

The background of the entire page is a light green color. Overlaid on this is a large, dark green silhouette of a tree. The tree has a thick, vertical trunk and a wide, rounded canopy. In the upper center of the canopy, there is a solid dark green circle, representing the sun or moon. The text 'Samlade omtankar' is written in a light pink, serif font, positioned within the left side of the tree's canopy. In the bottom right corner, there is a logo consisting of the words 'bli', 'mera', and 'DU' stacked vertically in a bold, sans-serif font. The 'bli' and 'mera' are in a light green color, while 'DU' is in a dark green color.

Samlade omtankar

**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

”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 rätter, 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 femton texter som tillsammans ska bli e-boken **Samlade omtankar**. Femton texter som under de senaste 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 rätterna 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. Mammans 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

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.

Det anstår mig inte

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 hade 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 inbilskhets. 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, 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 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.

Vilja långt. Känna stress. Återvända hem.

”Men är det så långt dit”, utbrast jag med en förvåning som även innehöll en hel del frustration.

”Uhm”, muttrade Philip utan att titta upp. Han måste ha anat min upprördhet men bedömt den som ett betydligt mindre problem än båtens elförsörjning. Jag återvände därför till google maps medan han fortsatte att mecka med batterierna i förhytten.

Med hjälp av tummen och pekfingret förminskade jag kartan så att jag kunde se både Kosteröarna och Göteborg. Därefter måttade för att få en något så när rimlig uppfattning om avstånden. Jo, det var som jag hade anat vid första anblick. Det skulle ta lika lång tid att ta sig till Kosteröarna som det hade tagit att segla från Göteborg till Lysekil där vi nu befann oss.

Jag suckade frustrerat eftersom jag insåg att min längtan efter att få uppleva Bohusläns allra nordligaste skärgård skulle innebära att vi var tvungna att strecksegla både dit och hem för att hinna tillbaka till Skåne innan semestern var över. Semester förresten. Inte skulle det bli mycket till semester om vi var tvungna att ägna hela dagarna åt att transportera oss. Det var nog inget annat att göra än att släppa taget om min önskan att få göra en Kostervals med vår båt Waltzing Matilda.

Och knappt hade jag tänkt tanken förrän lugnet lade sig inombords. Den stress som hade krupit på de senaste dagarna började släppa. En stress som jag nu förstod var kopplad till att vilja nå ett mål som låg långt bort. Jag hade nämligen redan innan jag mätte på kartan förstått att det skulle krävas ett flertal dagsseglingar med tidiga morgnar och sena kvällar. Ett tempo som skulle innebära att vi behövde försaka det mysiga livet i hamn för den snabbare transporten till sjöss.

”Men han kunde ju sagt att det var så här långt”, muttrade jag inombords.
”Då hade vi ju kunnat ta det litet lugnare upp till Lysekil. Inte behövt stressa så.”

”Men vänta nu Marie”, besinnade jag mig. ”Det var faktiskt inte Philips idé att vi skulle ta oss till Kosteröarna. Det var din idé. Så skyll nu inte på honom.”

Det skulle nu ha varit helt naturligt för mig att vända min ilska inåt och börja kritisera mig själv för att inte förstå bättre än att börja stressa på självaste semestern. Istället tog jag ett par djupa andetag och vände mig till den plats inom mig där jag är som allra klokast. Från den utkiksposten kunde jag se, inte vägen genom Bohusläns skärgård, men väl vägen inom mig själv.

Jag fick syn på min längtan till alla mål som tycks ligga utom räckhåll. En längtan som kräver och stressar, och som därför förtar samma glädje som den utlovar. I sommar kom detta mål att få namnet Kosteröarna. Tidigare i mitt liv har det hetat Framgång, Lycka eller Erkännande.

Det högg nu till i hjärtat varför jag vände mig till den plats inom mig där jag är som mest förstående och förlåtande mot mig själv. Från den värmekällan kunde jag möta smärtan över att vissa mönster ständigt upprepas för att sedan känna ömhet mot mig själv.

”Du gör så gott du kan Marie och det är gott nog”, sa jag tröstande till mig själv.

”Du Philip, vad säger du om att vända tillbaks redan nu och ta det varsamt hela vägen hem?”

