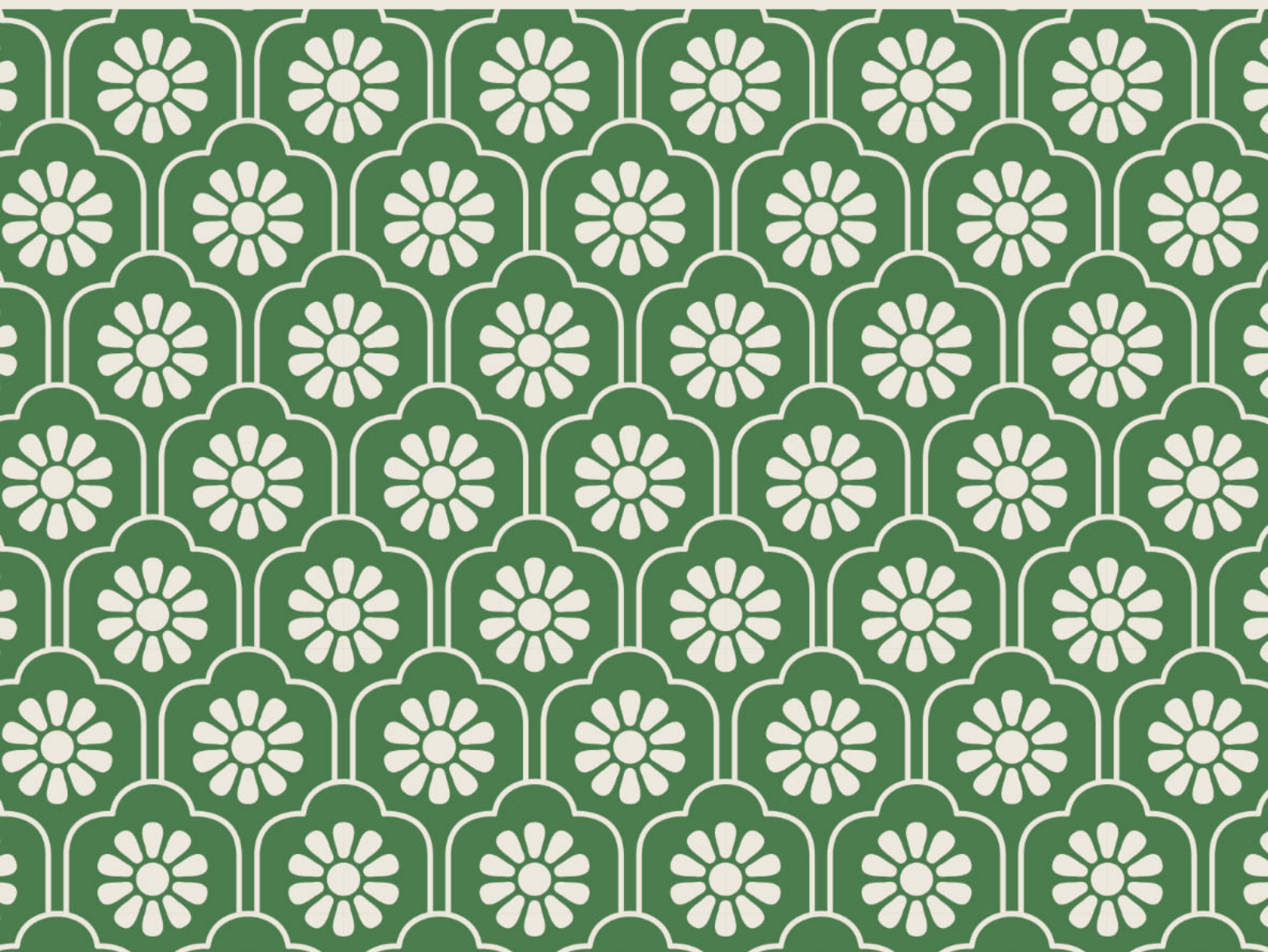




Omtankar





Du får gärna dela denna e-bok med dina vänner genom att skicka hela pdf-filen via mail, blogga/podda om den eller förmedla den via de sociala mediakanalerna.

Däremot får du inte klippa ut eller återge delar av innehållet så att helheten går förlorad.

Copyright © Bli mera du
Marie Bengtsson

Inledning

”Den som spar han har”, sa jag med triumf i rösten samtidigt som jag visade upp en nästan fylld godispåse. Mina två bröder, som hade slukat sina sega råttor, hallonbåtar och lakritsrullar snabbare än Hyland hann välkomna till sin hörna, räckte ut sina godisröda tungor åt mig.

