det andra exemplet var det en fråga som behövde bryggas över med att tona ned mig själv som person och fokusera på vår relation och den andra.

Mänskliga behov och livskvalitet

Mina gestaltningar betonar att vi som möts är medmänniskor med allmänmänskliga och samtidigt unika behov. Retreatdagen erbjöd möjlighet för deltagarna att tona in på de livsteman som kändes viktiga för var och en. De kunde lämna vardagen och genom kreativa uttryck, i trädgården och i samtal dela det som är att vara människa, just där och då. I dagens skeende fick också jag möjlighet till genuina möten som människa. Kan det vara liknande

¹⁸ Paulsen, s 159.

processer som Paulsen talar om när han frågar sig vilka våra mänskliga behov är?

Tillsammans med, bland annat Fromm, betonar han risken att vi som människor tappar vår mänsklighet när vi alltmer går in i arbete och konsumtion. Att vi vänder oss från relation och samtal, till det materiella, de falska behoven och att vår livskvalitet förloras. Vi upplever tidsbrist och blir olyckliga, fast vi har det gott i ett relativt rikt land.¹⁹ Retreatdagens besökare och många av de unga som jag har mött i mitt yrkesliv har givit uttryck för liknande tankar och känslor. Det slår också an till min egen önskan att skapa ett liv med arbete och fritid som en enhet, i kontakt med naturen. När jag sa upp mig från min senaste anställning drevs jag av en djup förtvivlan parallellt med hopp om andra sätt att leva. Fromm själv, psykoanalytiker, sociolog och filosof, talar om två helt skilda sätt att leva, ägandets och varandets livsformer.

Fromm skildrar ägandet som karaktäriserat av själviskhet och att göra allt, människor, naturen och saker, till ens egendom. Varandet beskriver han som tvådelat. Det kan ses som faktisk existens och i motsats till ägande, en levande gemenskap med omgivningen, andra människor, naturen och tingen. Att solidariskt vårda sig om sig själv och andra utan eget vinstintresse.²⁰ Här tycks ytterligare ledtrådar finnas till essäns fråga om hur min strävan till ett mer sammanhängande liv och yrkespraktik påverkar dem jag är till för. Vi låter utgångspunkten vara att jag på retreatdagen och i berättelsens klientmöten strävar efter att leva i samklang med den miljö som finns runt mig, öppna mig som person och öppna den plats jag själv lever på för andras läkning. Med Fromms tankar som raster kanske varandets livsform skulle kunna sägas gestaltas då. Till skillnad mot om jag, till exempel, tänkt att besökarna är mina kunder, vi utnyttjar trädgården som metod och att jag ska ge kunskap som de inte har. Vi går vidare i tanken och lägger till att jag ofta också tar betalt för mina tjänster. Här ställs frågan om solidaritet och vinstintresse på sin spets. Varandets livsform får lämna plats för att ägandets livsform tycks gälla. På hemsidan står att För Hälsa är ett idéburet företag.²¹ Det innebär att eventuell vinst går tillbaka till verksamheten och på det sättet kommer besökare och klienter tillgodo. Att jag har olika ”taxor” beroende av betalningsförmåga syns inte på hemsidan, men finns i praktiken. Men - ska man ens ta betalt när man är medmänniska till någon som behöver? Hur stämmer det med min strävan till ett alternativt levnadssätt och att vara sann mot mig själv och den andra? Kan de olika livsformerna endast existera helt skilt, eller kan de finnas på en skala mellan att vilja ha och att vilja finnas för andra? Detta hänger kanske ihop med ”lyckospiralen” i min berättelse,

¹⁹ Paulsen, bland annat s 119.

²⁰ Erich Fromm, *Att ha eller att vara*, Stockholm, Natur och Kultur, 2003, s 51.

²¹ Webbsida För Hälsa – Färentuna Hälsoträdgård, www.forhalsa.se.

under hundpromenaden och i den glädje som gav önskan att ge och möta i klientsamtalet i ateljén. Att vara osjälvisk är också något som ger tillbaka. Att vara solidarisk är något som gör att jag blir glad och tacksam, även det något som jag får. Kanske är det dock inte något som jag håller kvar, tänker att jag äger och *har* som mitt att hålla fast och samla mer av. Det väcker i stället en känsla av att vilja ge än mer - lyckospiralen.

Vi tränger vidare in i berättelserna från Hälsoträdgården. Klienten som talade om sin sårbarhet och uttryckte att det att jag visade min sårbarhet var det som gjorde det möjligt för hen att våga gå vidare i samtalet om sig själv. Retreatbesökaren som parkerat sin bil och ville lyssna på tystnaden och vi andra föll in, utan så många ord, i ett gemensamt ”samtal”, ett samgående med varandra som människor, platsen och just tystnaden. Med hjälp av Fromms reflektioner kring begreppet *att ha* och hans fortsatta tankar om språk och samtal provar vi att förstå mer om hur arbete träder fram och hur mitt förhållningssätt kan påverka dem jag möter. Fromm säger att i många språk finns inte begreppet *att ha*, utan i stället finns formuleringar som betyder ungefär *det är åt mig*. Han lyfter att vi i västvärlden allteftersom, under industrialiseringen och den ökade konsumismen, har förändrat vårt språk från aktiva verb, känslotillstånd och upplevelser till alltfler substantiv, som vi kan äga. I följd av det beskriver han samtalet som i ägandets livsform blir en tävlan där ord blir makt och åsikter ägodelar som hålls fast och inbjuder till kamp. När vi gick in i vår tysta dialog i berättelsen var vi inte i tävlan. Det som skedde är mer att likna vid det Fromm säger om varandet där människor kan dela det som är, lyssna till och lära av varandra och spontant gå in i dialog, utan värdering av det som sägs. Skulle det kunna tolkas som att arbete i min yrkespraktik kan vara möten, samtal i varandets livsform? I de stunder som jag skildrat var jag också i nuet med mig tillsammans med de andra. Det skulle kunna gestalta Fromms förtydligande av begreppet att vara i dess, som han menar, mer komplicerade betydelse av identitet och en persons ”innersta väsen”.²² Går det då att i förlängningen förstå det som att om jag vilar i mitt innersta väsen vidgas möjlighet också för andra att göra detsamma och i större mån befinna sig i varandet? Alltså om relationen mellan min privatperson och yrkesperson är öppen kan det gynna besökarna? Om jag hade haft en annan inriktning vid bilarna, som att presentera platsen, berätta och ge information, skulle det ha blivit ett annat sorts möte. Jag känner mig osäker på att det då automatiskt skulle bli ett möte i ägandeform. Kan jag vara i varandet, ge information och ändå finnas i spontan dialog? Kanske kan min yrkespraktik i den formen av möte även representera en del i det Arendt kallar handlande genom min önskan att via mitt

²² Fromm, s 50.

livsval och att dela med mig av det, vara del i samhällsförändring. Att finnas i ägandet är kanske, tänker jag, oundvikligt och ibland till och med nödvändigt. Jag skulle till exempel inte ha någon plats att erbjuda om jag inte också befann mig i ägandet, logiskt planerade och bevakade ekonomin. I mitt liv tycks det som att de båda världarna mer ”tar tur” än att de är helt skilda åt.

Min önskan att föra samman mina livsvärldar hänger ihop med ytterligare ett nedslag i läsningen av Fromm, hans tankar om kunskap. Att ha kunskap eller att veta. Att äga kunskap om något som en kan referera eller att veta som ett sätt att stimulera fantasi, nya tankar och förståelse. Mötet med och mellan deltagarna i ateljén under retreatdagen skulle då kunna gestalta att dela med sig av kunskap och göra ny förståelse och att som Fromm menar, kunna släppa sin förförståelse och våga förändring.²³ Att mitt yrke färgas alltmer av vem jag är gör att det också får större betydelse på vilket sätt jag delar med mig av min kunskap i möten i Hälsoträdgården. Mötet med klienten som samtalar om sin sårbarhet tänker jag belyser hur relationen mellan min yrkesperson och privatperson då var rörlig och öppen. Nödvändigheten av strävan till balans, reflektion och kritisk blick blir här åter tydlig. Att jag tar hjälp av handledning är ett sätt som även ger dynamisk kvalitetssäkring för klienterna. Jag tror inte att det är möjligt fullt ut, men min riktning är, att i så stor utsträckning som blir adekvat för min uppgift och mitt ansvar som processledare, släppa min förförståelse och skapa möjlighet för ett jämlikt delande av kunskap och att i samspel med besökarnas växt, själv utvecklas.

