



Bli vän med din inre kritiker

bli
mera
DU

A minimalist, light beige illustration of a tree with a thick trunk and a large, rounded canopy. Above the canopy is a solid circle representing the sun or moon. The entire illustration is set against a white background.

Du får gärna dela e-boken 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 och återge delar av innehållet så att helheten går förlorad.

Copyright © Bli mera du | Marie Bengtsson

Inledning

”Och så kan du köpa basilika och parmesan till tomatsåsen. Pasta har vi.”

Jag fortsätter scanna kylskåpet för att se om det är något mer som behöver handlas hem inför helgen.

”Då ska det vara allt”, säger jag segervisst medan jag stänger kylskåpsdörren och vänder mig mot min sambo som sitter vid köksbordet. Jag sneglar på listan som han är djupt försjunken i. Jag vill se att han uppfattade det sista jag sa.

Jodå, mycket riktigt står det basilika och parmesan längst ned på listan. Jag ler åt hans torra humor och när mina ögon möter hans säger jag *”I lööv you”* och nickar menade ner mot listan. Han kontrar med ett leende och ett:

”Inget mer då?”

”Nej, inte om...”

Mitt svar kommer snabbt. Lite för snabbt för jag hejdar mig och låter sedan tankarna svepa igenom helgens aktiviteter. Vårt eget fredagsmys och sedan Philips lördagsmiddag med ”gubbgänget”. En middag som jag inte alls är inblandad i och som jag därför tar ett snabbt skutt över för att istället landa i vår Pasta Pomodoro som vi ska äta på söndagen.

Tomaterna köper jag på Annedal”, påminner jag mig om i tankarna. Basilikan däremot, den får Philip köpa på Willys. Men vänta nu, hejdar jag mig. Eftersom jag ändå ska köpa tomater kan jag ju handla till Philip på samma gång. Han ska ju göra tomatröra till Piccata Milanese. Nej, stopp ett tag Marie. Lagg dig nu inte i. Låt honom göra planering och inköp själv. Släpp taget! Och med det sätter jag punkt i de tankar som har med Philips lördagsmiddag att göra. Istället återvänder jag till söndagens Pomodoro

gjord på färska tomater och med parmesan som rivs över på slutet. Parmesan förresten. Det är ju parmesan i Piccata Milanese.

”Köp nu en stor bit så att det räcker både till vår middag på söndag och er på lördag. Och förresten, du skulle ju också göra någon form av tomatröra. Vill du att jag köper tomater på Annedal?”

Frågan blir hängande i luften. Philip har vänt sin uppmärksamhet till den andra listan. Den som innehåller inköpen till hans Piccata Milanese. Och det är nu det slår mig att jag har lagt mig i. Trots att jag hade bestämt mig för att inte göra det. Så innan han hinner svara säger jag:

”Ah, men nu gör jag så igen. Jag lägger mig i. Du, glöm det jag sa. Jag backar bandet.”

Jag gör en raderande gest med handen och avslutar med:

”Nej, du behöver inte köpa något mer. Det var allt.”

Philip tittar nu vänligt på mig och sen säger han:

”Marie. Ibland är det som att tala med två personer när man är tillsammans med dig. Den ena är spontan och kärleksfull. Ivrig att hjälpa till. Och sen dyker det upp någon annan i samtalet. En som är mästrande och tillrättavisande. Inte mot mig. Utan mot dig.”

Jag slås över hans iakttagelseförmåga och istället för att känna mig avslöjad känner jag mig bekräftad. Inte bara för att han ser mig precis som jag är utan också för att han gör det med ömhet. Hans kärlek, som jag har fått som en gåva, och min egen, som jag har jobbat mig till, får mig att se på det som just hänt med förundran och lätthet. Med ett leende på läpparna och vishet i bröstet säger jag därför:

”Precis så är det Philip. Precis så är det att leva med en inre kritiker. Det är som att ha någon som sitter bredvid och snackar en till rätta hela tiden. Inte på ett trevligt sätt utan så där mästrande och tillrättavisande.”

Lite senare, när jag reflekterar över det som hände, inser jag att min relation till min inre kritiker verkligen har förändrats under de senaste åren. Från att ha varit ett kärlekslöst, ibland hatiskt, förhållande, har det nu övergått till ett kamratskap som vilar på en överenskommelse om att ha mitt bästa för ögonen. Vi har helt enkelt slutat kriga och blivit goda vänner.

Ja, jag vet hur märkligt det här låter och det är också därför som jag ville skriva en bok om det. Inte bara för möjligheten att få berätta för dig om hur det gick till när min inre kritiker och jag blev vänner utan också för att låta dig få veta att det faktiskt går att ha ett schysst förhållande med den kritiska röst som bor i ens inre.

För om du, liksom jag, är självkritisk och om du, liksom jag, har försökt att få tyst på din inre kritiker, då vet du, precis som jag, att det inte går. Hur gärna man än vill. Men eftersom man inte har känt till något annat sätt så har man fortsatt och känt sig hopplöst misslyckad på kuppen.

Men det finns ett annat sätt. Ett sätt som visserligen känns helt otänkbart eftersom det går stick i stäv med det som vi har gjort tidigare men som inte desto mindre fungerar. Istället för att försöka bli av med vår inre kritiker ska vi börja bli vän med den.

Låt mig nu få visa dig hur detta ska gå till genom att berätta min egen historia och även presentera dig för de kloka män och kvinnor som med sin forskning hjälpt mig förstå hur allt hänger samman.

Otryggheten finner sina vägar

Som barn lekte jag ofta lekar för mig själv. Jag låste min dörr och lät mitt rum förvandlas till en skolsal, ett bibliotek eller ett postkontor. Jag delade ut läxor till mina osynliga elever, fyllde i lånekort till min osynliga besökare och växlade pengar till mina lika osynliga kunder. För att göra dem mer verkliga pratade jag högt. Ja, de må ha varit osynliga men höra kunde de.

När pappa dog, någon månad före min tolvårsdag, kändes det därför helt naturligt att börja prata med honom. Trots sin osynlighet kunde jag ju nå honom. Och den bästa tiden för våra samtal var på kvällarna när jag låg ensam i min säng. Nu var det var ju mest jag som pratade och han som tålmodigt lyssnade. Men pappa misstuckte inte. Han förstod nämligen att prata var det som jag bäst behövde under denna tid då allt hade ställts på ända och ingen i familjen var sig lik.