Jag har alltid varit ordentlig och skötsam men på den tiden var jag dessutom en retsticka och besserwisser. Det förra går att tillskriva mitt DNA. Det senare min plats i syskonskaran. Att spela ut min förträfflighet var nämligen ett utmärkt sätt att punktera min bröders styrka och längd. Jag var yngst och minst men hade sett till att kompensera detta genom att skaffa mig den skyddande positionen som mammas duktiga flicka.

”Den som spar han har”, säger jag även idag när jag väljer ut de tolv texter som tillsammans ska bli årets samling av omtankar. Tolv texter som under de senaste tre åren hamnat i tusentals mailboxar världen över. Texter som är fyllda av värme, hopp och en hel del eftertanke. Texter som berör, berikar och berättar. Texter som jag inte riktigt vetat vad jag skulle göra med när jag väl hade skrivit och skickat ut dem till mina läsare. Texter som jag ville spara till ett speciellt tillfälle. Ett tillfälle som nu infunnit sig.

Jag må ha varit snål med råttorna och båtarna i min godispåse för mer än femtio år sedan men mina tankar och erfarenheter delar jag idag frikostigt med mig av. Så här. Var så god. Ta för dig av mina omtankar.

I kärlekens namn

Mamma ville att jag skulle heta Karin. Pappa och mormor föredrog Marie. Så det blev Marie som tilltalsnamn och Karin som andranamn. Fast Karin kommer alltid först.

Karin Marie Bengtsson

Jag tänker att den där Karin, som alltid vill vara först i ledet, är som min inre kritiker. Hon står med armarna i kors och trummar irriterat medan hon inväntar den osäkra Marie som aldrig kan bestämma sig och den perfektionistiska Bengtsson som aldrig kan bli klar.

Men ju mer hon fnyser, pyser och suckar desto saktare går det. För Marie blir bara mer osäker och Bengtsson - ja, hon tycks bara hitta fler fel som behöver rättas till. Avståndet ökar därför i takt med att hennes frustration växer och till slut skapas luckor i det som ska bilda ett sammanhang.

Karin

Marie

Bengtsson

Ja, precis så ensamt och osammanhängande känns det när den inre kritikern härjar som bäst.

Så Karin, vad ska jag ta mig till med dig? Låtsas att du inte finns? Ändra ditt namn? Eller kanske ta bort dig helt och hållet?

Men jag tänker att även Karin är en del av mig och att helheten - Karin Marie Bengtsson - är ett uttryck för kärleken som gav upphov till mitt namn. Mammas och pappas kärlek till varandra och deras till det lilla knyte som blev jag. Så om helheten är sammansatt av kärlek så är det just denna som kan minska avståndet inom mig.

Så Karin, älskade Karin, jag vet att du menar väl. Men du. Jag vet också att du kan lita på att Marie rätar ut alla frågetecken och att Bengtsson, till slut, sätter punkt. Så varför inte vila dig på ett komma tills vi alla, tillsammans, kan skapa mening igen.

Med värme

Karin, Marie Bengtsson

Det anstår mig inte att göra mig mindre än jag är

Varifrån jag fick modet vet jag inte men plötsligt hörde jag mig själv säga:

”Om vi ska ha en cabaret behöver vi en konferencier och den vill jag vara.”

Tystnaden som uppstod kändes som en evighet men jag anar, så här i efterhand, att den inte var längre än den paus någon behöver för att tänka efter om förslaget var en god idé. Musikläraren, som detta år var ansvarig för niornas avskedsföreställning, biföll i vilket fall som helst min önskan och några månader senare stod jag på scen iklädd hög hatt, svart kavaj samt strumpor med söm. Aldrig har väl ”Willkommen, bienvenue, welcome” sjungits med större stolthet.

Skammen kom långt senare. Den gjorde sig påmind, inte vid minnet av de två föreställningarna, utan vid hågkomsten att jag hade vågat ta för mig. Jag, som varken hade sångröst eller utseende, hade föreslagit mig själv för huvudrollen.

”Var inte det litet väl magstarkt?” undrade min inre kritiker hånfullt.

Och även om många hade prisat min insats började jag nu föreställa mig att många fler, i det tysta, hade skrattat åt min inbilskheter. Fotona som togs under föreställningen gömde jag undan för att slippa möta den skam jag kände.