Fromms beskrivningar har det gemensamt att de lyfter fram att ägandet inte gör oss människor lyckliga. Det är också något som Cecilia Melder, teol dr i religionspsykologi, diskuterar i sin avhandling om existentiell folkhälsa. Utifrån sitt perspektiv belyser hon förhållandet att Sverige, som ett av världens mest välmående länder, samtidigt har en befolkning med ökande existentiell ohälsa, särskilt hos unga.²⁴ Detta engagerar mig och hör till mitt pågående arbete med gruppen unga vuxna. En del av arbete i mitt liv skulle kunna gestaltas i det att jag vill att Färentuna Hälsoträdgård ska kunna fungera som en plats för mellanmännliga möten, det Melder säger saknas. Hon visar på en brist på mötesplatser för samtal om existentiella frågor som tycks finnas i bland annat Sverige och lyfter fram att WHO framhåller den existentiella dimensionens betydelse för välmående. I min riktning till att föra samman yrkespraktik och livspraktik ligger egen erfarenhet av existentiella grubblerier. Som ung letade jag sammanhang lite vid sidan av det övriga samhället, klosterliv och

²³ Fromm, s 67.

²⁴ Cecilia Melder, *Vilsenhetens epidemiologi - en studie i existentiell folkhälsa*, doktorsavhandling, Uppsala Universitet, 2011, sid 15.

kollektivboende. I läsningen av Melder tänker jag att jag med Färentuna Hälsoträdgård, har skapat en alternativ mötesplats, ett ”ickereligiöst kloster”. Den tanken fördjupas när jag åter tar upp tråden med Paulsen och han lyfter in en jämförelse med klosterlivet i förhållande till att arbete i antiken ansågs hindra vår förmåga att tänka och reflektera. I klostren anses ofta bön och kontemplation viktigast, men livet innebär även arbete och att finnas för andra,²⁵ likt mitt arbete i Hälsoträdgården. Detta också att jämföras med Hanna Arendt och hennes diskussion kring mänskligt liv som aktivt och kontemplativt. I det kontemplativa livet, menar hon, drar sig människan tillbaka och ”söker sig till sig själv i ro och isolering”.²⁶ I Färentuna Hälsoträdgård kan jag både som yrkesperson och privat dra mig tillbaka och öppna upp för andra. Cecilia Melders avhandling bekräftar även min yrkesvardag och hur arbete skulle kunna ta sig uttryck som de aktiviteter som erbjuds, när hon beskriver att lek och existentiell hälsa hänger ihop. Lyssnande, dans, musik och måleri tycks påverka vår kropp rent biologiskt och att leka på detta sätt syns öka vår möjlighet att känna välmående. Jag funderar på om detta kan ha att göra med lyckospiralen jag upplever. Att jag fylls av genuin glädje av att få ta del och dela med mig i möten och skeenden liknande retreatdagen i Hälsoträdgården.

Melder berättar att konstkultur förefaller att, förutom rent fysiskt leda till längre livslängd också ge ökade möjligheter för att mötas och kommunicera.²⁷ Vikten av samtal och möten träder även fram genom både Arendt och Paulsens sätt att resonera. Han belyser att det kan vara så att vi som levande varelser har ett grundläggande behov av andra. När jag går tillbaka till min gestaltning av retreatdagen, modern och dotterns samtal i ord och bild där de ser varandra på ett helt nytt sätt, kan Paulsens ord fördjupa förståelsen av samtalets betydelse för oss som levande varelser och att arbete i Färentuna Hälsoträdgård skulle kunna vara just att skapa utrymme för möten. Hanna Arendt säger ”att endast i samvaron med andra människor i den gemensamt givna världen kan den individuella existensen överhuvudtaget utvecklas”.²⁸ Paulsen menar att vi dock på någon nivå alltid är ensamma och att samtalet kan vara ett sätt att komma varandra närmare, minska ojämlika maktstrukturer, stödja samhällsutveckling och demokrati.²⁹ Att vi också är ensamma, att jag är ensam, drar mig tillbaka i min trädgård, men behöver möta andra som behöver mig, som medmänniska i min yrkesroll. För mig hänger det också ihop med ”lyckospiralen”, en ömsesidig bekräftelse. Ett inträde i gemenskap, från ensamhet och tillbaka, både för mig och besökarna. Här blir Arendt åter aktuell med sin

²⁵ Paulsen, s 28.

²⁶ Arendt, s 15.

²⁷ Melder, sid 51.

²⁸ Arendt, s 10.

²⁹ Paulsen, s 138.

beskrivning av människans sätt att fungera som aktiv varelse med behov av att ibland dra sig tillbaka för kontemplation. Paulsen säger att så länge vi samtalar här och nu kan vi tillsammans reflektera och föra samhället framåt. Det är också min förhoppning med den nya kurs som jag for iväg till intressenterna för att beskriva. Att tillsammans reflektera, utvecklas och göra skillnad.

Människa i relation

Att tillsammans reflektera. I min berättelse om retreaten, särskilt det som hände i den stund som dikten kom till mig, utmärktes skeendet av att jag då var helt närvarande med mig själv i det som var, tillsammans med deltagarna. Martin Buber, filosof och professor i religionsvetenskap, skriver om oss människor att vi är olika och att det är något gott. Det ger oss möjligheter i samhället. Dock betonar han det lika mellan oss och förutsättningen att vi kan mötas som jämlikar i dialog med varandra som subjekt. Han kallar det Jag-Du-möten till skillnad från det han kallar Jag-Det-möten, där den ena parten objektifieras eller gör sig själv till objekt för den andra. Jag tänker att det som jag var med om i ateljén skulle kunna vara ett sådant Jag-Du-möte. Något som kan öka förståelsen för det som jag undrar över i min fråga om gränser i relationen mellan mig själv som privatperson och yrkesperson. En stund kunde jag finnas i en känsla av att vara helt *i mig själv tillsammans* med dem som var där, i vår miljö och med konsten. Just då var jag inte i någon roll. Något skedde mellan oss som nådde fram till en känsla av delaktighet och att mötet mellan oss var genuint och bar.

Buber fortsätter och förklarar att han ser människan i världen genom tre sfärer för relationsbyggande. Den med naturen där vårt Du-sägande stannar vid tröskeln till språket. Den med andra människor där vi kan ge och ta emot Duet. Den tredje, med det andliga där vi utan tydlighet känner oss tilltalade av ett Du, som vi känner endast med vårt väsen och ändå svarar och tar emot.³⁰ Om vi följer tankespåret om närvaro i stunden i ateljén så skulle det, utifrån ovanstående, kunna vara så att när jag kan vara helt närvarande så kan jag svara upp på något som sker mellan oss, med Bubers ord i ett Jag-Du möte. I och med att jag svarar och ger tillbaka, i det här fallet en dikt som stämde med och intensifierade processen, så skulle man kunna tänka att besökarnas utveckling kan gynnas av min egen närvaro. Min yrkespraktik när den smälter samman med mitt levande. Vilka risker innebär ett förhållningssätt där jag går in i så öppen relation med besökarna, för deltagarna eller mig själv? Kan fokus glida från dem och deras behov? Kan jag ge så mycket energi att jag själv riskerar ohälsa? Jag går vidare i

³⁰ Martin Buber, *Jag och Du*, 5:e upplagan, Ludvika, Dualis, 2006, bl. a. s 11 och s 19.

undersökningen genom Bubers resonemang om Jag-Du och Jag-Det-möten.

Buber menar att livet levs här och nu och att ”Allt verkligt liv är möte.”³¹ Jag skulle beskriva mina möten med naturen i Hälsoträdgården som att de har klang av både Jag-Det möten och Jag-Du möten. När jag upplever mer distans och logik, räknar inköp och ritar översikter är det lätt att tänka det som Jag-Det möten med trädgården. Något som inte heller känns främmande att kalla arbete utifrån en insats som ger ett påtagligt resultat. Eller tillverkning med Arendts begrepp, som har en tydlig början och ett i någon mån förutsägbart slut. Däremot är gränsen mellan privatpersonen jag och yrkespersonen jag inte lika tydlig. Jag bygger helt enkelt en stuga eller gräver en odlingsbädd. Firmaekonomin är dock yrkespersonens uppgift, där går en tydlig gräns. Inte heller när jag är i upplevelse av och i morgonens möte med naturen i trädgården syns gränsen tydlig. Då är jag med mig i naturen i ett Jag-Du möte, skulle jag vilja kalla det. När ögonen följer och lungorna fylls får jag också energi. Kanske kan det förstås som ett sätt att förebygga delar av riskerna för mig själv med ett öppet förhållningssätt mellan privatperson och yrkesperson? Först efteråt kommer tankar och kanske förändringslust eller utveckling av någon plats eller funktion, en Jag-Det stund.