Redan innan pappas död hade jag funderat en hel del på just döden. Jag hade inte riktigt fått ihop det. Vad hände egentligen när man dog? Skulle man vara saknad? Och hur visste man egentligen det? Ja, frågorna vara många och svaren så otillfredsställande att min ångest tilltog. För att hantera den lärde jag mig, till slut, att helt enkelt sluta ställa frågorna. Denna teknik använde jag ända tills pappa dog och frågorna på allvar krävde ett svar.

Den första frågan, vad händer när man dör, löste jag på direkten. Pappa hamnade nämligen på ett moln i himlen där han kunde se vad som hände oss här nere på jorden. Ett moln som var långt borta men ändå så pass nära att vi kunde höra varandra. Den andra frågan däremot, den om saknad, hade jag inte löst. Och det var just denna fråga som dök upp en kväll året efter pappas död.

Jag skulle ju växa upp och bli vuxen utan min pappa. Han skulle inte kunna vara med på min femtonårsdag, min student och mitt bröllop. Så oerhört sorgligt att han som pappa inte skulle få vara med om det. Lättad kom jag sedan på att han kunde, precis som nu, bevittna allt från himlen. Men tänk om han tröttnade. Inte tyckte det var värt att titta på mig längre. Tänk om han försvann.

Jag kramade extra hårt om täcket och kände sorgen skära igenom min kropp. När den hade fått sitt utlopp fortsatte jag mina funderingar. Jag ville ju lösa det här. Vad kunde jag göra för att pappa inte skulle förlora intresset?

Plötsligt stod det helt klart för mig hur jag skulle göra för att pappa skulle stanna kvar hos mig.

”Pappa, du ska alltid kunna vara stolt över mig. När du tittar på mig ska du känna dig stolt över att jag är din dotter.”

Pappa log och nickade. Jag log och blev lugn. I den stunden blev mitt öde beseglat och jag kom att ägna de kommande åren av mitt liv åt att bli så duktig och snäll som någon bara kunde bli.

Kanske valde jag just den strategin eftersom både pappa och mamma var såväl duktiga som snälla människor. Strävsamma utan att göra för mycket väsen av sig hade de vigat sina yrkesliv åt att vårda sjuka människor. Kanske valde jag strategin för att den passade min läggning. Ordningsam och stillsam som jag var. Säkerligen var det en kombination av dessa båda.

Strategin kom att bli en del av mig. Inte bara för att den hjälpte mig att hantera saknaden efter min pappa utan även för att den kom att hjälpa mig under alla de år som mamma dränkte sin sorg i alkohol. Genom att vara duktig och snäll gjorde jag mamma på gott humör och kanske, kanske, skulle hon inte behöva vända sig till flaskan för tröst och lindring.

Den här strategin, att bli så duktig och snäll som det bara går, kom att bli en bra grogrund för min inre kritiker men innan jag går in på det skulle jag vilja presentera dig för en man som har haft en avgörande betydelse för vårt moderna sätt att se på barn och deras behov av trygghet. Han ska få

hjälpa oss att förstå hur barn söker trygghet även då de inte går. Hur de, liksom jag, finner sina vägar.

OTRYGGA BARN FINNER SINA VÄGAR TILL TRYGGHET

John Bowlby var psykiatriker och verksam i England under den senare delen av 1900-talet. Möjligtvis var det hans egen upplevelse av att bli lämnad till barnsköterskor och endast träffa sina föräldrar en timme per dag som fick honom att bli intresserad av hur bristen på nära anknytning påverkar ett barn.

I sitt arbete, det som idag går under namnet anknytningsteori, kom Bowlby fram till att vi människor, i hög grad, påverkas av den anknytning som vi som barn har till dem som är våra viktigaste vårdnadshavare.

Bowlby byggde sina teorier på evolutionsteorin och menade att barnet har ett medfött inbyggt beteendesystem som ser till att det får sina behov tillgodosedda. När barnet till exempel är hungrigt skriker det för att tala om för sin mamma att det vill ha mat.

Hur lyhörd barnets förälder är för dess behov bestämmer sedan hur tryggt barnet kommer att känna sig. Om barnet får sina behov av tröst och omsorg tillgodosedda kommer det att våga frigöra sig och på egen hand utforska den yttre omvärlden. Ett tilltag som uppmuntras av en förälder som är trygg med sig själv. Trygghet och förmåga till separation går nämligen hand i hand.

Vad händer då om barnet inte känner sig tryggt? Om dess förälder, på grund av egen inre otrygghet eller av annan oförmåga, som till exempel beroende eller psykisk ohälsa, inte kan ge barnet den omvårdnad som det så väl behöver? Eller vad händer om barnet, istället för att bli sedd för den unika varelse det är, blir utsatt för ständig kritik och tillrättavisningar för att passa in i den mall som dess föräldrar anser vara den riktiga?

John Bowlby och hans kollega, Mary Ainsworth, fortsatte att fördjupa sig i vad som hände då ett barn inte fick sina behov av trygghet tillgodosedda.

De såg att barnen i dessa fall tenderade att utveckla någon av nedanstående tre strategier:

- ♦ **Förnekar sina egna trygghetsbehov och kompenserar med att utforska omvärlden.** På ytan blir dessa barn självsäkra och självständiga men på deras insida finns oro, osäkerhet och självtvivel.
- ♦ **Blir omätliga i sitt behov av trygghet och blir klängiga.** Dessa barn blir också oroliga och osäkra vilket senare i livet kommer att påverka deras förmåga att ta för sig och ge sig ut på upptäcktsfärder i livet.
- ♦ **Använder en kombination av de två ovanstående.** Oftast utan större förutsägbarhet. Dessa barn har levt med stor rädsla för närhet på grund av missbruk, våld eller psykisk ohälsa och har därför inte kunnat göra någon bild för sig själva hur trygghet skall se ut. Deras strategi blir därför otydlig och en mix av de båda föregående.

Det som jag ser förenar dessa tre strategier som Bowlby och Ainsworth kom fram till är att barnet börjar söka sin trygghet utanför sig själv och därmed utvecklas inte dess förmåga att kunna ge sig själv tröst och omvårdnad. En färdighet som behövs då individen möter motgångar senare i livet. Barnet börjar dessutom tvivla på sig själv. Ett barn kan nämligen inte förstå sambandet mellan föräldrarnas egen oförmåga och dess agerande gentemot barnet. Istället lägger det skulden på sig själv och börjar tänka i banor som: "Om jag inte får det jag behöver i form av trygghet och kärlek måste det vara något fel på mig".