Denna dubbelhet i min natur har jag levt med länge. Å ena sidan älskar jag att stå i rampljuset. Å andra sidan tvingas jag in i skuggorna av min inre kritiker som kräver att jag ska vara bäst men att jag samtidigt inte bör förhäva mig. Endast om någon ber, eller ännu hellre bönfaller, mig är det okej att kliva ut på scenen för att därefter vända mig mot strålkastaren. Att på eget bevåg, och dessutom utan de rätta kvalifikationerna, ta plats på scen anstår inte en blygsam person som jag.

Många skulle kalla detta beteende för klädsamt ödmjukt. Själv anser jag det vara sorgligt. Tänk så mycket både man själv och världen går miste om när man ställer sig bakom livets draperier och väntar på att bli upptäckt istället för att själv ta klivet fram och säga: ”Det här skulle jag vilja göra.”

De senaste tio åren har jag tränat på det. Att kliva fram, menar jag. Visserligen har jag fortfarande svårt för att slå på den stora trumman när det gäller mig själv men jag blir

bättre och bättre på att fylla ut min egen kostym, kliva ut på livets arena och där, med stolthet, visa vad jag kan. Och vet du vad? Jag stormtrivs.

Vad min inre kritiker säger om detta? Tja, jag vet inte. Han är just nu fullt upptagen med att ta sig igenom Edith Södergrans diktsamling "Septemberlyran". Tror att han har fastnat redan i inledningen där det står:

"Min självsäkerhet beror på att jag har upptäckt mina dimensioner. Det anstår mig icke att göra mig mindre än jag är."

"Är inte det litet väl magstarkt?" muttrar han. Men nu med en viss tveksamhet i rösten.

Jag har sprungit hela mitt liv

Jag har sprungit hela mitt liv. I alla fall ända sedan jag var tolv. Då lovade jag min pappa att han alltid skulle kunna vara stolt över mig. Ett löfte som jag trodde skulle hålla honom kvar på jorden och inte i den himmel som nu hade blivit hans hem.

Så jag började springa. Blev lika duktig och snäll som de änglar som omgav honom. Och jag ökade dessutom takten då jag förstod att mitt änglalika beteende även gjorde mamma stolt. Att vara duktig och snäll skulle kanske få henne att dricka mindre och skratta mer.

Så jag sprang för att jag hade lovat. Och jag sprang för att jag älskade villkorslöst. Men mest av allt sprang jag för att det var det enda som kändes bra. Berömmet och bekräftelsen gjorde nämligen gott i det svarta hål som var jag.

Många gånger snubblade jag. Föll trött till marken och tvivlade på mig själv. Men istället för att vila reste jag mig och började därefter springa på nytt. Jag visste inget annat sätt.

Så jag sprang för att jag måste. Och jag sprang för att finna mig själv. Men ju mer jag sprang desto vilsnare blev jag och till slut behövde jag ge upp. Fast det skulle ta år att klura ut hur jag kunde sakta stegen och ändå älska mig själv. Om jag ska vara ärlig grannar jag än idag.

Att vara stilla, helt stilla, är inte det jag längtar efter. Att vara stilla, men ändå i rörelse, är mer min melodi. Jag vill behålla min lust att jaga och samtidigt förena den med lugn. Jag vill vila i takt med livet och leka när det behövs.

Så jag har växlat tempo, hämtat andan och även mig själv. Jag har lärt mig att ta pauser, lyssna inåt och även tala om för andra var jag står. Jag har förstått att uppskatta vägen, inte alltid sikta mot målet och även att ha tålamod med mig själv. Ja, jag har lärt mig att sluta springa och istället sakta in.

Jag rufsar min perfektionism i håret

Jag har vetat om att jag är perfektionist. Länges.
Jag har även försökt jobba bort mina höga krav lika länge.

Men inte längre.

När jag förstod att min iver att få bort varje uns av perfektionism faktiskt var ett uttryck för den samma hejdade jag mig och sa:

”Istället för att sträva efter att bli perfekt på att vara operfekt tänker jag rufsa mina höga krav i håret och sedan ge dem en kärleksfull klapp på kinden. De kommer nämligen inte att försvinna hur jag än gör så låt mig därför göra våra gemensamma tillvaro så dräglig som möjligt.”

Och precis som i alla relationer där det finns en önskan om att mötas, jämka och förstå började jag och min perfektionism hitta nya vägar i vår samvaro.

När vi upptäcker att vi

- snävar in på svart eller vitt påminner vi oss om att omfamna livets alla nyanser
- vill mer och springer fortare påminner vi oss om att fokusera på färre projekt och längre tidshorisont
- anklagar oss för det vi inte är, kunde eller gjorde påminner vi oss om det underbara med att bara vara människa istället för det förtärande med att försöka vara gudalik.

