

# LIVETS SMÅ OMVÄGAR



*50 råd från en  
som har tagit dem*

---

**REGINA BRETT**

---

LIBRIS







LIVETS  
SMÅ  
OMVÄGAR



*50 råd från en  
som har tagit dem*

---

**REGINA BRETT**

---

*Översättning:  
Maria Store*

LIBRIS FÖRLAG • ÖREBRO

Columns that originally appeared in the *Plain Dealer* are reprinted with permission of the Plain Dealer Publishing Co. The *Plain Dealer* holds the copyright for columns written by Regina Brett from 2000 to 2009. All rights reserved.

Columns that originally appeared in the *Beacon Journal* are reprinted with permission from the Beacon Journal Publishing Co. Inc. The *Beacon Journal* holds the copyright for columns written by Regina Brett from 1994 to 2000. All rights reserved.

Lines from "A Father's Story" by Andre Dubus, *The Times Are Never So Bad*, copyright © 1983 (Boston: David R. Godine, Publisher, Inc., 1983) are reprinted by permission.

The excerpt from *Alcoholics Anonymous* is reprinted with permission of Alcoholics Anonymous

World Services, Inc. ("AAWS"). Permission to reprint this excerpt, which originally ran on page 552 of the Third Edition, does not mean that AAWS has reviewed or approved the contents of this publication, or that AAWS necessarily agrees with the views expressed herein.

A.A. is a program of recovery from alcoholism *only* – use of this excerpt in connection with programs and activities that are patterned after A.A., but that address other problems, or in any other non-A.A. context, does not imply otherwise.

David Chilton, *The Wealthy Barber: The Common Sense Guide to Successful Financial Planning*

(New York: Three Rivers Press, 1998). Excerpt used by permission.

Pastor Rick Warren for permission to use the quote in Lesson 31.

Copyright © 2010 by Regina Brett

This edition published by arrangement with

Grand Central Publishing, New York, New York, USA,

and Sane Töregård Agency AB

Svensk copyright © 2010 Libris förlag, Örebro

Översättning: Maria Store

Omslag: Maria Mannberg

Sättning: BookPartnerMedia, Danmark

Tryckeri: WS Bookwell, Finland 2010

ISBN: 978-91-7387-083-2

[www.librisforlag.se](http://www.librisforlag.se)

*Till Asher  
och Julia,  
mina bokstöd*



## *Innehåll*

Inledning 11

Femtio lärdomar 15

1. Livet är inte rättvist, men det är gott. 17
2. När man tvekar ska man bara ta ett litet steg  
åt rätt håll. 20
3. Livet är för kort för att slösas bort på  
att hata någon. 25
4. Ta inte dig själv på så stort allvar.  
Ingen annan gör det. 29
5. Betala kreditkortsräkningen varje månad. 34
6. Man måste inte vinna alla diskussioner.  
Man kan komma överens om att man  
inte är överens. 39
7. Gråt tillsammans med någon. Det är mer läkande  
än att gråta ensam. 44

8. Man får vara arg på Gud. Han klarar det. 48
9. Hjärnan är det viktigaste könsorganet. 54
10. Gud ger oss aldrig mer än vi  
är skapta att bära. 59
11. Försona dig med det som varit så att det  
inte förstör det som är. 63
12. Det gör inget om ens barn ser att man gråter. 68
13. Man ska inte jämföra sitt liv med andras.  
Man har ingen aning om vad deras livsresa  
handlar om. 72
14. Om ett förhållande måste hållas hemligt  
ska man inte stanna kvar i det. 77
15. Allt kan förändras fortare än man hinner blinka,  
men var inte rädd. Gud blinkar aldrig. 82
16. Livet är för kort för långa gnällorgier.  
Satsa på att leva eller satsa på att dö. 86
17. Man kan ta sig igenom allt som livet erbjuder  
om man håller sig till den dag som är och inte  
går händelserna i förväg. 90
18. En författare är en människa som skriver.  
Om man vill bli författare ska man skriva. 94
19. Det är aldrig för sent att ha en lycklig barndom.  
Men den andra barndomen hänger på en själv  
och inte på någon annan. 99
20. När det handlar om att satsa på det man älskar  
i livet ska man inte godta ett nej. 104
21. Tänd ljusen, använd de fina lakanen,  
ta på dig de snygga underkläderna.  
Spara inget till ett speciellt tillfälle.  
Den här dagen är tillräckligt speciell. 109