Barnet börjar leva utifrån en inre känsla av otillräcklighet och kommer därför finna olika strategier att bli tillräckliga och därmed värda, i första hand sina föräldrars kärlek, i andra hand omvärldens. En av strategierna går ut på att bli så duktig som möjligt, en annan att bli så snäll som det bara går. Men eftersom ingen av strategierna förmår att ge den villkorslösa kärlek som barnet egentligen behöver kommer det att växa upp med dels en inre otrygghet och dels en strategi som löser problemet med tryggheten för stunden men inte i längden. Den bekräftelse som denne individ söker, och emellanåt finner, kommer aldrig fästa och växa sig stark eftersom den själsliga jordmånen saknar det absolut viktigaste näringsämnet, nämligen trygghet. Och det är ur dessa karga livsbetingelser som den inre kritikern finner sin röst.

Men innan vi tittar närmare på vår inre kritiker och dess förhållande till vår känsla av otillräcklighet vill jag nämna andra tänkbara källor till den inre otryggheten.

OTRYGGA MILJÖER SKAPAR INRE OTRYGGHET

Utan tvekan är det vår ursprungsfamilj som betyder mest för vår själsliga utveckling men även de miljöer som vi tillbringar mycket tid i som barn och unga kommer att påverka oss. Skolan, idrottsklubben, intresseföreningen och, inte minst, kompisgänget. Om vi av olika skäl (flytt, mobbing, inlärningssvårigheter, fysiska hinder, psykisk ohälsa m.fl.) har svårt att finna trygghet i dessa miljöer, och inte får hjälp av en vuxen att hantera det som händer, kan otryggheten utanför flytta in. Precis som barnet som betvivlar att det duger då föräldern försummar henne kan tonåringen som inte får vara med i gänget börja betvivla sitt eget värde.

När vi lämnar barn- och ungdomsåren bakom oss kommer arbetsplatsen att betyda mycket för vår trygghet. Det blir viktigt för oss att känna att vi trivs både med våra arbetskamrater och arbetsuppgifter. Mobbing och utanförskap på jobbet kan knäcka det bästa av självförtroenden. Allt för dåliga förutsättningar att klara sitt jobb kan urholka tilliten till den egna förmågan. Och konkurrens som faller istället för lyfter skapar en osund osäkerhet för alla som deltar. Om otryggheten, vilken den än är, pågår för länge kommer den att äta sig inåt. Som vuxen klarar vi mer än ett barn men vi är inte osårbara.

I vuxenlivet formar vi dessutom egna nära relationer. Vi blir kära, flyttar ihop, bildar kanske familj. När dessa relationer fungerar som bäst tillför de kärlek, glädje och trygghet. När de inte fungerar, åtminstone inte på det sätt som vi önskar, kan de tillföra oro, ilska och otrygghet. Otrohet, separation, missbruk, långvarig sjukdom och psykisk ohälsa skakar oss i våra grundvalar och kan få oss att börja tvivla, inte bara på relationen, utan även oss själva. Otrygga miljöer skapar inre otrygghet både för stora och små.

Så låt oss nu titta på den där inre kritikern.

Den inre kritikern flyttar in

Jag blev duktig. Och snäll. Allt för att göra pappa stolt. Från att ha varit en medioker elev blev jag ganska snart alla fröknars favorit. Nyfiken och ambitiös utan att ställa till oreda vare sig i klassrummet eller i deras huvuden. Bekräftelsen från dem blev mitt kvitto att jag var på rätt väg.

Mammas drickande tilltog och hennes personlighet förändrades. Hon var sällan glad, hade ofta ont någonstans och var det på det hela taget missnöjd med sin lott i livet. Det föll sig därför naturligt för mig att göra så lite väsen av mig som möjligt. Inte lägga mer sten på den tunga last hon bar. Det kändes lika naturligt för mig att hjälpa till med att bära hennes börda. För att göra henne mindre olycklig. Den strategi som jag redan hade valt passade således som handen i handsken även för detta dilemma. Genom att vara duktig och snäll kunde jag hjälpa mamma att finna lust att leva. Det vara bara det. När det gällde mamma fick jag inget kvitto. Snarare en bot. Hur jag än gjorde så blev det bara fel.

Det var i denna veva som min inre kritiker flyttade in. Från att ha bestått av blixervisiter blev besöken inte bara fler utan även längre för att slutligen ända i ett samboskap som inte gjorde någon av oss speciellt lycklig.

Min inre kritiker talade ständigt om för mig hur jag kunde bli lite snällare och lite duktigare. Den hade nämligen anammat min strategi och gjorde allt för att jag skulle uppnå det jag ville med den. Nämligen att göra pappa stolt och mamma på gott humör. På ett sätt kan man ju säga att den ville mig väl. Det vara bara det. Hur jag än gjorde så gjorde jag fel.

Min inre kritiker blev med tiden expert på att påtala mina misstag, rätta till dem och beordra mig att aldrig göra om dem igen. Jag, å min sida, bad om ursäkt ett flertal gånger, skämdes och lovade att aldrig göra om dem varpå jag lade på en extra rem för att bli lite duktigare och lite snällare.

Med åren lärde vi oss att hata varandra. Min inre kritiker tyckte att jag var hopplös medan jag kontrade med att den var en skoningslös översittare som gjorde mig förvirrad och olycklig. Jag bad den att försvinna och låta mig klara mig själv. Men den vill inte lyssna. Hittade bara nya argument för att få vara kvar. Vi satt fast i bojan av min strategi. Vi hölls samman med ett klister av otrygghet. Vi kunde inte komma loss.

Låt oss nu lämna min historia för en stund och titta närmare på varför den inre kritikern flyttar in och varför den vill oss väl men samtidigt misslyckas så gruvligt med sitt uppdrag.

GODA AVSIKTER MEN OTREVLIGT UPPFÖRANDE

Alla människor har en inre kritiker. Ett överjag som ser till att vi uppför oss efter konstens alla regler så att vi inte blir utskämda och utstötta. Det är nämligen det som vi människor räds allra mest. Att bli utstötta från vår flock. En primitiv rädsla som har funnit med oss i miljontals år. Vi kan därför börja förstå att den inre kritikern egentligen har goda avsikter. Den vill oss väl. Den vill att vi ska få vara med. Med en mild tillrättavisning återbördar den oss till flockens normer.