Och när vi träder om vem som hade rätt, vilket händer allt som oftast, tar vi en ”time out”. Tillräckligt lång för att inse att vi båda hade litet rätt och litet fel för att sedan mötas någonstans på mitten.

Ett strävsamt gammalt par har vi blivit, min perfektionism och jag. Ett par med många minnen, både smärtsamma och lyckliga, som vet att vi är bättre tillsammans en var och en för sig.

Kärlekens nerv

Kärleksnerven kallas den. Nerven som lugnar vårt innersta och hjälper oss att finna samhörighet med livet och alla runt omkring.

Den förbinder vårt värmande hjärta med känslan i magen och friheten i bröstet. Med stolthet slingrar den sig runt ryggraden för att därefter avsluta sin färd med klarsyn och förnuft i hjärnans mitt. Vagusnerven. Kroppens längsta nerv. Och enligt min mening den viktigaste.

Den påminner mig om att allt hänger samman. Kropp och själ. Känsla och intellekt. Att jag inte kan fungera om jag inte tar hänsyn till helheten.

Länge förbisåg jag nämligen kroppens signaler. Lyssnade inte på trötthetens gäspningar eller hungerns knorrande. Kroppen var en bara en nödvändig farkost på resan mot ära och berömmelse.

Lika länge gav jag intellektet makt att styra över hjärtat. Lyssnade inte på längtans suckar eller rädslans varningar. Känslorna var bara onödiga hinder på resan mot att bli någon värd att minnas.

Men kärleksnerven är stark. Stark i sin övertygelse att jag mår bäst om hjärtat får styra och lungorna får kraft. Trots sin ägares nonchalans och okunskap fortsatte den därför sitt viktiga uppdrag att hålla mig vid liv.

Då och då knackade den mig på axeln och sa:

”Marie. Det du längtar efter finns inom dig. Jag finns här för dig.”

Länge vände jag mig bort men till slut stannade jag, tog ett djupt andetag och värmdes mig sedan i ljuset från mig själv.

Mer av axelryckning och ”vad gör det?” i mitt liv

”Herre gud vad jag pladdrade!”

Insikten om mitt forcerade beteende fick mig att vakna till ur den dvala som några glas vin och en skön säng kan skänka. Kvällens festlighet hade visserligen redan gått i repris ett flertal gånger men hjärnan hade inte släppt fram de mest plågsamma minnena. De som det undermedvetna höll tillbaka ända fram till insomningsögonblicket. Då, när jag var totalt avslappnad och försvarslös, tvingades jag se mitt samspel i ett nytt obarmhärtigt ljus.

Min iver att vilja vara till lags tillsammans med min nervositet inför att träffa nya människor hade drivit upp min energinivå så mycket att jag hade pratat för mycket, för fort och för ofta. En kvinna hade till och med behövt be mig vänta tills hon hade pratat färdigt och två andra hade fortsatt sin konversation efter ett spontant avbrott från mig. De, av samvetet, upplysta minnesfragmenten gjorde det helt klart för mig att jag hade pladdrat.

Först kom skammen. Därefter oron över vad de egentligen tänkte om mig när jag helt obekymrad ägnade mig åt, det som jag själv ansåg som, oskyldigt kallprat. Insikten om att jag själv hade varit belåten med min sociala insats fick skammen att återvända med full kraft. Jag mötte den, som jag brukar, med en varm omfamning men när sårbarheten hade blivit lugnad slet den sig ur mitt grepp.

”Men vad gör det?”, sa den med en axelryckning. ”Vad gör det att andra har uppfattat dig som pladdrig? Spelar det någon roll? Du vet ju vem du är. Oavsett vad de tycker och tror.”

Och med det lät jag mig faktiskt nöja och somnade gott.

Säkert hade jag den kvardröjande festliga sinnesstämningen att tacka för min villighet att så snabbt släppa taget om både oro och skam. Men det är inte hela sanningen. Att rycka på axlarna är nämligen något som jag hade funderat på ett tag.

Du förstår jag behöver mer av det. Mer av axelryckning och ”vad gör det?” i mitt liv.

Den som är självkritisk har som bekant en tendens att nagelfara och analysera. Det som är fel ska rättas till och det som är ovisst behöver säkerställas. Det finns inget utrymme för ”tja”, ”kanske” eller ”sisådär” vare sig det gäller den egna personen eller livets

händelser. Allvar, djup och mening väger tungt i den inre dialogen. Något som i och för sig är bra för daningen av ens väsen men som emellanåt kan bli både tröttsamt och meningslöst.