Buber skildrar människor som slagit sig till ro i Det-världen ”som med något man kan lära känna och begagna och därigenom håller fast det som finns bundet i den i stället för att frigöra det, som iakttar i stället för att se, som drar nytta av i stället för att ta emot.”³² För mig hörs det likna Fromms tankar om ägande eller varande. Jag läser Fromm som att han anser att varandelivsformen är den enda möjliga vägen till ett fullgott liv. Buber menar inte att Det-världen är ond och Du-världen god. Han lyfter behovet av balans mellan Jag-Du möten och tid för reflektion och distans för att skapa överblick och vila.³³ Jag jämför med Fromm igen när han pratar om att vårda sig själv och andra solidariskt. Är Fromms mening att vårda sig själv att likna vid Bubers balans mellan Jag-Du och Jag-Det möten? När jag behöver distans och går ut och går med hunden tar jag hand om mig och reflekterar under promenaden. Buber talar om reflektionen som det som sker mellan Jag-Du möten. Jag tänker att det är en nödvändighet för att kunna gå in i nästa Jag-Du-möte och ett led i att ta ansvar i det arbete jag finns till för andra i. Kanske är detta ett svar på min fråga om risken för egen ohälsa och förmågan att hålla kvar fokus på besökarna. Kan detta också synas som en gräns mellan yrkespersonen jag och privatpersonen jag? Jag förstår Buber som att han menar att det att leva för mycket i Jag-Det, gör relationen mindre berörande och också mindre ansvarsfylld. Det

³¹ Buber, s 18.

³² Buber, s 53.

³³ Buber, s 131.

autentiska livet kan endast levas som en människa i Jag-Du relation. Trots att jag uppfattar Buber som mindre kategorisk än Fromm undrar jag om det kan likna Fromms varandelivsform när han säger att ”det sanna livet är bättre än det glada”.³⁴ Kan det dessutom säga något om min strävan att sammanfläta mina liv? Är det ett ”sant” liv jag vill leva? Är det ens möjligt för en människa att sträva efter eller är det endast en ouppnåelig bild för ett ideal?

Vi följer tråden om närvaro och distans och låter Buber fortsätta sitt resonemang när han för in begreppen person och individ. Han menar att människan som individ syns genom avgränsning från andra och som person i relation till andra. Som individ förklarar hon sig själv genom *hur* hon är och som person genom *att* hon är. Detta knyter åter an till Fromm som förklarar att vara, som människans inre väsen. När jag, i min berättelse, städar inför retreatdagen så avgränsar jag mig på ett sätt mot dem som kommer. Hur förhåller det sig till att vara i relation till eller att visa mitt ”inre väsen”? Vad säger det om förhållandet yrkesperson - privatperson, som essän utreder? Utan bedömning kan det å ena sidan, om jag vill visa *hur* jag är - en individ med ordning - eller ”skydda mitt privatliv”, skildra ett individtänkande. Å andra sidan, om jag vill visa *att* jag är sker det kanske inte i förhållande till själva städningen utan mer städning som respekt för den som kommer, för att göra ett gott jämlikt möte möjligt. Jag går längre i resonemanget och tänker kring att när jag städar då jag som privatperson får gäster, skiljer det sig både beträffande vad anledningen till besöket är och om det är familjen, vänner eller gäster som är mer bekanta. När familjen kommer kan jag, beroende av vad träffen handlar om, helt låta bli att städa. Det skulle med Bubers ord kunna gestalta personen som är. När jag däremot tar emot privata gäster som är mer avlägsna städar jag på samma sätt som när jag tar emot för retreats. Om att städa inför retreat är en avgränsning till min privatperson så uttrycker i så fall även detta en avgränsning och ett individperspektiv. Kan även det ske med fokus på besökarna, av respekt? Att slippa kliva in i alltför stökigt rum eller besöka en ostädad toalett. Det känns som att jag åter finns i området kring balans och pendling mellan olika perspektiv. Att både avgränsa och skydda min privatperson och med fokus på den som kommer, min yrkesperson. Ytterligare ett perspektiv är att det också på flera sätt är praktiskt att ”få anledning” att städa. Det ger mig en känsla av harmoni att ha det ordnat och rent. Det gynnar både min yrkespraktik och mitt privatliv.

Städning, en till synes enkel företeelse, visar komplexiteten i diskussionen om min yrkespraktik och i förhållande till sammanvävning mellan min yrkesperson och privatperson. Jag fortsätter att nysta i tråden tillsammans med Buber som ytterligare problematiserar

³⁴ Palusen, s 114.

relationen med känslornas och kärlekens betydelse. ”Känslor ”ägs”; kärleken äger rum. Känslor bor i människan; men människan bor i sin kärlek.”³⁵ Kärleken är ett skeende som uppstår mellan Jag och Du. Den är inte något som kan kategoriseras och mätas utan berättar något om att vara, leva och om ansvar i relation till den andra. När jag tar del av dessa tankar slår det an till den ”lyckospiral” som jag beskrivit och så ofta upplever när jag kan vara närvarande med mig själv i olika skeenden. När mina händer möter hundens varma kropp och får av hans glädje. Den mellanmännsliga kärlek jag kan känna när jag är tillsammans med den unga klienten som funderar över gränser och känslan bortom orden, som handlar om meningen med livet. Den ordlösa känslan knyter an till den tredje sfären för relationsbygge som Buber talar om. Människans förmåga att leva i anden, relationen till det som är större än oss själva, som Buber menar är helt avhängigt hennes relationsförmåga. Jag drar mig till minnes alla de gånger i trädgården när jag har känt mig som ett med jorden, vinden, fåglarna och läser Buber när han säger, ”Anden finns inte i Jaget utan mellan Jag och Du. Människan lever i anden när hon kan svara sitt Du.”³⁶

Människa i sin miljö

Buber pratar om möten mellan människor och mellan människor och det som är större, som han kallar anden. Detta har fått belysa morgonstunden när jag sitter i trädgården, låter blicken vila och följa det växande, liksom retreatdagen när vi är tillsammans med trädgården. Genom David Abram, filosof och kulturekolog,³⁷ får dessa skeenden möjlighet till både vidgad och fördjupad tolkning. Han visar en syn på människan som en del av naturens helhet, en del i den miljö vi lever i, ”det mer än mänskliga”.³⁸ Abram ifrågasätter hur vi människor har satt oss som styrande över naturen när vi, menar han, är en del av den och har formats genom den liksom allt annat levande på jorden. Hälsoträdgården är inte endast ett medel för att vi ska må bra. Det fungerar tvåvägs och vi samspelar med den. Buber beskriver att naturen kan ge möjligheten till Jag-Du möten. Abram går in i det mötet och för det ytterligare närmare till ett möte där intersubjektivitet inte längre är en fråga. Vi är av varandra, bortom det intersubjektiva mötet. Kanske gestaltas det av besökarnas uttryck när vi startade retreatdagen. Att lyssna på tystnaden och att andas med trädgården i den stund bilen är parkerad. Abram poängterar att vårt intellekt och vår kropp är en enhet. Att vi genom vårt kroppsliga arv har

³⁵ Buber, s 22.

³⁶ Buber, s 52.

³⁷ En term som beskriver hans arbete med att skapa bryggor mellan filosofisk tradition av fenomenologi och miljö –och ekologiska frågor.

³⁸ David Abram, *Sinnenas Ekologi*, Malmö, Litteraturhuset, 2013, bl. a. s 37och 64.

vuxit fram i samklang med jordens andra strukturer, liv och ljud. Våra sinnen har utvecklats i samverkan med det mer än mänskliga livet i naturen, säger Abram.³⁹ De är anpassade för detta, ännu inte för det moderna liv vi i västvärlden lever, avskilt från naturen, vår biologiska hemvist. I berättelsen om retreatdagen, om arbetsdagen och om morgonstunden i trädgården skildras inte endast just de stunderna eller möten med besökare. Där hörs dessutom tonen av min strävan till att leva ett liv med större helhet, tillsammans med miljön jag finns i och att erbjuda den möjligheten också till andra.

Med klang av Arendts begrepp handling som önskan att skapa en meningsfull värld, kanske mitt livsval och hur jag driver min yrkespraktik, kan sägas ha blivit ”mitt bidrag” till samhällsgemenskapen. Än mer politiskt hörs det om jag också jämför min strävan till ett sammanhängande liv med Abrams fortsatta resonemang. Han lyfter frågan om huruvida vägen till att fatta hållbara etiska beslut i relationer och i samhället i stort går genom att återknyta kontakten med oss själva som sammansatta varelser, i vår naturliga omgivning. Går det då att förstå arbete, under en retreatdag i Hälsoträdgården, som att föra samman människor med sin naturliga miljö och på det sättet i förlängningen, skapa förutsättningar för samhällelig förändring? Färentuna Hälsoträdgård representerar ännu endast en liten verksamhet och jag själv är en enskild person i vårt stora västvärldssamhälle. Trots det önskar jag, förutom att bidra till personlig utveckling och läkning för människor, vara en del i att vi som samhälle håller en linje till ökad solidaritet och medmänsklighet. Detta perspektiv påminner om att varken min yrkespraktik eller denna essä är till för att driva en tes eller presentera en sanning. Någonstans går även en gräns för den skillnad jag kan göra under det som är mitt liv och yrkesliv. Som människa med styrkor och svagheter, fostrad under 60-70-talet i Sverige brottas jag med min egen förförståelse, samhällsnormer och praktiska faktum som påverkar etiska och realistiska ställningstaganden i min yrkesvardag. Oaktat ovanstående finns denna tydliga riktning i mitt yrkesliv och livsval, som jag vill undersöka och där en av svårigheterna är att det berör just helheten i mitt liv och därför blir svårt om inte omöjligt att göra på ett neutralt sätt.