Ja, jag säger mild för det är så den uppfattas inom den individ som känner sig trygg i sitt eget skinn. För en person som kan ta ett misslyckande utan att känna sig misslyckad kommer den inre kritikerns tillrättavisning uppfattas som en korrigerande snarare än en lynchning av den egna personen. En trygg person plågas sällan av sin inre kritiker. Inte för att den aldrig dyker upp. För det gör den. Även trygga personer begår misstag. Utan snarare för att han eller hon går omkring med en klok och kärleksfull inre kritiker som ger sig till känna då och då. Inga hårda anklagelser, fula tjuvnyp eller timplågt åltande. Bara ett sakligt konstaterande om vad som gick fel och sedan en kärleksfull uppmaning om att göra annorlunda nästa gång.

Jag vet. Det kan låta helt osannolikt. Som en saga. Eftersom du, liksom jag, inte alls är van vid några kärleksfulla tongångar från den inre rösten. När vår inre kritiker är på besök, vilket är väldigt ofta dessutom, är den otrevlig

och uppfordrande. Den lämnar oss alltid i en känsla av värdelöshet och inte sällan även hopplöshet. Varför är det så? Varför är vår inre kritiker så hård och dömande? Svaret står att finna i otryggheten.

Som vi fick lära oss i det förra kapitlet kommer det barn som har fått sitt hjärta fyllt av otrygghet lägga förklaringen på sig själv. ”Det är på grund av att jag inte är värd att älskas som jag inte får det jag behöver”, tänker barnet. ”Det är något fel på mig. Jag är inte tillräcklig.”

Samma tankefälla kan drabba den som på annat sätt skakas i sina grundvalar om sitt eget värde. Mobbing eller utsatthet i skolan, på arbetsplatsen eller i de nära relationerna hotar den egna tryggheten och att se sig själv som orsaken kan vara ett sätt att förklara det till synes obegripliga.

Om vi nu upplever att vi inte är rätt, att vi borde vara på något annat sätt än de vi är, lockar vi fram vår inre kritiker. Det är ju den som har till uppgift att se till att allt går rätt till i själens boning. Men till skillnad från den som är trygg i sig själv, och som bara gör ett felsteg då och då, kommer vår inre kritiker att få skeppan full. Hos oss handlar det ju inte om enskilda misstag. Hos oss handlar det om oss själva som person. Det är ju vi som är helt fel. Inte konstigt att vår inre kritiker ser sig tvungen att kavla upp ärmarna och ta till hårdhandskarna. Det här arbetet kräver sin man eller sin kvinna.

Otryggheten inom oss färgar också den ton med vilken den inre kritikern för fram sitt budskap. Den som är otrygg känner rädsla och rädslan bor granne med ilska. Vår inre kritiker blir därför hård i tonen. Krävande, dömande och föraktfull. Den får sin vilja igenom med hugg och slag. Inte kramar och annat bjäfs. Och det är nu som det blir problematiskt.

För att komma till rätta med vår otrygghet har vi skapat strategier som vi tror ska hjälpa oss. Genom att bli så duktiga och så snälla som möjligt hoppas vi på att vi ska bli värda att älskas och därmed känna den där tryggheten som vi längtar efter. På samma gång har vi en inre kritiker som manar på, inte med kärleksfull uppmuntran, utan med hugg och slag. När vi gör något fel eller då vi inte lyckas leva upp till våra egna förväntningar,

vilket är ganska ofta, kommer den inre kritikern att trycka ned oss istället för att muntra upp oss. Ett agerande som gör oss missnöjda och otrygga. Något som i sin tur lockar fram den inre kritikerns iver att mana på oss att bli ännu bättre och ännu duktigare. Och sen är cirkusen i full gång. Vi jagar bekräftelse, tappar balansen, slår ner oss i skoskaften, ökar takten och insatsen, tappar balansen, slår ner oss i skoskaften, ökar takten och insatsen ...

Inte konstigt att vi lever i stress, missnöje och förtvivlan.

Inte konstigt att vi inte kan förmå oss att njuta av livet här och nu.

Så vad gör vi nu? Jo, vi bestämmer oss för att sluta vara så dömande och krävande mot oss själva. Och vi ber vår inre kritiker att flytta ut.

Den inre kritikern ombeds flytta ut

Vid tjugofem var jag en rädd och vilsen själ som var mån om att dölja hur lite koll jag hade på mig själv. Jag längtade nämligen efter att vara en cool affärskvinna som nonchalant tog glashissen till den tjugonde våningen där jag sedan självsäkert lade fram en genial strategi som skulle ta företaget till nya rekordnivåer och mig själv till första sidan på Veckans Affärer. Att jag var så långt från cool och nonchalant som någon bara kunde komma brydde jag mig inte om. Min längtan efter att bli någon var så stark att den gjorde mig blind för sådana petitesser som grundläggande personlighet och inre värderingar. Jag skulle bli någon som alla beundrade och därmed jämnt.

Min yuppiekarriär tog, tack och lov, slut innan den ens hade börjat. Redan efter några månader på mitt första jobb rasade allt samman. Inte på jobbet men inom mig. Möjligen berodde det på att verkligheten inte alls överensstämde med mina drömmar. Jobbet på Svenska Kullagerfabriken var ett bra ingångsjobb men inte alls så glamoröst som jag hade föreställt mig i mina drömmar. Möjligen berodde det på att jag kände mig ensam utan min familj som befann sig i Skåne och min bästa vän som hade flyttat till Stockholm. Helt säkert berodde det på att mitt förflutna hade hunnit ikapp mig.

Mamma hade blivit nykter några år tidigare och med hjälp av Anonyma Alkoholister hade hon funnit ett helt nytt liv. Hon mådde hur bra som helst. Det som jag hade längtat efter hade äntligen skett. Det vara bara det. Istället för att glädjas mådde jag sämre och sämre. Det var som om fördämningen brast när jag inte längre tvingades bära det känslomässiga ansvaret för henne. All sorg och förtvivlan välldes ut i en grå smetig sörja som jag varken kunde hantera eller förstå mig på. Jag sade därför upp mig, flyttade hem till Skåne och började sakta men säkert reda upp mig själv och det som skulle bli mitt nya liv.