När allvaret har fått slagsida kan det vara värt att börja testa det motsatta - lättsamhet. Inte för att skoja bort utan för att komma loss. Och jag tror att när jag öppnar upp för möjligheten ger livet mig en passning när det är dags. Dags för att ta mig själv med en mjuk härlig klackspark.

Och så skedde den där natten i november.

Sträcka ut en hand till det som skaver

”Åh, era böcker är ordnade i storleksordning”, sa hon skämtsamt medan hon kastade en menande blick på bokhyllan som löper längs med väggen i vårt vardagsrum.

”Ja, men så ordnat är det ju inte”, skrattade jag förläget. ”Flera av Philips böcker ligger ju ovanpå de andra,” fortsatte jag urskuldande och pekade på tre böcker som låg på tvären över de andra.

Låt oss nu stanna till ett tag för av detta korta meningsutbyte kan man utläsa en hel del.

Man kan ana att:

- jag är en bokmal,
- en vän av ordning men också
- att jag skäms en smula för att jag är så ordningsam.

Och det är det där sista som jag skulle vilja uppehålla mig vid en stund. Skammen över den man är, menar jag.

Nu ligger inte ordningsamheten överst på en tänkt lista över egenskaper som jag skäms för. Snarare hamnar den nånstans på den nedre halvan eftersom den lockar fram mer förlägenhet än skam. Det finns grader i helvetet som man brukar säga.

Överst på en sådan lista skulle istället min ensamvarg ligga. Strax följd av min osäkerhet. Skammen över att vara en person som föredrar sitt eget sällskap framför andras har gisslat mig ända sedan jag var liten. En social partyfjäril har ju alltid varit mer uppskattad än en enslig bokmal. Åtminstone om man ser till normen.

Osäkerheten då? Jo, tro det eller ej men den finns dold där bakom böckerna. I det mörka hållrum som skapas då man sätter alla böcker på en stilig rad längs med hyllans ytterkant ryms inte bara damm utan även skam. Skam över att inte vara lika tuff och självklar som den som vågar ta plats i rummet. Hellre då gömma sig bakom titlar och kunskap i bokhyllans trygga famn.

Ensamvargen och osäkerheten har varit, och är fortfarande, mina reskamrater på livets stig. Då de tidigare gick i min skugga vandrar vi numera hand i hand. För det är på detta sätt vi blir vän med det som skaver och gnager. Vi tar fram det i ljuset och räcker det vår hand.

Räcka till för allt och alla? Eller vara tillräcklig för mig själv?

Jag är en person som vill både mycket och väl. Med duktigheten och vänligheten som kompassnål kryssar jag genom livets stormar och blindskär. Den yttre bekräftelsen ger mig vind i seglet. För vem får inte energi av hurrarop och tacktal?

Men när berömmet blir en svag bris eller då tacktalet går i stiltje dyker osäkerheten upp. Duger jag? Är jag tillräcklig? Tillräcklig för att få vara med i den gemensamma regattan?

Osäkerheten väcker sedan oron som i sin tur ruskar liv i skammen som tagit sig en tupplur under bakre däck. Ganska snart är vi alla ense om att det som behövs är en annan kapten. Jag lämnar därför över till den inre kritikern som inte är sen att ryta order och peka finger för att kunna ändra kurs.

”Du måste ta mer ansvar! Göra mer rätt! Och framför allt anstränga dig ännu mer!”

Jag skurar alla däck, lär mig sjutton knopar och bjuder alla som vill att stiga ombord. Jag är ju trots allt en person som vill både mycket och väl.

Jublet stiger och blåser liv i seglet som förenar sig med en smeksam vind av tack.

”Där ser du,” säger den inre kritikern nöjt. ”Du måste bara räcka till för allt och alla så får du kraft.”

Och så fortsätter vi. År ut och år in. På ett oändligt hav av inre otillräcklighet. Men någonstans på den sjunde oceanen börjar jag tröttna på ett liv till sjöss.

”Jag vill hem”, säger jag högt. ”Hem till tryggheten i mig själv.”

Den inre kritikern protesterar, oron virvlar och skammen gömmer sig under däck.

”Du är inte tillräcklig”, skriker kritikern.

”Du är inte tillräcknelig”, kvider oron.

Medan skammen säger ingenting.

Men jag låter mig inte stoppas. Vänder istället skutan och börjar segla hem. Hem till mig själv. Och med en övertygelse som förvånar oss alla säger jag;

”Hur mycket som än blir gjort, eller som återstår, vid dagens slut - är jag tillräcklig!”