Med respekt för svårigheten till neutralitet prövar jag essäns frågor om hur arbete träder fram i min yrkespraktik och hur relationen mellan privatperson och yrkesperson syns, i ljuset av Abrams tankar. Han talar om västvärldsmänniskornas objektifiering av naturen.⁴⁰ I morgonstunden i min berättelse, när jag tillrättalägger trädgården för att kunna ta emot för till exempel retreats eller leder gruppens sinnespromenad visas kanske något som till skillnad

³⁹ Abram, bl. a. s 37.

⁴⁰ Abram, s 43.

från objektifiering, kan handla om att jag önskar leva, med både min privatperson och yrkesperson, i samspel med den miljö som finns i Färentuna Hälsoträdgård. Abram förtydligar att det mänskliga intellektet inte skiljer oss från vår omgivning utan i stället är en del i den. Människan är ett djur som andra som härstammar från samma linje av liv, sedan det uppstod på Jorden, menar han. Jag är inte ”herre” i Hälsoträdgården. Jag har fått möjlighet att leva här och vårda stället en tid, med hänsyn både till mig, andra innevånare och till stället själv. Arbete kanske kan gestaltas i det att jag därtill under retreaten öppnar för möten också med förhoppningen om att hjälpa andra människor även till känslan av att vara del i något större än oss själva. Det mer än mänskliga, som Abram talar om. Att vi i ateljén ävenså kommunicerar med andra språk än de talade orden, genom bild, rörelse och poesi, knyter an till hans fortsatta diskussion. Han talar om hur vår kommunikation och vårt språk har utvecklats i samklang med vår omgivning. Språket är kroppens formulering av sinnesupplevelser och känslor, säger han.⁴¹ Kropp, gester, ljud och betoningar är den största delen av språket. Ordens faktiska betydelse, det vi kommit överens om att ordet står för, är endast en liten del.

I stunden vid bilarna tog vi tillvara mötet med tystnaden och i berättelsen om promenaden i Hälsoträdgården gav jag deltagarna uppmaningen att tala med träden. Abram ser paralleller mellan västvärldsmänniskans objektifiering av sig själv och sin omgivning med hur vi alltmer talar *om* i stället för *till* varandra och naturen.⁴² I relation till retreatdagen, där ansatsen är att skapa mellanmänskliga möten och kontakt med naturen, skulle ett sådant tankespar kunna innebära att mitt och vårt språkbruk tvärtom kan bereda väg för en större känsla av helhet och sammanhang för deltagarna? Jag tänker att detta dessutom kan jämföras med Bubers Jag-Du och Jag-Det-möten och Fromms tankar om livsformerna varande och ägande. Där att tala *om* då skulle innebära Jag-Det relation och ägande. *Till* skulle i så fall representera Jag-Du relation och varande. Då skulle en möjlig förståelse vara att vi till exempel under promenaden befann oss i varande och Jag-Du relation. Abram åskådliggör kroppsliga och verbala sätt att kommunicera, ordens särskiljande förmåga och språket som möjlighet för samspel. Likaså detta ger paralleller till Fromm och hans sätt att uttrycka det moderna språkets dragning till att innehålla allt fler substantiv och ägandeformer. Han beskriver hur vi västvärldsmänniskor fjärrar oss och objektifierar oss själva, varandra och vår miljö genom vårt språk.⁴³ Vi väljer ordformer för och lever i ägande i stället för att gynna samspel och oss själva som aktörer i våra egna liv. Besökare i Hälsoträdgården beskriver ofta avsaknad av sammanhangskänsla

⁴¹ Abram, s 90-96.

⁴² Abram, bl. a. s 93.

⁴³ Fromm, s 46-48.

och egen förmåga att förändra sin situation. Utan att bedöma är min erfarenhet att de också uttrycker sig i termer av att *ha* ett lidande i stället för att *känna* exempelvis sorg. Med bakgrund i Fromms och Abrams tankar undrar jag om det hänger ihop? Jag tänker att vi är så formade av vårt samhälles språkbruk att vi inte själva inser hur vi talar och den påverkan det får på oss. Jag inser att jag endast är i starten för att utforska hur jag vill använda språket och har bara snuddat vid dit Fromm har fört tanken. Min läsning av Abram gör det än tydligare för mig. Han har i perioder levt med ursprungsbefolkning i skilda delar av världen, som Indonesien och Himalaya. Han har också studerat andras samtal med exempelvis traditionella inuiter. Abram skriver om deras språkbruk att de talar *till* naturen och inte *om* den som något vi kan manipulera till vår fördel, likt ägandelivsformen med Fromms ord. Min uppmärksamhet är väckt på mitt eget sätt att tala. Jag upptäcker att när jag får frågan om hur trädgården formats kan svaret bli ”den berättade hur den ville ha det”. Jag funderar på om detta har med överbryggande av gränser mellan min privatperson och min yrkesperson att göra. Mitt sätt att uppmärksamma ord och därmed även förhålla mig i världen, är något som hör till mig som person och mig som yrkesutövare. Mitt hemma är min arbetsplats - som jag på ett *varandesätt* samspelar med - den är också trädgården som jag *äger*. Jag undrar hur det förhåller sig till att jag samtidigt lever med inställningen att jag är förvaltare för en tid. Det för mig åter till en skala där min strävan yttrar sig på ett pendlande sätt.

Natur, liv och läkning

Abram talar om vår naturliga omgivning. Att även arbeta genom natur, trädgård och kreativa uttrycksformer är förhållningssätt som åter börjat uppmärksammas i samhället. I min berättelse vandrade vi i Färentuna Hälsoträdgårds rum, samtalade vid elden och lät naturen få symbolisera existentiella teman. Ledstjärnor för mig när jag har tillrättalagt miljön i Färentuna Hälsoträdgård är resultat som kommit fram i studier om natur och trädgårds hälsofrämjande förmåga. Både trädgårdsinnehåll och terapeutiska inslag syns vara betydelsefulla för återhämtning och välmående säger Eva Sahlin, som bland annat har studerat naturbaserade interventioner vid Gröna Rehab i Göteborg⁴⁴ och Anna-Maria Palsdottirs som har skrivit ytterligare en av de nyare doktorsavhandlingarna inom området natur och hälsa.⁴⁵ Med stöd i denna forskning skulle arbete i min yrkesvardag kunna sägas träda fram genom att vi vistas och genomför aktiviteter i Hälsoträdgården och att vi även tar hjälp av den symboliskt genom

⁴⁴ Eva Sahlin, *To Stress the Importance of Nature*, doktorsavhandling, SLU, Alnarp, 2014, bl. a. s 57-58.

⁴⁵ Anna-Maria Palsdottir, *The Role of Nature in Rehabilitation for Individuals with Stress-related Mental Disorders*, doktorsavhandling, SLU, Alnarp, 2014, s 75.

dess innehåll och naturliga påminnelse om liv och död genom exempelvis årstidsväxlingar. Kanske kan arbete i min yrkesvardag dessutom få ett mer konkret uttryck i att jag håller mig uppdaterad om forskningen om läkande miljöer och planerar och sköter trädgården i enlighet med den. Hälsoträdgårdens växthus och dammarna är exempel på inslag som bekräftas av Palsdottirs identifiering av omgivningar med viss karaktäristika som deltagarna i hennes studie ansåg vara viktiga. Hon beskriver bland annat miljöer som erbjuder trygghet, avskildhet och möjlighet att vara inne och samtidigt ute - ett ”glashus”.⁴⁶

Utöver viljan att bereda en läkande miljö för andra fungerar Hälsoträdgården dessutom som ett stöd för mig som privatperson. Det aktualiserar essäns fråga om relationen, skiljelinjen, mellan min privatperson och yrkesperson. Natur och trädgårdars påverkan på kroppens läkande förmåga är lika, oberoende om jag är i tjänst eller i egen person. Intresse för natur, trädgård och kreativa uttrycksformer finns i mitt liv både som privatperson och yrkesperson. Hur en öppen relation mellan mitt privatliv och yrkespraktik i ett liv med strävan till större helhet också påverkar besökarna, tänker jag, syns i min essä som en komplex fråga. Både Sahlin och Palsdottir talar i sina studier om att kreativa uttrycksformer, multimodala team, teamets praktiska kunskap, engagemang och förmåga att lyfta fram känslan av gemenskap tycks vara viktig.⁴⁷ Relationen mellan det som är personerna i sin yrkesroll och i sin privatperson tycks dock vara utforskad. Ett tema som till skillnad från detta blir tilltalat i Sahlins studie är de upplevelser av helhetskänsla, känsla av sammanhang och trygghet som både jag och mina besökare erfor i trädgården och under retreaten. Hon skriver om att natur och konstkulturs förutom sin positiva påverkan på vår hälsa⁴⁸ också förefaller ge utrymme för utvidgade existentiella upplevelser av delaktighet i det som är större än oss själva, känsla av trygghet, nyfikenhet och förundran. Min erfarenhet är att den här typen av upplevelser för vissa ibland kan väcka motstridiga känslor. När tystnaden hörs kan inre känslomässigt tryck träda fram. För att generera mognad och personlig utveckling kan närvaro av processledare som guide vara väsentlig. Vid sin disputation lyfte Sahlin dock fram att många av deltagarna i studien la positiv vikt vid känslan av sammanhang och existentiella reflektioner.⁴⁹ Det relaterar för mig på ett samstämt sätt till Bubers samtal om människans förmåga till Jag-Du relationer med naturen. Jag tänker också på Abram och hans resonemang om att vi är ett med

⁴⁶ Palsdottir, s 70-74.

