

KAN MAN LEVA EVIDENSBASERAT?

Tänk vad mycket enklare allt vore om vi alla kunde leva ett evidensbaserat liv. Vad mycket tid och besvär vi skulle spara, eller?

Vi behöver nog en internationellt säkerställd godkänd mobilapp som valde den perfekta partnern. Inga skilsmässor, inga gräl som går över gränsen. Utan en lugn respektfull dialog som alltid leder till klokast möjliga kompromiss.

Så behöver vi den fördefinierade perfekta vetenskapligt utvalda graviditeten, med välartade barn. Inte för mycket konstigheter. Friska rakryggade, diagnosfria och emotionellt stabila i kombination med ett högt IQ. Allt tack vara forskningen som ser till att det blir rätt med hjälp av de forskare som vet bäst.

Så kan man sen bara slå på uppfostringsappen och koppla in VR-glasögonen på den lilla. Precis som tusentals föräldrar redan gjort och som visat sig statistiskt säkerställt fungera på dagens unga exemplar.

Gick vi för långt nu?

Men kanske kan vi i alla fall få ta evidensbaserad hjälp när vi är nedstämnda? Det borde väl finnas en bästa metod? Det forskas ju så mycket! Eller så är det så att vi helt enkelt behöver börja lita på oss själva och vår inre visdom. Vad är rätt för dig? I en försiktig kombination med vad forskningen för dagen påvisar. För forskningen är ju inte till för att styra ditt liv utan för att vägleda oss i vårt sökande efter vår egen sanning och väg. Tänk så många som blivit besvikna när den psykologiska forskningen bytt fot och nya rekommendationer nu gäller.

Hur är det att våga lita på vad som känns meningsfullt och viktigt för just dig själv, utan säkerhetsbälte och livlinor? Att våga gå sin egen väg fast andra står bredvid och pekar åt ett annat håll?

Hur känns då äkta kärlek? Att vara uppfylld av någon annan ända in i själen. Hur är det att avstå egna behov, att stå ut med ångest och smärta för att ge någon annan vad den behöver?

Hur är det att sätta barns behov före sina egna, att uppleva lyckan av att bidra till andras utveckling?

Och till och med lita på att det barn som kommer till mig är just jag rustad för att ge allt det barnet behöver. Att helt enkelt bära alla utmaningar i att vara förälder.

För livet är både och, lätt och svårt, och några genvägar finns inte. Några bevisade livsvägar är svåra att finna. Så kanske kokar det i slutändan ner till att lära känna dig själv och göra så medvetna val som möjligt i stunden.

För att sen i efterhand säga, jag gjorde det som var sant för mig just då. Sådant är livet. Idag gör jag mitt bästa igen och har de nya insikterna med mig!

Hur balanserar du forskningsbaserade råd och egen övertygelse i ditt liv?
