

# KICK

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

RG AKTIV REHABILITERING NR 2 2018 ÅRGÅNG 37

## Henrik Schyffert på Hjultorget

Innehåller  
Mässbilaga  
Hjultorget



# Schyyfferts livskvalitet

Henrik Schyffert kommer, den 23 maj på Hjultorget, att tala om livskvalitet och dess största hot – rädslan. Känslan som han har gjort en djupdykning i och turnerat Sverige runt med föreställningen Var inte rädda.

Text: **Yvonne Svensson** Foto: **Martin Naucler**

**V**i möter Henrik Schyffert utanför hans port. Han kommer med gympador i hand, lätt svettig från gymmet. Medan han duschar beundrar vi hans våning i New York-stil. Den är full av samtalspjäser och roliga saker från hans framträdanden, i en estetisk blandning och med utsikt över Vasaparken. Våningen andas njutning, framgång och livskvalitet. Tiden är knapp.

– Förlåt mig för att jag styr upp. Jag har en ”minutendag”.

Några foton senare sitter vi i hans blå Tesla på väg till ett möte som ska handla om nästa stora grej, än så länge en hemlighet. Vi talar i stället om nästa lilla grej, hans framträdande på Hjultorget. Han berättar vad han själv tycker är livskvalitet.

– Det är stunder av gröna gläntor som man vandrar mellan när man går genom de mörka skogarna. Nu, en halvtimme efter gymmet, är

en sådan glänta. Att väcka barnen på morgonen, få gulligt sms från tjejen, få en publik att skratta. Det är livskvalitet.

Han säger att man gör misstag, som när man blandar ihop stillbilder med långfilm.

– Man har ofta en bild av vad livskvalitet är. Som den perfekta julen. Alla är samlade och vi skrattar kring bordet. Den bilden är en tjugofjärdedels sekund. Livet är en långfilm. Det är 24 bilder på en sådan där sekund och det är långt mellan bilderna. Det glömmar man bort i jakten på den där perfekta bilden som inte finns mer än ibland. 90 procent av livet är en vandring i en mörk skog mellan de där gläntorna.

Han tänker efter på vad andra kan se som livskvalitet.

– De som är duktigare på det än jag, de kanske ser livskvalitet i att vänta på en buss, panta tomflaskor, sortera strumpor, lyssna på fågel-sången. Man är på nästa nivå, som Obi Wan Kenobi och Dalai Lama.

– Det är inte jag. Det tycker jag är lite tråkigt.

Det är nog för att jag inte är så bra på livskvalitet. Om jag vore bättre jordad så skulle jag kanske kunna se det stora i det lilla. Fast väcka barnen är en liten grej som jag ser som stor.

**I SNART ETT OCH ETT HALVT ÅR HAR** Henrik Schyffert uppträtt med föreställningen Var inte rädda. I den tar han upp våra vanliga rädslor och hur de styr oss. Han är övertygad om att rädslan kan förstöra livskvaliteten.

– Som folks torgskräck, rädsla för kolhydrater eller sociala sammanhang. Rädslan begränsar livet. Det tror jag är livsfarligt. Rädslan är den starkaste känsla vi har. Den slår ut all logik och det ska den göra som överlevnadsinstinkt. Logiskt sett förstår man att man inte behöver vara rädd för ett torg, men rädslan är en känsla man inte kan argumentera emot.

– Det är viktigt att komma ihåg att rädslan är ett trubbigt instrument. När rädslan ser något den inte känner igen, föreslår den direkt det värsta den kan komma på. Det är därför som du kan sitta hemma en kväll och ➡



*– Jag tycker inte man ska slänga bort en religion efter 5000 år för att vi har vår nya religion med marknad och tillväxt.*



vara rädd och tänka att det är en vettig tanke att det är ett monster under soffan när det egentligen bara är en fjärrkontroll.

Han säger att några som utnyttjar folks rädsla är makthavare och företag för vinnings skull.

– All reklam går ut på rädsla. Jag har fel mobil, fel smink. IS och andra fundamentalister vet att vi är rädda för män med helskägg. SD vet att vi är rädda för att ensamkommande flyktingbarn ska vara hemliga terrorister. De sprutar skräcken på oss och vi reagerar innan vi hinner tänka så att vi röstar efter vår rädsla mot det vi inte känner till. Vi får anorexia och bulimi och köper grejer vi inte behöver för att

dämpa våra rädslor. Det här är jag fascinerad över. Att vi har låtit det gå så långt i stället för att fråga oss: Är det här ett riktigt hot eller försöker någon utnyttja mina svagheter för vinnings skull?

**HENRIK SCHYFFERT SJÄLV ÄR RÄDD** för det folk är rädda för.

– Att något ska hända mina barn, att bli sjuk eller att bli satt på gatan. Vanliga grejer. Inget konstigt alls. Men jag försöker i dag, så fort någon proklamerar något, ta reda på om det är på riktigt eller om det är någon som försöker utnyttja min rädsla, säger han och fortsätter:

– Gud har lagt in min rädsla för min säker-

hets skull. Men Gud planerade inte för reklam. De sista 50 åren har vi blivit bombarderade med osäkerhet. Vi ser 3–10 000 reklambudskap per dag. Det kan skapa oro som blir rädsla. ”Jaha, om man inte äter tillräckligt med fibrer så bajsar man dåligt” och så handlar det om att någon vill sälja oss någon laktosfri yoghurt på teve 4.

Att han säger Gud, betyder inte att han är kristen.

– Jag tycker inte man ska slänga bort en religion efter 5 000 år för att vi har vår nya religion med marknad och tillväxt. Vi hade ett gammalt skämt om att vi tycker att idén om en skäggig gubbe i ett moln är det dummaste vi hört, men en marknad som styr allting och sitter i ett icloud, det verkar vettigt. Det är samma sak, vi har bara bytt religion. I stället för tempel, handlar vi på Bromma blocks på söndagar.

Han tycker att bibeln är vettig.

– Saker som att var snäll mot din granne och ligg inte med hans fru. Det är i grunden vettiga saker. Kyrkans barntimme, Röda korset och präst i natten som man kan ringa är vettigt. Att säga att all religion är idioti är att tänka kortsiktigt. Backa lite. Det finns bra grejer i det där också.

Han säger att han tror på något. Lite oklart vad.

– Jag tror att det var min förra fru som sa: ”Det där gröna i gräset. Det som korna äter, det är Gud”. Det var så fint sagt. I allt det här, att det bara funkar! ♦