”Okej jag förstår”, säger den inre kritikern och tar oron i handen. ”Det är väl bäst vi lämnar över och sätter oss till ro.”

Det är ju bara att säga nej. Eller?

”Nej är också en fullständig mening.”

Jag älskar det citatet av Anne Lamott för det påminner mig om att jag inte ska utgå från att jag måste förklara mitt nej. Visserligen är det ibland önskvärt att hänga på ett förtydligande till mitt nekande svar men allt som oftast räcker det med att bara säga, kort och gott, **nej**.

Eller gör det?

Jag menar. Räcker det med att bara lära sig säga **nej** för att komma till rätta med sin iver att vara alla till lags?

För tjugo år sedan skulle jag ha sagt **ja**.

Nu, med fler rynkor runt ögonen och mer visdom innanför pannbenet, säger jag **nej**.

Nej, det räcker inte med att få ordet **nej** över sina läppar för att ändra sina inre mönster av ständigt ja-sägande. Visst. Det är en bit på väg. Men det är definitivt inte hela resan.

Jag tänker nämligen så här...

När vi förmedlar ett **nej**, som i ”nej, du får inte” eller ”nej, det går inte”, förtydligar vi en gräns. Nej-et blir då, litet förenklat, en **yttre** gräns eftersom den är hörbar för vår omgivning.

Om det skulle räcka med att bara förmedla vår yttre gräns skulle vi stanna här, eller hur? Kanske skulle vi behöva ta vårt **nej** ännu ett varv eftersom de flesta i vår omgivning är upptagna med sina egna behov istället för våra men på det stora hela taget skulle vi vara klara med gränssättningen.

Nu vet både du och jag att det faktiskt inte slutar här. Inom oss har nämligen ett krig startat.

En del av vårt inre vill stå fast vid ett **nej** medan en annan har börjat tveka och vill att vi ska överväga ett **ja**. Och ibland kommer **nej** att avgå som segrare men alldeles för ofta vinner **ja**.

Det räcker alltså inte med att bli tydlig utåt som vi blir när vi formulerar ett **nej** som hörs. Vi behöver också vända blicken inåt och börja uppmärksamma den konflikt som väcks av vårt nekande svar.

Vi behöver förstå, och även ta hand om, vår rädsla för att inte bli älskade och accepterade. Vi behöver förstå, och även orka bära, skulden över att inte kunna vara allt för alla. Och vi behöver visa oss själva förståelse för att det faktiskt inte är så enkelt att säga nej.

När vi tar hand om vår inre konflikt med värme och förståelse då sätter vi **inre** gränser. Gränser som skyddar oss själva. Inte bara för angrepp utifrån utan även inifrån oss själva.

Och jag tror att det är med denna fredsprocess som det är med alla andra - det är inte orden som räknas utan handlingen. Så nej, det räcker inte med att säga **nej** för att kunna ska **ja** till oss själva. Vi måste också omfamna röran inom oss.

Ett nej som snubblar på dolda förväntningar

”Då ska jag vara barnvakt i kväll”, säger Philip utan att vända blicken från kökskranen.

En skön förväntan drar igenom min kropp samtidigt som jag sträcker mig efter diskhandduken för att torka knivarna. Philip är lika mycket hemmakatt som jag varför en kväll utan hans sällskap känns som en sällsynt gåva. Jag ser därför mig själv sittandes i soffan med ljusen tända och njuta i fulla drag av den frihet som självsamheten innebär.

Men jag kommer inte längre än till det andra njutningsfulla andetaget förrän min inre kritiker pockar på uppmärksamhet.

”Borde jag ändå inte följa med? Hör det inte till att jag, som sambo, intresserar mig för Philips barnbarn?”

När den sista kniven finner sin plats i lådan hör jag därför mig själv säga:

”Ja, men jag kanske ändå ska följa med?”

Philip fortsätter obekymrat med sitt gnuggande av ugnsgnuggaren som trots blötläggning kräver en intensiv behandling med scotch brite. Den uteblivna responsen får mig att hejda mig på nytt.

”Men vänta nu”, utbrister jag. ”Nu gör jag ju så där igen. Du vet, ändrar det jag har bestämt bara för att jag får dåligt samvete.”

Philip tittar förvånat på mig. Det är uppenbart att han inte har förstått något av det jag sagt men eftersom jag är mer intresserad av att förstå mig själv än att göra mig begriplig för min omvärld fortsätter jag att tänka högt.

”Nej, det får vara slut med det. Jag stannar hemma för det är det jag vill.” Kökslådan åker igen med en duns och jag känner mitt inre lägga sig till ro. I ögonvrån ser jag hur den inre kritikern slår ut med händerna som för att förklara sig besegrad.