⁴⁷ Sahlin, s 64 och Anna-Maria Palsdottir m fl, ”The journey of recovery and empowerment embraced by nature – the clients perspective on naturebased rehabilitation in relation to the role of the natural environments” *Journal of Environmental Research and Public Health*, 2014, s 7, bilaga i Palsdottirs avhandling ovan.

⁴⁸ Sahlin, bl. a. s 4.

⁴⁹ Eva Sahlin, disputation, Skara, 201411205.

naturen, som ger en känsla av att höra till. Om det är en del av det som är jag och då också av det som är min yrkesroll skulle det eventuellt även kunna säga något om relationen mellan mina förhållningssätt i livet. Kan jag dra min förståelse så långt som till att stunderna av helhetskänsla med naturen, under till exempel retreaten, kan gestalta stunder av sammanlänkning av min yrkesperson och privatperson? I så fall skulle det kunna vara arbete när jag öppnar mig för dessa dimensioner tillsammans med besökare i Hälsoträdgården. I förlängningen, skulle detta överskridande förhållningssätt då även kunna sägas positivt påverka besökarna till verksamheten genom att också de har möjlighet att i den stunden bli en del av känslan av sammanhang?

Skönheten och livet

Jag håller kvar vid berättelsen om retreaten, med dess möten genom natur, konst och möjligheten att göra existentiella dimensioner tillgängliga i ett medvetet levande. När jag läser Emma Goldman, anarkistisk samhällsfilosof och politisk aktivist tänker jag också på mötet med klienten som beskrev sin sårbarhet. Goldmans bok om sina minnen⁵⁰ förtydligar i detta sammanhang ett, för mig, viktigt tema. Är konsten, skönheten, naturen en del av levandet i livet? En del, som vi människor behöver för att kunna hålla kvar vår riktning för våra liv? För en av retreatdeltagarna trädde en sedan länge dold känsla av kärlek till sig själv fram. Genom konstuttrycken kunde sårbarhetstemat bearbetas för min klient. I sin bok skildrar Goldman sitt liv och däri bland annat möten med två personer med helt skild syn på konstens betydelse för Saken, deras gemensamma anarkistiska strävan. Den ene anser att skönhet, blommor och musik, stör människans koncentration för Saken. Den andre menar att konsten understödjer arbetet för Saken. Att det är skönheten som gör det möjligt att uthärda det annars meningslösa strävandet i det torftiga slitsamma liv som människor har. Jag tänker att besökarna, klienten och jag själv inte bara uthärdar genom konsten. Utöver det sker också växt genom konstens möjlighet att gestalta och öppna för kommunikation, en så väsentlig del för mänskligt liv.

Goldmans undran över frågan om det mänskligt essentiella med skönheten är också min egen undran. Ändå lever vi svaret på skilda sätt. Hon stod på barrikader, i talarstolar, blev fångslad och utsatt. Jag skapar en trädgård, ett rum för skydd, skönhet och stillhet, som jag långsamt och enträget för fram som en möjlighet också för andra. Mitt liv och mitt yrke innebär att erbjuda läkning genom konst och natur. Dikten i ateljén blev en symbol för vår mänskliga förmåga till växt. Diktens ord bar en innebörd, olika för oss alla och ändå lika i det

⁵⁰ Emma Goldman, *Anarkistiska minnen*, Gävle, Federativ förlag, 2006, bl. a. s 43.

att den öppnade för en fördjupad kontakt med oss själva och varandra. Den erbjöd hopp. I kontrast till detta går vi till Paulsen igen när han talar om hur vi skapar vår identitet genom vårt arbete, lämnar reflektioner kring livet och i ett innehållslöst arbete blir ”glada robotar”.⁵¹ Kan också ett livsval som att leva för Saken, som Goldman, riskera att vi stagnerar i det vi tror är det enda rätta? Riskerar då också jag, som lever i min arbetsplats och har gjort ett tydligt livsval att föra samman de olika delarna i mitt liv, att stagnera i det som är min drivkraft? Jag går närmare några av förgrundsfigurerna inom uttryckandekunst, Paolo Knill, professor i psykologi, artist och uttryckandekonstterapeut, Ellen och Stephen Levine, båda fil dr, artister och uttryckandekonstterapeuter, som bland annat talar om konstens möjlighet till rörelse till skillnad från stagnation. De beskriver bland annat begreppen poiesis, estetisk respons och estetiskt ansvar.⁵² Estetik säger Knill och paret Levin, relaterar till sinnesupplevelser, rörelse. Inför konstnärliga uttryck kan estetisk respons uppstå, hos konstnären och hos betraktaren eller i det fall det handlar om vägledning, hos processledaren. I mina berättelser är jag processledare och terapeut. Där väcker vi våra sinnen och våra kroppar, låter dem få uttryck. Jag arbetar med mig själv närvarande. När jag själv skapar arbetar jag både privat och professionellt och gränsen däremellan är obefintlig. Kanske handlar det just då mer om vem jag själv ser mig som.

Knill och paret Levine förtydligar att estetisk respons inte handlar om kognitiv förståelse utan är ett kroppslig, känslomässigt ”svar” på det konstnärliga uttrycket, ”a felt sense”,⁵³ det vill säga en rörelse, inte stagnation. Hur dikten trädde fram för mig i ateljén kan förtydligas när författarna fortsätter och säger att estetisk respons kan träda fram när ett genuint uttryck för en process eller känsla har tagit form i en gestaltning. Ett uttryck som skapar en aha-upplevelse hos konstnären och en förändring kan ske, något nytt föds. Liksom skapandet i ateljén och våra möten. Ytterligare paralleller uppstår när Knill och paret Levine fortsätter genom att lyfta fram att estetisk respons kan kläs i konstnärlig form och ger processledaren möjlighet för förtydligad förståelse. Det som skedde i min känsla av att när vi möts i ateljén kan fröet till växt uppstå och vi kan utvecklas som människor tillsammans. När författarna går vidare relaterar jag likaså till Bubers Jag-Du- mötesbeskrivning. Knill och Levines säger att responsen kräver medveten närvaro av processledaren, att ledaren kan skilja ur det som springer från de egna erfarenheterna från det pågående arbetet i en trygg och tillitsfull miljö

⁵¹ Paulsen, s 50 + s 106-108.

⁵² Paolo J Knill, Ellen G Levine och Steven K Levine, *Principles and Practice of Expressive Arts Therapy*, London, Jessica Kingsley Publishers, 2005.

⁵³ Knill och Levine, s 137.

och i kontakt mellan konstnären och ledaren. Om jag översätter det till min berättelse tycks det krävas både ett genuint samgående och en samtidig tydlighet i rollen som processledare. Hur förhåller sig detta till relationen mellan min yrkesperson och min privatperson? Kan båda vara i rörelse samtidigt?

Jag håller kvar vid Knill, Levine och Levine och hör dem säga att något helt nytt kan födas ur ett medvetet konstnärligt arbete. En förändring som ingen visste skulle komma, en förändring i gestalten, kontakten, processen, konstnären och/eller ledaren. I min berättelse gick min klient igenom sin sårbarhet och i processen uppstod styrka och livsglädje. Att forma ett material, medvetet i en viss riktning och samtidigt vara öppen för det oväntade som utvecklas i den konstnärliga processen eller i mötet med den andra. Det menar Knill och paret Levine är poiesis. Till skillnad från Aristoteles klassiska förklaring där poiesis är en planerad handling, ett skickligt, medvetet arbete där slutresultatet visserligen är nytt men där hantverkaren på förhand vet vad som ska bli.⁵⁴ Också att jämföra med Arendt och tillverkningsbegreppets början och förutsägbara slut. I relation till arbete och liv i mina berättelser kanske Knill och paret Levines tankar säger något viktigt när de poängterar modet att öppna sig för det okända i den förändring som sker i processen mot en handlings fullföljande och avslut. En retreatdag är samtidigt som jag har planerat och tillrättalagt, en helt ny dag med nya möten och händelser också för mig. Detta berör också Gorz tankar om att lägga ned sin själ och spegla något av sig själv i arbetet, skapandet av ett verk eller, tänker jag, delta i en relation. Fromms mening om dialog är även det aktuellt i det här sammanhanget, menar jag. Att inte hålla kvar vid åsikter och föreställningar som något vi äger utan själv våga möta öppet, utvecklas och förändras. Med Gorz ord lägger jag ned min själ, som är jag som privatperson, samtidigt som jag planerar och tillrättalägger utifrån min praktiska och formella kunskap, min yrkesperson. Ska man se det som att en skiljelinje behövs mellan min privatperson och min yrkesperson för att fokus ska behållas på klientens utveckling eller ska prövningen ge en tolkning som handlar om att en öppen relation kan skapa ett "samarbete" mellan rollerna och att det i så fall kan gynna deltagarna?