Åren i självhjälsgruppen lärde mig att sätta ord på mina tankar, se mönster och samband. Åren i terapi läkte såren efter pappas död och mammas svek. Jag började känna mig hel. Få den där självkänslan som alla pratar om och vill ha. Jag började dessutom få en klar bild av vem jag var och kunde bli. Jag såg till exempel att jag var en person som var allt för självkritisk. Så vad tror du jag gjorde då?

Ja, visst. Helt riktigt. Jag bestämde mig för att göra något åt det. Det är naturligtvis inget fel med det. Att vilja förändras och utvecklas, menar jag. Det som inte blir så bra är när man gör det utifrån ett inre missnöje med sig själv. Det kommer dessutom att vara dömt att misslyckas om man gör det utifrån att man är missnöjd med att vara missnöjd på sig själv. Man ber ju den inre kritikern att göra slut med sig själv. Vilket faktiskt är en omöjlighet.

Tänk dig själv. Du vill bli av med din inre kritiker och när du upptäcker att du är självkritisk dömer du dig själv. Då upptäcker du att du åter igen är självkritisk och tar därför i med hårdhandskarna ...

Det blir som att låta en spegel spegla sig i en annan spegel. Det kommer aldrig att ta slut. Den som bäst förklarar hur det hela hänger ihop är Paul Gilbert.

KÄNSLAN FÖRST, TANKEN SEDAN

Professor Paul Gilbert är utvecklingspsykolog och verksam vid universitetet i Derby, England. Hans arbete kring skam och självkritik har mynnat ut i den compassion-fokuserade terapimodellen (CFT) som är en vidareutveckling av den kognitiva beteendeterapin.

Paul Gilbert har ägnat hela sitt liv åt att hjälpa människor med depression, skam och självkritik. I samtalen med sina klienter började han så småningom upptäcka att fler och fler inte svarade an på den terapiform han använde. Vilken under dessa år var den kognitiva beteendeterapin.

I den kognitiva beteendeterapin anser man att tankarna styr känslor och beteenden. Genom att göra klienten medveten om de tankemönster som

ligger bakom deras känsla, av till exempel skam, blir det också möjligt för dem att ändra dessa för att på så sätt må bättre och agera mer konstruktivt.

Om du till exempel ältar ett misstag om och om igen kommer du att må sämre. Inget kommer att förändras på utsidan, misstaget försvinner inte, men på insidan blir du mer anklagande mot dig själv vilket i sig får dig att tvivla på dig själv. Något som i sin tur gör att du blir mer benägen att försöka undvika, såväl misstaget i sig, som de jobbiga känslor som uppstår i dess kölvatten. Du tar därför inga onödiga risker och ser även till att du alltid har hängslen och livrem när beslut ska fattas. Du får svårare och svårare att komma till skott och börjar nu anklaga dig själv för att du är alldeles för velig.

Det är lätt att se att våra egna tankar skapar en nedåtgående spiral, eller hur?

Paul Gilbert, och många med honom, ansåg därför att den som var starkt självkritisk skulle ha nytta av att kunna se sina tankemönster i syfte att ändra dem.

Men så blev det alltså inte.

Istället började han märka att klienterna mår sämre ju mer medvetna de blev och att medvetenheten i sig förstärkte deras inre kritiker.

Den kommentar som han upprepat fick höra av sina klienter var:

”Jag vet hur jag ska tänka men jag känner inte.”

Den modell som den kognitiva beteendeterapin använde var således otillräcklig för den som var självkritisk. Det räckte inte med att tänka annorlunda för att komma åt skammen. Klienten behövde samtidigt jobba med sin känslomässiga förmåga. Och eftersom du har tagit igenom mer än häften av denna e-bok anar du vilken känslomässig förmåga som avses, eller hur?

Just det. Tryggheten.

Vad Paul Gilbert såg var att den som är självkritisk fortsätter kriget med sig själv även om den blir medveten om sina destruktiva tankemönster. Och vad värre är, medvetenheten i sig gör den självkritiska ännu mer självkritisk eftersom hon nu ser alla sina gjorda tankefel men inte förmår ändra dem.

Det blir:

”Jag vet hur jag tänka men jag känner inte. De måste vara ett allvarligt fel på mig som inte känner trots att jag vet.”

De följande åren började Paul Gilbert därför utveckla sitt sätt att jobba vilket så småningom mynnade ut i den compassionfokuserade terapin. En terapiform som lägger tyngdpunkten på den känslomässiga aspekten istället för den tankemässiga och som hjälper klienten att ge sig själv den trygghet och omsorg hon behöver för att kunna känna det hon tänker. För när tryggheten är på plats fungerar också logiken. Känslan först, tanken sedan.

Den som är självkritisk lider brist på trygghet och behöver därför lära sig att ta hand om detta behov för att kunna ändra sitt sätt att tänka om sig själv och sin omvärld.

Detta leder oss fram till frågan hur vi ska finna denna trygghet inom oss själva.

Bli vän med dig själv

Mitt inre förändringsarbete gjorde mig mer och mer nyfiken på hur det skulle kunna vara att jobba med detta på heltid. Som proffs. Efter flytten tillbaks till Skåne hade jag börjat en anställning som ekonom på det nystartade behandlingshem där mamma tjänstgjorde som sjuksköterska. Dessa första år på Nämndemansgården kom att bli de mest omtumlande men också de roligaste åren i mitt yrkesliv.

Tänk dig själv. En nynykter mångmiljonär med hjärtat på rätta stället öppnar ett behandlingshem tillsammans med ett gäng nynyktra alkoholister med stora självförtroenden men bristande självkänsla. Det kan inte bli annat än en härlig karusell med massor av skratt men också en och annan som trillar i diket. Själv slutade jag med en skräll och började hos konkurrenten. Inte som ekonom utan som aspirerande terapeut.

De första åren som familjeterapeut, inom det som kallades Minnesota-behandling, var givande men också krävande. Jag fick lära mig yrket genom att jobba med det. Hade inga teorier att hänga upp det hela på. Den enda lärobok jag hade var mig själv, mina kollegor och de som deltog i det fem dagar långa familjeprogrammet. Som du förstår är detta inget vidare guldläge för en kritisk själ som vill vara så duktig som det bara går.