## Innehållsförteckning

22. Förbered dig överdrivet noga  
och följ sedan med strömmen. 114
23. Passa på att vara excentrisk. Vänta inte tills  
du blir gammal med att ha lila kläder. 118
24. Börja spara tio procent till pensionen så fort du  
får din första lön. 123
25. Ingen annan har ansvar för att du ska bli lycklig.  
Du är din egen lyckas chef. 127
26. Rama in alla så kallade katastrofer med  
följande ord: "Kommer det här att spela  
någon roll om fem år?" 132
27. Säg alltid ja till livet. 137
28. Förlåt alla allt. 142
29. Vad andra människor tycker om dig  
är inte din sak. 147
30. Tiden läker nästan alla sår. Ge tiden tid. 153
31. Oavsett hur bra eller dålig en situation  
är kommer den att förändras. 159
32. Jobbet tar inte hand om en när man  
blir sjuk, men vännerna gör det.  
Se till att hålla kontakten. 164
33. Tro på under. 168
34. Gud älskar dig på grund av det Gud är,  
inte på grund av något du har gjort  
eller inte har gjort. 171
35. Allt som inte dödar härdar – faktiskt. 176
36. Att bli gammal är bättre än alternativet. Det är  
bara på film som det ser bra ut att dö ung. 181
37. Dina barn får bara en barndom.  
Se till att den blir värd att minnas. 185

38. Läs Psaltaren, oavsett vad du tror på.  
Den täcker in alla mänskliga känslor. 190
  39. Gå ut varje dag. Det finns under som väntar på  
att du ska upptäcka dem. 194
  40. Om alla kastade sina problem i en hög  
så att vi såg varandras skulle vi slåss för  
att få tillbaka våra egna. 198
  41. Lev livet som om allt räknades. Var närvarande  
och gör så mycket du kan av nuet. 203
  42. Gör dig av med allt som inte är användbart,  
vackert eller roligt. 207
  43. Det enda som verkligen spelar någon roll  
till slut är att man har älskat. 211
  44. Avund är ett slöseri med tid. Man har redan allt  
man verkligen behöver. 215
  45. Det bästa återstår. 219
  46. Gå upp, klä på dig och gå dit, hur du än känner  
dig – för livets skull. 228
  47. Andas. Då får tanken ro. 233
  48. Om man inte frågar får man inget. 237
  49. Släpp taget. 242
  50. Livet är inte inslaget, men det är  
ändå en present. 248
- Till läsaren 254  
Författarens tack 256  
Om författaren 260

## Inledning

**E**n gång skickade min kompis Kathy ett utdrag ur Ray Bradburys *Blommande vin* till mig. I boken, som handlar om en underbar sommar, har en pojke blivit sjuk. Ingen kan räkna ut vad som är fel. Han har helt enkelt drabbats av livet självt. Ingen tycks kunna hjälpa honom.

Då dyker skrothandlaren mr Jonas upp. Han viskar till pojken, som ligger och sover på en tälotsäng i trädgården. Han säger åt honom att vara tyst och lyssna, och så sträcker han sig upp och plockar ett äpple från ett av träderna. Han dröjer sig kvar tills han har berättat för pojken om en hemlighet som han bär inom sig, en som jag inte visste att jag bar inom mig. Vissa människor är bräckliga när de kommer till den här världen. De är som mjuka frukter; de får märken lättare, gråter oftare och blir sorgsna tidigt i livet. Mr Jonas vet allt detta eftersom han hör till de människorna.