I mötet med klienten som diskuterade sin sårbarhet var jag till för hen och mitt ansvar, både som människa och i min yrkesfunktion, blev tydligt. Hen kunde använda sig av min uppmärksamhet och person för att gå vidare i sitt arbete genom konstuttrycken. Knill, Levine och Levine menar att huruvida den estetiska processen leder fram till växt och utveckling för

⁵⁴ Christian Nilsson, "Fronesis och den mänskliga tillvaron", ur *Vad är praktisk kunskap?* Södertörns Högskola, Huddinge, 2014, s 46.

den andra är avhängigt estetiskt ansvar, "aesthetic responsibility".⁵⁵ Estetisk respons uppstår i förhållande till ett verk. Estetiskt ansvar har att göra med själva skapandeprocessen. Ett ansvar för det pågående arbetet i mötet med den andra, som i min berättelse om klienten. I ateljén arbetade vi med hens bilder, förtydligade linjer som kändes viktiga och samtalande om hur de berörde, både smärta och glädje, tills hen kunde gå vidare. Jag känner igen vår kontakt och process i det författarna fortsättningsvis för fram som att det konstnärliga arbetet aldrig sker utanför en, vad de kallar "loving-affection".⁵⁶ En kraft, passion, som ger spår i det färdiga verket och kulminerar när konstnären kan släppa taget om verket i en genuin känsla av ickeägande. När detta sker, menar de, kan verket förändras och formas till sin fulländning, sin skönhet, vare sig temat är klassiskt vackert eller åskådliggör lidande och ångest, liksom min klients. Goldmans tankar om skönheten som drivkraft i livet, Fromms varandelivsform och också Buber när han talar om hur kärleken äger rum i stället för att ägas möter Knill, Levine och Levines diskussion. De fortsätter med att poängtera att processledaren är stödet för konstnären i dennas utveckling genom sitt skapande. Det kräver av ledaren att själv stå ut i skapandeprocessen, hens hela koncentration och mod att gå "bortom tid och rum". Under min klients väg mot läkning visste vi inte vartåt vägen gick men vi gick den tillsammans och hens skapande ledde oss. Att låta konstnären väg leda frågor och förslag på fortsatta moment. Att undvika tolkning under arbetets gång och att hålla kärleken närvarande under hela processen. Det är estetiskt ansvar, menar Knill och paret Levine.

Ansvar och att lära av den Andra

Estetiskt ansvar och ansvar i skapandeprocessen hör tydligt ihop med mitt ansvar som processledare och terapeut i arbete tillsammans med berättelsens klienter. Det knyter också an till det som Sharon Todd, professor i pedagogik, talar om som ansvarets grund i pedagogiska sammanhang. I dialog med filosofen Levinas poängterar hon människans olikheter och att våga, vilja uppmärksamma den andra i sin annanhet.⁵⁷ Klienterna i mina berättelser är två helt olika människor som samtidigt också är helt olika mig. Todd problematiserar kring det hon kallar våldsfria relationer, att vara för – inte bara med den andra och att lära av – inte bara om den andra. Kan något av våldsfrihet och att lära av, gestaltas i min berättelse om mötet med den gränssökande klienten? I det att jag höll igen min egen nyfikenhet, mina egna behov av att hålla gränser till mitt privata rum och fokuserade på klienten. Todd menar att i mötet med

⁵⁵ Knill och Levine, s 138-143.

⁵⁶ Knill och Levine, s 139.

⁵⁷ Sharon Todd, *Att lära av den andre*, Pozkal, Studentlitteratur, 2008, t ex s 18.

den andra är kravet att jaget ”uppger sitt ego”.⁵⁸ Att jaget inte relaterar med intention utifrån sig själv, utan ger upp sin medvetenhet till förmån för den andra. För mig tangerar det Knill, Levine och Levines begrepp, estetiskt ansvar. Todd fortsätter dock och säger, det ”innebär att jaget inte längre är en självreglerande agent utan passivt öppet och blottat”.⁵⁹ I situationen med min klient kände jag mig öppen, på ett sätt sårbar och då kanske att betrakta som blottad, med Todds ord. I motsats till det Todd lyfter fram kände jag mig dock fortfarande som en ”självreglerande agent” i meningen att jag upplevde att jag kunde göra val för mitt förhållningssätt som jag dessutom tänkte skulle bli gynnsamt för klienten. Todd poängterar det komplexa i den etiska relationen, som innebär att ansvara för den andra på ett sätt där ”självomsorgen begränsas” och samtidigt hålla sig själv så att man kan ”ge av hjärtat”.⁶⁰ Med ord som självomsorg hör jag Fromms ord om att vårda sig om sig själv och andra utan eget vinstintresse. Att ge av hjärtat för mina tankar till Bubers Jag-Du möten och jag känner min önskan att ge till min klient som söker utanför gränserna. Jag ifrågasätter dock Todds tankar kring att ”uppge sitt ego”. Är det, mänskligt sätt, genomförbart och terapeutiskt önskvärt? Att jag på ett sätt kan blir mer för den andra när jag tonar ned mig själv, upplevde jag i mötet med den gränssökande klienten. Men hur mycket ”ickeintention” kan jag ha så att det fortfarande finns en person för mina klienter att möta? I beskrivningen av estetiskt ansvar hos Knill och paret Levine är processledarens roll tydlig, fylld av engagemang och ansvar med en strävan att inte lägga in egna värderingar eller reagera på egna behov. Det som hände under mitt möte med klienten menar jag på ett mer kongruent sätt, kan gestalta en del av detta. Ibland lyckas jag i likhet med berättelsens möte, att samtidigt ha uppmärksamhet på klienten och uppmärksamhet inåt för att upptäcka, utan att reagera på, egna inre processer och förförståelse. Däremot kan jag inte vara helt blank inför mina klienter. Detta material från mitt inre kan också vara användbart när vi sedan samtalar om klientens egen tolkning av sig själv. Jag ifrågasätter dessutom om det är läkande att möta en person helt utan egen intention. Vad innebär det att inte ha en intention? Jag vill den andras läkning. Jag tänker att jag har idéer om hur det kan ske. Jag presenterar olika moment, aktiviteter och miljöer. Det är att ha intention menar jag. På en yttersta nivå är det att bruka våld, som Todd formulerar det. Icke-våld och att ta ansvar för att relationen till den andra blir genuin syns kanske som att jag följer den andras process, tar ansvar för rummet och tryggheten där utveckling kan ske. Kanske är ett etiskt möte med fullt ansvar för den andra inte möjligt för mig eller oss i vår mänsklighet.

⁵⁸ Todd, s 82.

⁵⁹ Todd, s 82.

⁶⁰ Todd, bl a 192-193.

Slutligen följer vi ytterligare en tråd där Todds dialogpartner Levinas, poängterar våra olikheter. Till skillnad från Buber när han talar om Jag-Du-möten mellan jämlika människor menar han att den andra är någon som jag aldrig helt kan omfatta. Levinas säger att när människor möts i sin äkta identitet bortom roller och kategoriseringar, talar med varandra, utifrån sig själva, så kan det etiska mötet ske, etik och moral träda fram och det oändliga, transcendens, kan uppstå.⁶¹ I mina möten i ateljén och under retreaten tänker jag att vi möttes som människor. I motsats till Levinas tanke att ett etiskt möte aldrig kan handla om ett möte subjekt till subjekt, som Buber skulle säga. Jag förstår Levinas som att han menar att jag aldrig riktigt kan förstå den andra och att ansvaret för hen går bortom min önskan att mötas som jämlikar i dialog, som Buber lyfter in i Jag-Du mötet. Jag menar inte att jag till fullo kan förstå någon eller att jag som processledare kan undandra mig ansvaret. Däremot var jag närvarande med hela mig som människa, jämlikt som både privatperson och yrkesperson, i det möte i ateljén som jag upplevde som ett Jag-Du-möte.