Min inre kritiker och jag brottades ständigt. Både på dagar och kvällar. Efter ett tag började jag förstå att mitt förhållningssätt inte skulle hålla i längden. Det här med människor var för svårt, och för oförutsägbart, för att kunna mätas i prestation och framgång. Bokföring, som hade varit min tidigare specialitet, hade bara två möjligheter. Antingen räknade man rätt eller så gjorde man det inte. Människor däremot, hur skulle man kunna avgöra vad som var rätt och vad som var fel när det gällde dem? Hur kunde man mäta sin prestation som terapeut? Gick det över huvud taget?

Jag kom fram till att det faktiskt blev omöjligt för mig att fortsätta med att kräva att jag skulle bli bäst eftersom "bäst" inte var mätbart i ett behandlingsarbete. Det enda jag kunde göra vara att göra så gott jag förmådde. Denna insikt blev, utan att jag förstod det då, det första fröet till min förmåga att omfamna mig själv.

Inställningen att "göra så gott man kan" hade jag under åren stött på i ett flertal av de självhjälpsböcker som fyllde min bokhylla. Fram tills nu hade jag använt denna uppmaning om måttlighet utan någon större framgång. När insikten om min egen ofullkomlighet som terapeut slog mig ramlade budskapet ner, från huvudet till hjärtat. Dess andemening ändrades och gick från att "jag **måste** göra så gott jag kan" till "jag **tillåter** mig att göra så gott jag kan".

Denna tillåtande attityd till mig själv växte sig sedan starkare och starkare. Så småningom kunde jag även omfamna alla de sidor hos mig som jag ville förändra såsom mina höga krav, mitt behov av kontroll och mitt behov av att vara till lags. Istället för att nitiskt jobba med att komma till rätta med alla dessa brister lät jag dem bara få finnas kvar. Jag tänkte:

"Nu har du jobbat så himla många år med detta och ändå inte nått i mål. Det är kanske dags att lägga ned och bara acceptera dig själv som du är."

Vilken befrielse det blev att slippa jobba för att bli en bättre människa och bara vara okej med hur jag var. Jag vet. Det är lätt att tro att jag hamnade i någon slags odräglig självgodhet men det gjorde jag inte. Jag fortsatte nämligen att reflektera över mitt eget beteende. Det som var skillnaden var att jag koncentrerade mig på att slipa bort de allra värsta kanterna samtidigt som jag bejakade den ojämna yta som fanns kvar. Jag tillät mig att vara den ofullkomliga människa som jag trots allt var och skulle förbli. En människa som gör så gott hon kan. Precis som alla andra.

Hur blev då mitt förhållande till den inre kritikern? Varken bättre eller sämre. Den envisades med att bo kvar. Vägrade att flytta eller ändra på sig. Jag såg därför ingen annan råd än att lära mig att leva med en dov ton av missnöje som emellanåt exploderade i kraftiga skamattacker som varade i flera timmar. Det var så det var att vara Marie. Bara att gilla läget.

På detta sätt fördrog vi varandra, min inre kritiker och jag. Vårt förhållande kom inte att ändras förrän jag kom i kontakt med det som skulle ändra vår relation i grunden.

BRISTEN PÅ TRYGGHET BEHÖVER MÖTAS MED KÄRLEK INIFRÅN

Paul Gilbert fick genom sina klienter reda på att de visserligen visste hur de skulle tänka men inte förmådde ändra på sina invanda tankemönster. Det tycktes som om de upplevde sig själva ovärdiga dessa nya positiva tankar. De förmådde inte heller lita på sig själva när det gällde det inre förändringsarbetet eftersom det var just detta som var deras akilleshäl – det ständiga ifrågasättandet av sig själv. Värdelösheten och hopplösheten lade krokben för deras ambitioner att ändra på sig själva.

Gilbert började därför fokusera på att bygga upp deras inre trygghet. Denna, som hade varit skral sedan uppväxtåren, hade försämrats under alla de år som de hade bott under samma tak som sin inre fiende. De behövde lära sig att ge sig själva kärlek, trygghet och omsorg innan de kunde börja tro på det som de sade till sig själva.

Kärlek är till sin natur både uppmuntrande och stöttande. Den finns tillgänglig i medgång såväl som motgång. Den ges vare sig vi har gjort oss förtjänta av den eller inte. För den som är självkritisk är detta ett nytt sätt att förhålla sig till kärleken. Då man söker trygghet utanför sig själv blir kärleken nämligen betingad.

”Du är värd kärlek om du...”

Den som är självkritisk behöver därför träna sig på att ge sig själv trygghet och omsorg, inte bara när det går bra, utan även när det är tufft och besvärligt. För det är vid dessa tillfällen som vi behöver omtanken om oss själva som allra mest, eller hur?

Denna insikt om vilket uttryck för kärlek som den självkritiske behövde mest fick Paul Gilbert att vända sig till den buddhistiska filosofin och dess tro på den medkännande kärleken; compassion.

På andra sidan Atlanten hade Kristin Neff börjat umgås med samma tankar som Gilbert. Kristin Neff, som även hon hade en förankring i den buddhistiska filosofin, hade börjat forska kring begreppet självmedkänsla; self-compassion.

Kristin Neff hade nämligen upptäckt att det begrepp som hon och hennes kollegor använde för att definiera ett mänskligt välmående – självkänsla – inte längre fungerade. Personer som jobbade med att bygga upp sin självkänsla, ofta via positiva affirmationer, verkade bli allt för fokuserade på att må bra och var därför inte så bekväma med att må dåligt. När de misslyckades förträngde de därför det som hade hänt genom att suggerera sig själva med hjälp av en positiv affirmation. De tycktes som om de kunde ge själva kärlek i medgång men inte i motgång.

Även Kristin Neff tog avstamp från buddhismens tanke om att möta lidande med omsorg och definierade hur denna omsorg såg ut om man vände den mot sig själv. Om man blev sin egen bästa vän.

Hennes definition av begreppet självmedkänsla består av tre komponenter:

Vänlighet

Att vara förstående och varsam med sig själv när man begår misstag och upptäcker inre kvaliteter som man har svårt att fördrå.

Öppenhet

Att bli medveten om vad man tänker, känner och förnimmer för att sedan acceptera det som händer inombords istället för att kämpa emot.

Mänsklighet

Att förstå att man är en människa bland människor och därmed inte är ensam om att dela känslor av otillräcklighet, rädsla och skam eller självförgörande beteenden som självkritik.

Genom att lära oss att vara varsamma med oss själva när vi har det svårt, istället för att mästra och bemästra, blir det tryggt för oss att göra misstag, vara sårbara och möta vår egen otillräcklighet. Vi blir då den trygga famn som vi längtat efter och som vi har trott vi måste förtjäna genom att vara så duktiga och snälla som det bara går.