Under dagarna som följer går mina tankar tillbaka på det som hände i köket. En händelse som endast tog ett par minuter i anspråk men som samtidigt visade mig på ett helt livs mönster. Ett mönster av anpassning, skuld och inre konflikt. Ett mönster som jag har arbetat med att bryta under många år men som, tydligen, fortfarande har mig i sitt grepp.

Jag känner inte frustration för att det är så. Inte heller hopplöshet. Snarare gör upptäckten av denna svårighet mig ödmjuk. Den får mig att inse att även om jag har kommit långt med att stå upp för mig själv är jag ännu inte färdiglärd. Och i ärlighetens namn kommer jag heller aldrig att bli det. Livet ställer mig nämligen ständigt inför nya utmaningar där den senaste handlar om min roll, och därmed mina gränser, visavi Philips barn och, nu på sistone, även hans barnbarn.

I och med att Philips barn har börjat bilda egna familjer har våra roller ändrats och jag har inte, förrän nu, blivit klar över att jag behöver, inför mig själv, tydliggöra vem jag vill vara och hur jag vill göra i denna roll. I annat fall kommer mina nej snubbla på dolda förväntningar om vem jag borde vara. Förväntningar som har sitt ursprung i min uppväxt men också i den kultur som omger mig.

Jag har därför bestämt mig för att hejda mig varje gång mitt nej blir ett ja för att jag "borde". I pausen som uppstår hoppas jag kunna göra de dolda förväntningarna synliga. De får gärna vara med i "gamet" men inte lira i det fördolda.

Vaja inte som ett rö för vinden

Vissa kloka ord stannar för evigt kvar i mitt medvetande. Redan vid första mötet ger de en viktig insikt för att sedan bli ett mantra som hummar sig fast i den bästa delen av mig själv. Den del som vill att jag förädlar mitt innersta jag.

Vaja inte som ett rö för vinden är ett sådant mantra. Hämtad från boken **Bli fri från ditt medberoende**, skriven av Melody Beattie och numera en klassiker inom sitt område.

För jag har "vajat" i mitt liv ska du veta. Och gör det till viss del fortfarande. Det är nämligen inte helt lätt att stå stadigt i sina övertygelser när man bär på en högröstad inre kritiker. Det tillhör ju den inre kritikerns roll att ifrågasätta beslut, motiv och till och med ens inre karaktär.

"Nej, men tänk dig för nu. Förhasta dig inte. Du måste ha koll på allt. Du vill väl inte att det ska bli fel nu igen. För det pallar jag verkligen inte. Tänk på hur det blev förra gången. SÅ mycket tid som gick till spillo bara för att du hade för bråttom. Tänk om. Gör rätt. Något annat duger inte."

Inte konstigt att jag har tvekat. Inte konstigt att jag har förhalat. Inte ett dugg konstigt att jag har vajat som ett rö för vinden och börjat fråga alla och envar: "Hur skulle du göra?"

Det var bara det. Lika många som jag frågade, lika många svar fick jag. Inget blev klarare. Allting blev bara mer förvirrat. För det gällde ju att göra rätt, inte sant.

Och mitt i denna förvirring mötte jag de kloka orden "vaja inte som ett rö för vinden". Ett mantra som bringade klarhet och fick mig att förstå att i de lägen då jag behöver svar ska jag inte söka dem hos andra. Istället behöver jag finna dem inom mig själv.

"Hur vill jag göra? Vad känns rätt för mig?"

Svaret kommer sällan med en gång men genom att ställa frågan om och om igen, gällande smått som stort, bygger jag mitt rotsystem. De rötter som gör att jag står stadigt i mig själv och inte behöver vaja som ett rö för vinden. Det beror nämligen på till vem jag ställer frågan om vinden ska sluta blåsa.

Gilla sig själv hela vägen genom sin förändringsresa

”Ta det lugnt mamma. Det kommer att ordna sig. Ta det lugnt bara.”

Uppmaningen kom från den delen av mitt inre som alltid var beredd på att lugna ner och blidka min mamma. En plats fylld av oro varför uppmaningen till henne att behålla sitt lugn trots att vi hade fått motorhaveri förvandlades till en desperat vädjan snarare än den lugnande försäkran som jag hade avsett.

Medan jag inväntade mammas givna tirad om livets sammansvärjning för tankarna i en lösningsfokuserad bana runt min oro. Var fanns närmaste hus och telefon? Skulle vi ringa efter en bärgningsbil eller min bror? Om vi anlidade en bärgningsbil hur skulle vi då ta oss hem? Och hur skulle jag få mamma lugn så att jag orkade tänka och agera?