Orden väcker något till liv hos pojken, och han repar sig.

Orden väckte något till liv hos mig.

Vissa människor får märken lättare. Jag hör till de människorna.

Det tog 40 år innan jag hade hittat lyckan och kunde hålla fast vid den.

Jag har alltid känt det som om Gud måste ha blinkat till just när jag föddes. Han missade alltihop och fick aldrig veta att jag hade kommit.

Mina föräldrar fick elva barn. Jag älskade verkligen mina föräldrar och mina tio syskon, men vissa dagar var det som om jag försvann i den stora kullen. Kathy sa ofta att jag framstod som minstingen. Som sexåring var jag omgiven av nunnor som gjorde mig förvirrad, som sextonåring var jag en vilsen själ som drack för mycket och som 21-åring fick jag barn utan att vara gift. Jag gick ut college vid 30, var ensamstående mamma i arton år och gifte mig till slut vid 40 med en man som behandlade mig som en drottning.

Sedan fick jag cancer när jag var 41. Det tog ett år att besegra den och efter det ett år att hämta sig från kampen.

När jag fyllde 45 låg jag i sängen och tänkte på allt som livet hade lärt mig. En källa sprang fram ur min själ, och tankarna flödade. Jag fångade bara upp dem med pennan och satte dem på pränt. Sedan renskrev jag dem och förvandlade dem till en tidningskrönika om de 45 lärdomar som livet hade gett mig. Min chef avskydde den. Hans chef också. Jag bad att de skulle trycka den ändå. Plain Dealers läsare i Cleveland älskade den.

Cancern gav mig modet att gå emot mina chefer. När man väl har haft cancer och mått illa och tappat håret och blivit försvagad av cellgifter och strålning finns det inte så mycket någon kan göra mot en som är värre. Att fylla 45 var en seger för mig. När jag hade fått bröstcancer hade jag börjat tvivla på att vägmätaren skulle ticka

så långt. Tre av mina fastrar hade dött i bröstcancer vid 42, 44 och 56 års ålder, så det såg inte så bra ut.

Men jag levde vidare. När jag fyllde 50 la jag till ytterligare fem lärdomar, och tidningen publicerade krönikan igen.

Sedan hände någonting helt otroligt. Folk i hela landet började skicka runt texten. Pastorer, sjuksköterskor och socialarbetare bad att få kopior till sina nyhetsbrev, församlingsblad och lokaltidningar. Alla kunde relatera till den, människor från alla olika religioner och sådana som inte trodde på något. Trots att vissa av lärdomarna nämner Gud hittade människor allmängiltiga sanningar i dem. Jag har kommit i kontakt med ateister och agnostiker som har lagt listan i plånboken eller satt upp den vid sin arbetsplats eller på kylskåpet. Den läggs ut på människors bloggar och webbsidor överallt i världen. Varje vecka sedan krönikan trycktes har folk skickat e-post från Australien eller Ohio och bett om kopior. Av allt jag har skrivit under mina 24 år som journalist har de 50 lärdomarna blivit mest omtyckta.

De flesta av de här texterna publicerades först i Plain Dealer eller Beacon Journal. Några av dem är nyskrivna.

Lärdomarna är livets gåva till mig och min gåva till dig.



## *Femtio lärdomar*





# 1

*Livet är inte rättvist,  
men det är gott.*

**K**epsen kom tillbaka varje gång, mer urblekt men starkare än någonsin.

Det var Frank som började.

Jag hade varit på min första cellgiftsbehandling och stod inte ut med tanken på att bli skallig. Sedan såg jag en kille som hade en basebollkeps med texten *Livet är gott*.

Livet kändes inte så gott, och värre skulle det bli, så jag frågade killen, som visade sig heta Frank, var han hade fått kepsen ifrån. Två dagar senare körde han genom hela stan och kom hem till mig med en likadan keps.