Om vi omfamnar oss själva när vi tycker att vi förtjänar det som minst kommer vi inte bara att skapa ett själsligt lugn i själva stunden utan också ge vår inre kritiker sämre livsbetingelser. Som du kommer ihåg väcks vår inre kritiker till liv när vi försöker göra något åt vår känsla av otillräcklighet. Det är ju den inre kritikern som manar oss att bli bättre, duktigare och snällare genom att påminna oss om hur kasst det är att vara, just, otillräcklig. Men om vi börjar bli okej med att vara otillräckliga finns det inte så mycket för vår inre kritiker att ta sig an, eller hur?

Bli vän med din inre kritiker

Hösten 2011 reste jag till Amsterdam. Staden överraskade med sina många kanaler, färgglada gatus och mysiga fikaställen. Även om staden som sådan gjorde mig på gott humör var det utbildningen som fört mig dit som bidrog till min ökade livslust.

Tio år tidigare hade jag bestämt mig för att byta spår. I sökandet efter vad som skulle fylla mina dagar i form av meningsfullt arbete hade jag tagit kontakt med en coach. Våra samtal resulterade i en livsplan baserad på mina värderingar och ett kliv ut i det okända. Jag utbildade mig till coach och startade en egen verksamhet. Det skulle visa sig att detta vara en utmaning som var betydligt tuffare än vad jag hade föreställt mig. Åren som följde hankade jag mig fram med hjälp av sporadiska klientuppdrag, några längre projekt som underkonsult och ständiga inbrott i behandlingsbranschen. Det var aldrig lätt, det var alltid oroligt och jag brottades ständigt med en känsla av misslyckande.

Den här hösten, 2011, beslutade jag mig för att ge mitt projekt som egenföretagare en sista chans. Jag påbörjade en nio månader lång coachutbildning som jag hoppades skulle ge mig såväl arbetslust som livslust. Utbildningen gav mig båda.

Den ontologiska coachingen, med sin helhetssyn på kropp och själ, gav mig verktyg till att kunna coacha på djupet. Något som passade mig som handen i handsken med tanke på den terapeutiska bakgrund som jag hade. Men det var inte enbart av professionella skäl som utbildningen kom att betyda mycket för mig.

I många av de övningar som ingick i utbildningen tog vi hjälp av kroppen. Precis som de flesta andra här i västvärlden har jag enbart använt kroppen som ett transportmedel och en klädhängare. Inte funderat nämnvärt på om

den kunde vara till hjälp i mitt förändringsarbete. Men den ontologiska coachingen fick mig att förstå att min kropp är en källa till stor visdom.

I en av övningarna kom jag till exempel i kontakt med min skam på ett sätt som överraskade mig. Övningen gick ut på att, framför alla mina kurskamrater, förkroppsliga min längtan och mitt löfte för framtiden. Men att bli sedd, verkligen sedd, i ett läge då jag var sårbar till både kropp och själ lockade fram min skam. Jag bröt ihop. Försökte genomföra övningen på nytt medan alla såg på. Bröt åter igen ihop och så fortsatte det fyra eller fem gånger innan jag kunde vara kvar i min längtan i allas åsyn. Det sägs att skam behöver ljus och luft för att lösas upp och jag är den första att hålla med.

Under utbildningen blev jag också medveten om hur min skam hade blivit en del av min kroppshållning; ständigt hopkrupen med en vaksam bekymmersrynka mellan ögonen. Jag som hade tillbringat år som proffs i "snacketerapi" blev nu eld och lågor över att hitta ett nytt sätt att både utveckla mig själv och andra. Genom att lära kroppen ett nytt sätt att förhålla sig kan vi nämligen ändra vårt sätt att förhålla oss till oss själva och vår omvärld.

Ja, det var verkligen en ny värld som öppnade sig för mig och jag tändes på nytt. Det var denna nya livsgnista som gjorde mig mottaglig för allt som hände sedan.

Under en paus vid det första kurstillfället såg vi en inspelad föreläsning om skam och sårbarhet. Det var mitt första möte med Brené Brown och jag föll direkt. Och jag är inte den enda. Hennes föredrag är ett av de mest populära på TED-talk genom tiderna. När jag kom hem till Sverige beställde jag därför hennes bok om perfektionism och i den fann jag Kristin Neff som sedan förde mig till Paul Gilbert. Tillfälligheter? Kanske. Men det hade inte hänt om inte jag hade varit öppen för det.

Självmedkänsla var ett nytt begrepp, inte bara för mig utan för alla. Visserligen har medkänsla, i form av att bry sig om sin nästa, funnits i alla religioner och filosofier värda namnet men vi har aldrig tidigare pratat om

det när det gäller den egna själavården. I alla fall inte på det sätt som dessa tre gör det. Naturligt och självklart.

Min nyfikenhet tog mig sedan till Finland några iskalla dagar i januari 2016. Under fem dagar gick jag igenom Kristin Neffs intensivkurs Mindful Self-Compassion. Med hem till Sverige tog jag ett helt gäng med kindnessövningar. Övningar som jag började praktisera hemma på min kammare tidiga morgnar och som med tiden gjorde mig lugnare på insidan och mjukare i hjärtat.

I oktober samma år blev det sedan dags att stifta närmare bekantskap med Paul Gilberts arbete. Under en helg tog jag del av hans sätt att närma sig självmedkänsla. Paul Gilbert som kommer från den kliniska världen är jordnära. Även om han, precis som Kristin Neff, tar avstamp från den buddhistiska filosofins tankar om medkänsla, är hans övningar mer konkreta. De syftar oftast till att ge utövaren en ökad förståelse av begreppet och dess användning.

Den övning som kom att betyda mest för mig och mitt förhållande till min inre kritiker var en vägledad visualisering där jag fick möjlighet att, med medkänsla, möta min inre kritiker.

Så här beskriver jag mötet för deltagarna i webbkursen **Självmedkänsla ett, två, tre**:

Han är en svart figur som hoppar upp och ner medan han ilsket skriker "Hur kunde du? Hur kunde du?"

I sin form och sitt uttryck påminner han om "Linus på linjen" men i sitt rörelsemönster är han mer lik hackspetten i "Kalle Ankas jul". Dessutom är hans ansikte en kopia av Gollums i "Sagan om ringen".