”Marie.” Mammas röst fångade min uppmärksamhet och när jag såg på henne slogs jag av hennes lugn och säkerhet. Orden som följde landade därför på en helt annan plats i mitt inre. Den som hade börjat förstå att mamma hade förändrats och inte längre var den bittra och rädda kvinna som alkoholen hade förvandlat henne till.

”Marie. Jag är lugn. Vi behöver bara ringa efter en bärgningsbil så löser vi detta.”

Det finns stunder i ens liv som förändrar en i grunden. Detta var en sådan. När min egen galopperande oro mötte mammas lugn denna aprilkväll för mer än trettio år sedan förstod jag två saker. Mamma skulle hädanefter klara sig alldeles utmärkt utan mig och jag skulle behöva hjälp med att bryta mitt mönster att vilja rädda henne från sig själv.

Senare samma år började jag min egen förändringsresa och även om jag idag har släppt taget om mamma dyker mönstret upp i stort sett alla mina närmaste relationer. Jag vill rädda, ta hand om och underlätta både här och där. Vare sig det behövs eller inte.

I början tog jag mig an förändringsarbetet med stor målmedvetenhet. Några år senare brottades jag med irritationen över att mönstret, trots detta, inte tycktes försvinna. På senare år har jag lyckats släppa taget även om detta.

Istället för att läxa upp mig själv när jag ”trillar dit” och tar för mycket ansvar för andras väl och ve påminner jag mig om att jag gör så gott jag kan. Därefter släpper jag taget. Jag är nämligen helt övertygad om att jag kommer ”trilla dit” igen varför det är bättre att jag tränar mig på att landa mjukt än att fokusera på att inte falla över huvud taget.

Detta kärleksfulla och tillåtande sätt använder jag på det mesta som gäller min insida och det får mig att må så mycket bättre. Jag må vara en omhändertagande perfektionist med alldeles för stort kontrollbehov men jag gillar mig själv hela vägen igenom min livslånga förändringsresa. Den resa som inte kommer ta slut förrän jag sätter tofflorna och deklarerar "game over".



Tack för att du har läst min e-bok!

Jag som har skrivit den heter **Marie Bengtsson** och det är även jag som ligger bakom **Bli mera du – Sinnesfrid för självkritiska själar**.

Att utveckla människor har löpt som en röd tråd genom hela mitt yrkesliv. Under mer än tjugofem års tid har jag varit verksam som terapeut inom Minnesota-behandling vilket innebär att jag har jobbat med människor som är beroende och deras anhöriga.

Jag har även under femton års tid ägnat mig åt att, som professionell coach, hjälpa människor att nå sina mål och förverkliga sina drömmar där fokus har legat på att utveckla chefer till att bli bättre ledare, både för sig själv och andra.

Min främsta merit, i det sammanhang där du och jag befinner oss, är varken min bakgrund som terapeut eller coach, utan det faktum att jag är en person som har gått åtskilliga ronder mot min egen inre kritiker. Jag vet hur det känns med andra ord.

Men inte bara det. Jag har också tagit reda på vad jag ska göra åt det.

Min samlade kunskap och erfarenhet kring hur man ska komma till rätta med sin inre kritiker har jag strukturerat i en webbkurs; ***Självmedkänsla ett, två, tre.***

Du kan läsa mer om den på nästa sida.

**bli
mera
DU**

DITT NÄSTA STEG:

Vill du få hjälp med att träna din självmedkänsla?

Jag har satt samman ett webbaserat träningsprogram som hjälper dig att på ett strukturerat sätt bli en bättre vän till dig själv. Kursen heter *Självmedkänsla ett, två, tre*.

Klicka här för att få veta mer

I den här e-boken har du fått ta del av hur jag använder ett tillåtande och kärleksfullt sätt mot mig själv i min vardag. I *Självmedkänsla ett, två, tre* ger jag dig både djupare kunskap och men också konkreta verktyg så att du också kan bli mer förstående och förlåtande mot dig själv.

Kursen, som är helt webbaserad, kan du gå helt i din egen takt eller följa min där vi tar oss igenom träningsprogrammet på tio veckor.

Till din hjälp har du videoföreläsningar, träningshandbok, mindfulness-övningar, medlemsforum och virtuella workshops.

Självmedkänsla ett, två, tre är kursen som jag själv skulle velat gå för att komma till rätta med min inre kritiker. Jag tror du kommer att gilla den.

Anmäl dig till nästa kursstart