Arbete och liv i Hälsoträdgården i ljuset av litteratur

Det känns som att jag har lyft undan ett förhänge och därinnanför upptäckt en hel värld som jag endast har belyst brottstycken av under denna essäs skrivande. Jag ville undersöka hur arbete kan gestalta sig i mitt liv. Jag ville förstå hur relationen mellan min privatperson och yrkesperson kan synas och påverka dem jag möter. Jag ville också förstå mer om den ”lyckospiral” som jag ofta upplever i både yrke och privatliv. Att jag har tillrättalat Hälsoträdgården som mötesplats och läkning för andra och samtidigt bor på samma plats är en viktig grund för essäs utforskning. Liksom den strävan till helhet som mitt livsval innebär. Att undersökningen berör just ett livsval har också tydliggjort svårigheten för neutralitet i belysning och självkritik. Genom spegling i berättelsen om retreatdagen, morgonstunden i trädgården och arbetsdagen med sina olika inslag har dock flera perspektiv blivit synliga.

Arbete som fysisk aktivitet i trädgården och på gården i stort, tycks bekräftas genom essäs undersökning. Gorz fördjupar denna förståelse genom att lägga till sin tanke kring arbete som något man har eller gör. Då skulle ett möjligt svar kunna vara att arbete i Hälsoträdgården, exempelvis möten och aktiviteter under retreaten eller skapandet, är något som jag gör och också lägger in något av mig själv i, apropå yrkesperson och privatperson. Med tillägg av att retreatdagen också är ett evenemang som deltagarna betalar för och därmed även bidrar till min försörjning kan Arendts förklaring av arbete som en aktivitet för överlevnad vara aktuell.

⁶¹ Emmanuel Levinas, ”Förord” ur *Totalitet och oändlighet*, opublicerad översättning av Carl Cederberg, s 2.

Hon för in ett utvidgat resonemang av aktivitet och kontemplation som grund för människors liv. Med dessa perspektiv kan arbete under en retreatdag ta form som både arbete, tillverkning och handlande. Handlande kan referera till de samtal och meningsskapande möten som sker och det att jag vill förmedla alternativ för livsstilsförändring, både för enskilda och i samhället. När jag provar Arendts begrepp tillverkning, som möjlig förklaring för mitt arbete, syns en skillnad i det att mitt förhållningssätt ofta innebär en ram för aktiviteter tillsammans med andra men inte ett förutsägbart slut syns, som i hennes beskrivning. Den specifika aktivitet i trädgården som innebär odling tycks däremot kunna innefattas i både tolkningen arbete, eftersom det sker för mitt levebröd och innebär en fysisk insats och tillverkning eftersom det genererar ett resultat i grönsaker. Att arbete i mitt liv tar sig uttryck som odling skulle också kunna omfattas av Paulsen och Gorz´ beskrivning av begreppet funktionell sfär, där grönsakerna blir den självklara nyttan av arbetet.

Min processledarroll under en retreatdag eller i klientmöten är inte fysiskt arbete och jag är heller inte anställd. I dialog med Paulsen och Gorz syns min roll däremot kunna träda fram som att leverera en tjänst i och med att jag får betalt. Här lyfts också risken fram, för känsla av osäkerhet för mina klienter och den ojämlika situation som uppstår i och med att de är i behov av det stöd som de betalar mig för att bidra med. Vikten av öppna samtal och min reflektion för att hålla kvar fokus på deltagarna och deras behov blir tydlig i detta perspektiv. Mer än att leverera en tjänst ser jag min roll under berättelsens retreatdag, som att skapa möjlighet för möten under dagen. Min erfarenhet är också att deltagarna uttrycker behov av att i trädgårdens miljö finna lugn och mötas kring vad det kan vara att vara människa. Essäns dialog belyser tankar som kan bekräfta detta och för fram meningen att det kan vara så att vi som människor är beroende av samvaro med andra. Denna samvaro tycks även behöva innefatta en viss kvalitet. Buber beskriver en Jag-Du relation. Fromm skildrar möten i varandelivsformen och Abram lägger ut sin mening om samspel med det mer än mänskliga i vår naturliga miljö. Stunden i ateljén under retreatdagen och mötet med klienten som samtalade om sin sårbarhet skulle kunna vara exempel på när denna typ av möten gestaltas i Färentuna Hälsoträdgård. Ett möjligt synsätt kan i dessa sammanhang å ena sidan vara att en tydlig skiljelinje går mellan min yrkesperson och privatperson som visar sig genom att jag har distans till mig själv när jag bereder trädgården inför retreaten och i möten under dagen med de andras välmående i fokus. Å andra sidan tycks det nödvändigt att relationen mellan min yrkesperson och privatperson är öppen utifrån att jag då kan vara medveten närvarande, i likhet med mötet i ateljén och som verkar avhängigt för dessa genuina möten. Detta verkar också vara betydelsefullt för att möjliggöra för besökarna att känna känsla av helhet och sammanhang, som i sin tur tycks

väsentligt för deras förmåga till inre utveckling. Med ett motsatt perspektiv skulle mitt arbete i samband med retreaten kunna gestalta en ägandelivsform, likt Fromms resonemang, i och med att platsen vi möts på är en trädgård som jag också äger. Jag planerar och sköter den på en logisk nivå som även kan vara det Buber talar om som ett Jag-Det möte. I och med att deltagarna betalar för sin vistelse och mitt arbete på retreaten, ställs också frågan om ägande eller varandelivsform i ett skarpt ljus. Varandelivsform enligt Fromm, karaktäriseras av medmänsklighet, något som skildras som det som är framträdande i möten under dagen. Deltagarnas betalning leder dock till att ägandelivsformen tycks råda. En bedömning av de olika positionerna syns inte alltid nödvändig för mig. Att befinna sig i Jag-Det relation eller i ägandelivsform kan vara att vårda platsen vi möts på eller synas som reflektion i paus mellan mina möten. I essän träder frågan fram kring Fromms mening att livsformerna är helt skiljaktiga. Kanske kan mitt förhållningssätt i min yrkespraktik och livspraktik mer karaktäriseras av ett alternerande på en skala mellan dessa ytterligheter.

En skala mellan olika poler tycks även gälla lyckospiralen som skildras i min berättelse. Temat har belysts i förhållande till Bubers tankar om kärlek, Fromms utläggning om samtal i varandelivsform, Abrams diskussion om vårt varande i det mer än mänskliga och Goldmans beskrivning av skönheten som det som gör det möjligt att ta sig an sitt levande. Min önskan att ge kan med Fromms ord beskrivas som solidaritet. Jag ger och det gör att jag får tillbaka i mina möten, som blir en del i att jag känner än mer glädje och vill ge mer. Uttrycket kan även ställas till sin motsats, ses som själviskt utifrån att jag i min yrkespraktik till stora delar ger för min försörjning. Trots det menar jag att det i större utsträckning finns i sfären som Buber talar om som kärleken mellan människor, det som uppstår ur mötet mellan jämlikar. Det är också en del av drivkraften för mig i mitt livsval till större helhet i mitt liv och som sådant kan det åter kategoriseras som självisk utifrån att det är något som jag själv mår bra av. Trädgårdens möjlighet som ett ickereligiöst kloster syns för mig också som en möjlig förklaring på lyckospiralen. Hälsoträdgården erbjuder möjlighet för, med Arendts definition, kontemplation och chans för en rörelse mellan enskildhet och gemenskap, att både för mig själv och andra erbjuda en plats att dra sig tillbaka till och att söka sig ut till det gemensamma ifrån.

Hälsoträdgården som miljö är ett centralt tema i min essä. Med utgångspunkt i retreatdagen kan den fungera som plats för möten, erbjuda möjlighet till läkning och öppna för existentiella upplevelser. Essäns undersökning visar ett möjligt sätt att förstå hur arbete träder fram som att vi nyttjar den plats som trädgården erbjuder och som de aktiviteter som sker där, i linje med Sahlin och Palsdottir som beskriver trädgårdsinnehållets påverkan, känsla av helhet och vikten av de existentiella dimensionerna, som deltagarna i deras studier framhåller. Cecilia

Melder diskuterar också existentiell ohälsa och behovet av mötesplatser för samtal kring existentiella frågor. Hennes resonemang bekräftar ävenså hur arbete tar plats i Färentuna Hälsoträdgård, som det skildras i retreats och klientmöten, när hon säger att lek och existentiell hälsa hänger ihop och att det tycks kunna öka vår känsla av välmående och förmåga till kommunikation. I essän har också Hälsoträdgården skildrats genom dialog kring autonomisfär och funktionell sfär. Jag framhåller att för att genuina möten ska kunna utvecklas under exempelvis retreatdagen så krävs att vi finns i autonomisfären där mellanmänskliga uttryck och känslomässig kontakt med andra kan ske. Å andra sidan önskar jag medverka till andras personliga utveckling som skulle kunna beskriva nytta och därmed även kunna sägas omfattas av den funktionella sfären. I Hälsoträdgården sammanfaller också mina egna sfärer på två lika olika sätt. Jag vilar och träffar vänner, som skulle kunna sägas vara min egen autonomisfär. Jag tar emot för retreats och klientmöten i samma trädgård, det vill säga arbetar för min försörjning, vilket refererar till den funktionella sfären.