Han gör mig förvirrad, skamfylld och mycket orolig. När han är som mest på hugget kryper jag ihop i fosterställning, lägger händerna mot öronen i ett förtvivlat försök att få tyst på hans tjatter. Jag brukar inte bli sittande så länge utan börjar istället vanka av och an. Om det finns möjlighet går jag ut. Det

brukar hjälpa. Det som om vi båda drar en lättnadens suck när vi påminns om att det finns plats för oss båda.

Bilden av min inre kritiker har inte varit så här tydlig särdeles länge. Det var först i hösten 2016 när jag gick jag en kurs i självmedkänsla baserad på Paul Gilberts arbete då mötet med ”Linus” ägde rum i en av övningarna och gjorde bilden klarare. Övningen är den samma som du har gjort, eller kommer att göra, i modul fem; ”Möte med din inre kritiker”.

För mig blev detta ett starkt och försonande möte där vi båda förenades på en parksoffa sittandes bredvid varandra. Han lutade sitt huvud mot mitt bröst och jag höll om honom. Han sade att han var så trött, så trött, och behövde vila. Jag lugnade honom genom att sakta vagga honom fram och tillbaka. Hans enerverande hackspettsenergi ebbade ut och hans otäcka Gollumdrag upplöstes. Kvar blev bara en liten svart och trött streckgubbe som sökte vila i min famn.

Och det märkliga är att vi faktiskt sitter så fortfarande. Visst sprätter han till ibland, sliter sig ur min famn för att därefter gastande börja hoppa upp och ner framför mig. Men för det mesta sitter vi på parksoffan ömt omslingrade. Han behöver nämligen inte rädda mig längre eftersom jag befriade honom från det uppdraget då jag kom på hur allt hängde samman.

När min pappa dog avgav jag ett barnsligt löfte om i vilket jag lovade att göra allt som stod i min makt för att min pappa skulle vara stolt över mig. Det var ur det löftet som min självkritiker föddes. Han blev länken mellan pappa och mig. Hans uppgift blev i den stunden att se till att jag blev så duktig som möjligt för endast då skulle min pappa komma ihåg mig och när han mindes kunde han fortsätta att leva. Allt i enlighet med en barnslig och tämligen omedveten tankemässig konstruktion. Min självkritikers uppgift blev således att skydda mig från döden och jag kan inte annat än säga att han aldrig har svikit mig i det avseendet. Inte konstigt att han var trött. Så in i döden trött.

Jag förundras än i dag hur jag så snabbt kunde lägga pusslet men jag anar att bildspråket hjälpte till. För den parkbänk vi satt på var belägen på den kyrkogård som min pappa är begravd. Inte konstigt att jag har sökt mig till kyrkogårdar vid de tillfällen då jag har försökt hinna ifatt min själ. Under träden mellan gravarna har jag funnit vila.

ETT NYTT FÖRHÅLLANDE VÄXER FRAM

Eftersom övningen finns med i webbkursen vet jag att alla inte får samma upplevelse av försoning som den jag fick. Även om många får det. En del av deltagarna får till exempel svårigheter då den inre kritikern visar sig i en skepnad av en förälder som kränkt dem. En förälder som de inte är redo att förlåta. Andra deltagare får svårigheter med visualiseringen av den kritiska rösten. Den viker undan. Eller vill inte visa sig över huvud taget.

I kursen vägleder jag så gott jag förmår. Ger olika förslag som kan passa just denne deltagare och dess inre kritiker. Men i grunden är alltid rådet det samma:

Visa din kärlek och omsorg genom tålmod och respekt. Både mot dig själv i förhållande till övningen och mot din inre kritiker i förhållande till dennes motstånd. Tids nog kommer ni att kunna närma er varandra. För den inre kritikern förändras när den möts av kärlek. Precis som skammen behöver den ljus och luft för att lösas upp.

Till dig som läser denna bok skulle jag därför vilja avsluta med följande:

Om du öppnar dig för möjligheten att du kan bli vän med din inre kritiker, även om du just nu inte vet hur det ska gå till, har du kommit långt. Denna typ av öppenhet är nämligen ett uttryck för din medkänsla och leder dig på rätt väg. När sedan din inre kritiker dyker upp kan du prova med att bemöta den med vänlighet genom att erkänna både dess existens och dess goda avsikt. Därefter vänder du vänligheten mot dig själv genom att sätta en gräns mot din inre kritiker. Vänligt men bestämt ber du den sätta sig ned och vila. Låter den förstå att du är den som vet vad som är bäst för dig. Släpp sedan taget och gå vidare med det som är, just, bäst för dig. Skulle den insistera; upprepa då vänligt, men bestämt, din önskan om att den ska sätta sig ned och vila. Precis som du skulle göra med ett barn i trotsåldern. Ett barn som behöver din fasta men kärleksfulla hand för att kunna hitta rätt i en förvirrad värld.

Däremellan bygger du upp tryggheten inom dig genom att börja behandla dig själv med största varsamhet och omsorg. Gör det även om det känns oönskat eller till och med kontraproduktivt. För om du fortsätter tillräckligt länge kommer det att bli naturligt för dig att behandla dig själv lika väl som du behandlar dina närmaste. Med tiden kommer den inre kritikerns röst att anta den varma undertonen som du har mot dig själv. Visserligen kommer den att fortsätta att hålla ett vakande öga på dig. Kanske till och med lägga sig i när du gör fel men den kommer göra det på ett välmenande och balanserat sätt. För att inte sår. Precis som en riktig god vän gör.

Tack för att du har läst min e-bok!

Jag som har skrivit "Bli vän med din inre kritiker" heter Marie Bengtsson och driver Bli mera du. Med över 30 års erfarenhet som terapeut och coach vägleder jag idag omtänksamma människor att vända sin omtanke inåt. Genom åren har jag sett vilken avgörande skillnad det gör när människor börjar ge sig själva samma omsorg som de ger andra.

Min bakgrund inom medberoendebehandling och ledarskapsutveckling, kombinerat med egen erfarenhet av inre utveckling, har format mitt sätt att arbeta. Jag förstår både utmaningen i att alltid finnas där för andra och glädjen i att hitta en hållbar balans där vi inkluderar oss själva i vår omsorg.

Vill du få mer inspiration för att vända omtanken inåt? Varje vecka delar jag tankar och reflektioner i mitt nyhetsbrev "Omtankar". Du hittar både detta och mer information på blimeradu.se