Frank är en fenomenal människa. Han är målare till yrket och lever enligt en devis på ett ord: "får". Det påminner honom om att vara tacksam för allt. I stället för att säga "Jag måste gå till jobbet i dag" säger Frank: "Jag får gå till jobbet i dag." I stället för att säga "Jag måste handla mat" säger han att han får göra det. I stället för

att säga "Jag måste skjutsa barnen till basebollträningen" säger han att han får göra det. Det funkar på allt.

Om kepsen hade suttit på någon annan än Frank hade den kanske inte haft samma kraft. Den var marinblå med ett ovalt emblem där texten stod i vita bokstäver.

Och livet var gott. Fast jag tappade håret, fast kroppen blev svag och fast jag tappade ögonbrynen. I stället för att ha peruk hade jag på mig kepsen som mitt svar till cancern, mitt budskap till världen. Alla gillar att stirra på en skallig kvinna. De fick svar på tal när de glodde.

Så småningom blev jag frisk, och håret växte ut, och jag la undan kepsen – tills en av mina vänner fick cancer och frågade om den där kepsen jag hade haft. Hon ville ha en.

Först ville jag inte skiljas från min. Den var min napp, min trygghet. Men jag kände att jag var tvungen att lämna den vidare. Om jag inte gjorde det skulle kanske turen ta slut.

Min kompis lovade att bli frisk och lämna kepsen vidare till någon annan, men det blev i stället så att jag fick tillbaka den och kunde lämna den till en annan som överlevde.

Vi kallar den för cellgiftskepsen.

Jag vet inte hur många kvinnor som har haft den de senaste elva åren. Jag har tappat räkningen. Så många av mina vänner har fått diagnosen bröstcancer. Arlene. Joy. Cheryl. Kaye. Sheila. Joan. Sandy. Den ena kvinnan efter den andra lämnade tillbaka den.

Kepsen såg mer trött och sliten ut för varje gång den kom tillbaka till mig, men alla kvinnorna hade en ny glimt i ögonen. Alla som har haft den lyckobringande cellgiftskepsen lever och mår bra.

Förra året gav jag den till Patrick, min vän och kollega. Han fick diagnosen tjocktarmscancer vid 37 års ålder. Jag gav honom kepsen fast jag inte var säker på om den kunde hantera vilken sorts can-

cer som helst. Han berättade för sin mamma om kepsen och om att han nu hade blivit en länk i de överlevandes kedja. Hon letade upp Life is good, Inc., företaget som hade tillverkat kepsen och även tillverkar andra saker med samma motto. Hon ringde företaget, berättade om kepsen och beställde en hel låda. Hon skickade kepsar till Patricks närmaste vänner och släktingar. De tog kort på sig själva i kepsen. Han täckte kylskåpet med foton på sina studiekamrater och deras barn och hundar och trädgårdstomtar i Livet är gott-kepsar.

De som driver företaget blev berörda. De ordnade ett personalmöte och uppmanade sina anställda att skicka sina kepsar vidare till någon som behövde ett lyft, ”i den vandrande cellgiftskepsens anda”. De skickade ett foto till Patrick där alla 175 anställda hade på sig varsin keps.

Patrick fullföljde behandlingen och mår numera bra. Han hade sådan tur att han aldrig tappade håret – det blev bara tunnare. Han hade aldrig på sig kepsen, men den gjorde intryck på honom. Han la den på ett bord vid trappan där han kunde se texten varje dag. Den hjälpte honom genom de riktigt eländiga dagarna när han ville sluta med cellgifterna och ge upp.

Alla som har haft cancer har haft sådana dagar. Till och med människor som inte har haft cancer har haft sådana dagar.

Det var alltså inte kepsen utan budskapet som höll oss uppe, som håller alla uppe.

Livet är gott.

Skicka vidare.