Med stöd i de olika upplevelserna tillsammans med de två klienterna i min berättelse syns det att jag öppnar relationen mellan min yrkesperson och min privatperson alltmer även påverka mina besökare både på ett positivt sätt och ett sätt där mer eftertanke krävdes. Kanske kan detta skeende få mer form i det som Buber talar om som Jag-Det möten. Att eftertanke krävdes kan innefatta att skapa distans och därmed se skeenden från en annan infallsvinkel. Kanske kan det också innebära att reflektion då visar en möjlig gräns mellan yrkesperson och privatperson. Liksom i Paulsens och Gorz´ tidigare resonemang kring risker med erbjudna omsorgstjänster, framträder vikten av att på detta sätt upprätthålla fokus på klienterna och min egen bibehållna hälsa. Genom essäns undersökning, bland annat av den enkla och samtidigt komplexa frågan om städning inför retreaten, syns åter en pendlingsrörelse och strävan till balans mellan dessa perspektiv. I samtalet och bearbetningen av sårbarhetskänslan tillsammans med min klient, liksom när dikten trädde fram för mig i ateljén, som en estetisk respons, öppnas ytterligare förståelse för frågan om mina roller. Det som genom essäns undersökning syns viktigare än *om* relationen är öppen är *hur* det tar sig uttryck. När jag kan balansera på ett sätt som gynnar deltagarnas personliga utveckling, i likhet med det som exempelvis Knill och paret Levine talar om som estetiskt ansvar, syns det som att det i vissa fall kan vara till deltagarnas gagn med en alltmer öppen relation mellan mina roller, som för klienten som bearbetade sin sårbarhet. *Hur* relationen mellan mina roller tar sig uttryck tycks kunna förtydligas än mer genom att vi under retreaten kommunicerar med flera språk än det talade ordet och att jag blivit alltmer uppmärksam på hur ord används. Både Fromm och Abram diskuterar ordens möjlighet för kontakt eller förmåga till avskiljning mellan människor

och med vår omgivning. I kontakt med konsten och naturen finns jag både som privat och yrkesperson. När jag bereder möten under retreaten kan arbete ta plats som att jag öppnar dessa områden också för andra. Genom mitt sätt att närma mig naturen med att prova att tala till den och att använda ord som handlar mer om varande än ägande, kan även en sådan möjlighet visas för andra. Mitt sätt att pröva nya former för språk innefattar både min privatperson och yrkesperson, men om förståelsen också kan dras så långt som att det öppna förhållandet mellan mina roller har betydelse för detta skeende verkar kunna ses från flera infallsvinklar. Todd för in en diskussion kring intention och våldsfrihet som mejslar fram ytterligare förståelse. Det förefaller finnas en skiljelinje mellan hur arbete i min yrkespraktik träder fram som det öppna förutsättningslösa försöken att skapa mellanmänniska möten samtidigt som jag trots allt har en intention att dessa möten ska ske för den andra med möjlighet till hens utveckling och läkning.

Det tycks vara så att arbete i mitt liv tar plats i en pendelrörelse mellan att finnas i Hälsoträdgårdens mer avskilda miljö och agera i det gemensamma samhället. Min strävan till ett alternativt livssätt där arbete endast är en del av ett liv med större helhet, skulle kanske kunna sägas träda fram som något av det Gorz menar syns i att socialt värdesatta aktiviteter sker utanför det vi kallar lönearbete. Essäns diskussioner har blottlagt flera problem som detta kan inbegripa, bland annat att lyfta sig ur sin tids samhällsstruktur och tänka nytt. Kanske visar mitt sätt att arbeta och leva i gränsländerna för de bekräftade samhällsnormerna ändå en vilja och ett försök till att definiera en alternativ livsstil.

Slutligen

Arbete i mitt yrkesliv syns å ena sidan träda fram i tydlig dager av fysiskt arbete och möten med besökare. Å andra sidan har komplexa förklaringsmodeller visat behov av en dynamisk skala med en pendelrörelse mellan definitioner och roller. Det syns också viktigt med ständig reflektion för att säkerställa klienternas behov och min egen hälsa. Konsten har trätt fram med sin möjlighet till rörelse och sinnesupplevelser och naturen som en miljö för växt och känsla av helhet. Lyckospiralen, slutligen, får gestaltas genom Fromm när han beskriver att, när ”jag är den jag är”⁶² så kan ingen ta ifrån mig min trygghet och när jag ger kärlek, övar jag mig i det och därmed blir det mer kärlek.

⁶² Fromm, s 141.

Epilog

Om

Om det som är nära
Om värmen i mina händer
Om pulsen i din handled
Om det liv som vi spinner kring våra jag
och sakta blir en del av
Om att växa och låta växa
och inte låta oss cementeras
av försteningen utanför oss och inom oss
Om att inte förneka vår glädje
och den tysta förtvivlan
som alltid sorlar i oss
Om att längta och drömma
och aldrig glömma barnet i snödrivan
Om närhet och tillit
och en renande vredens kraft
Om timmarna när ingenting händer
medan de avgörande besluten mognar
Om den förändring som blir möjlig
när vi vågar vara oss själva.

Peter Curman "Om"

Referenser

Litteratur

- Abram, David, *Sinnenas ekologi*, Malmö, Litteraturhuset, 2013.
- Apelmo, Per, *Expressive Arts – Uttryckandekunst – teoretiska perspektiv och exempel för skola och socialtjänst*, Lunds Universitet, 2009.
- Arendt, Hanna, *Människans villkor - Vita activa*, Göteborg, Daidalos, 2013.
- Bojner Horwitz, Eva, *Kultur för hälsans skull*, Gothia, 2011.
- Buber, Martin, *Jag och Du*, Ludvika, Dualis, 1994.
- Buber, Martin, *Människans väsen*, Ludvika, Dualis 2005.
- Curman, Peter, *Medan livet ännu är, dikter 1965 – 2003*, Stockholm, Författares bokmaskin, 2003.
- Fromm, Erich, *Att ha eller att vara*, Stockholm, Natur och Kultur, 2003.
- Goetz, André, *Arbete mellan misär och utopi*, Göteborg, Daidalos, 1999.
- Grahn, Patrik, ”Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar”, *Svensk Miljöpsykologi*, Johansson M & Kuller M (red), Studentlitteratur, 2005.
- Knill, Paolo J, Levine, Ellen G och Levine, Steven K, *Principles and Practice of Expressive Arts Therapy*, London, Jessica Kingsley Publishers, 2005.
- Levinas, Emmanuel, ”Förord” ur *Totalitet och oändlighet*, opubl övers av Carl Cederberg.
- Melder, Cecilia, doktorsavhandling Uppsala Universitet, *Vilsenhetens epidemiologi*, Uppsala Universitet, 2011.
- Nilsson, Christian, ”Fronesis och den mänskliga tillvaron”, i *Vad är praktisk kunskap?* Södertörns Högskola, Huddinge, 2014.
- Palsdottir, Anna Maria, doktorsavhandling SLU, *The Role of Nature in Rehabilitation for Individuals with Stress-related Mental Disorders*, Alnarp, SLU, 2014.
- Paulsen, Roland, *Arbetsamhället: Hur arbetet överlevde teknologin*, Malmö, Gleerups, 2010.
- Sahlin, Eva, doktorsavhandling SLU, *To Stress the Importance of Nature*, Alnarp, SLU, 2014.
- Todd, Sharon, *Att lära av den Andre*, Studentlitteratur, 2008.

Artiklar

- Apelmo, Per & Tedenljung Dan, Lunds Universitet, ”Lek som pedagogisk filosofi och praxis - en pedagogik och etik för sociala sammanhang”, väntar på publicering.
- Grahn, Patrik och Stigsdotter Ulrika A, ”What makes a Garden a Healing Garden?”, *Journal of Therapeutic Horticulture*, 2002, 13, pp 60-69.

Anna-Maria Palsdottir, Dennis Persson, Birgitta Persson och Patrik Grahn, "The journey of recovery and empowerment embraced by nature – the clients perspective on naturebased rehabilitation in relation to the role of the natural environments" *Journal of Environmental Reserch and Public Health*, 2014.

Webbkällor

Hemsida För Hälsa – Färentuna Hälsoträdgård, www.forhalsa.se.

Intervju, samtal

20161010, med Lena Bergquist, metodutvecklare inom folkhälsa. Lena är verksam i flera projekt bland annat projekt för folkhälsa i Studieförbundet Vuxenskolan, Västerås.

Seminarier

Existentiella samtal i skolan, forskningsprojekt med Samtalskort Livsmod, livsglädje, livsmening i Kopparlundsgymnasiet, Västerås. Redovisning av projektet 20161122, Västerås.

Psykisk ohälsa hos unga, seminarium med panelsamtal arrangerat av Svenska Läkaresällskapet, 20161013, Stockholm.