”Det låter som en utmärkt idé”, svarade Philip medan han såg mig rakt i ögonen. I den blicken fann jag bara kärlek och, om jag ska vara ärlig, även en hel del lättnad.

Luta mig mot mig själv

”De flesta människor behöver kärlek och bekräftelse mer än de behöver råd.”

Dessa kloka ord dök upp i mitt flöde för ett tag sedan. De väcker ett pärlband av minnen till liv. Minnen av de otaliga gånger som jag, full av tvivel, bett vänner, familj och partners om vägledning.

Hur ska jag tänka? Vad ska göra? Vart ska jag gå?

Och råden har inte låtit vänta på sig.

Tänk så här. Gör detta. Gå dit.

Nio gånger av tio har jag, istället för att känna det lugn som jag önskat, gått därifrån mer tvivlande än jag kom. Helt enkelt för att tvivlet handlade om mig. Inte om vare sig tillvägagångssätt eller riktning.

Den som tvivlar på sig själv frågar ofta andra om råd. Oftast inte för att få ett nytt svar utan för att få sitt eget bekräftat. Det egna svaret har visserligen viskats fram av den inre rösten men i hopp om att dess styrka ska tillta vänder man sig utåt. Något som får motsatt effekt. Den starkare yttre rösten tränger undan den svagare inre som tystnar ännu en gång.

Jag vet inget. Kan inget. Och nu känner jag mig ännu mer vilse i mig själv.

Vår själsliga röst är på många sätt lik vår kroppsliga. Även den behöver andetag som kommer från magen för att få kraft. Även den behöver en stabil kroppshållning för att få resonans. Även den behöver förlita sig på den egna ryggraden för att få klang.

De senaste åren har jag därför hejdat mig i steget då jag tänkt rådfråga någon annan. Tagit ett djupt andetag, fyllt ut mina konturer och istället valt att luta mig mot mig själv.

Hur tänker JAG? Vad vill JAG göra? Vart är JAG på väg?

Och hör – men häpna inte – för rösten har blivit starkare och klarare. Den har till och med börjat säga nej.

Jag ska bara

Vi är rätt lika Alfons och jag. Vi ska bara ... innan vi blir klara.

Men där tar likheten slut. Inte bara för att Alfons är liten och jag är stor utan också för att han tar nöjena först och måstena sen. Och jag? Ja, jag gör precis tvärtom.

Mina ”ska-bara” handlar om allt det som finns på min ”att-göra-lista” och som bara måste bli klart innan jag får ta en paus, stänga för dagen, ta helg eller gå på semester. ”Det är så himla skönt med ett rent skrivbord, en tom mailkorg och en avbockad lista”, säger jag till mig själv och stressar som en galning in i ledigheten i tron att den ska bli mer njutbar om jag har gjort mig förtjänt av den.

Och det är just det som är min inre hake. Min uppfattning om att jag måste göra mig förtjänt av vila och avkoppling skapar ett bråttomspring som inte alltid tjänar mig väl. Det hade nog kunnat funka om mina måsten hade varit begränsade. Då hade språngmarschen varit kort och pauserna många. Men eftersom jag är en bråttomsjäl som springer för att bevisa min egen duglighet blir det istället tvärtom. Något som tär på min tillfredsställelse med både livet och mig själv. Ett rent skrivbord, en tom mailkorg och en avbockad lista kan visserligen kännas härligt i stunden men de tar inte bort den inre frustrationen, tröttheten och den gnagande oron över att livet borde vara mer än så här.

Att betinga vila och avkoppling med ett presterande är ett av mina mönster som jag har känt till länge men det är först de senaste tio åren som jag medvetet har börjat göra förändringar för att komma till rätta med det. Tyvärr har det inte varit så enkelt som att bara säga till mig själv att:

”Bara sluta spring och börja koppla av istället så kommer det att ordna sig. Carpe diem på dig!”

Mönster, som på detta sätt präglar ens sätt att vara, behöver betydligt mer omtanke än så. Jag har till exempel behövt ändra mitt förhållningssätt. Istället för att ständigt vara inriktad på att bli färdig har jag mer och mer börjat intressera mig för hur jag tar mig dit. Numera tänker jag, precis som Karin Boye, att även min resa ska vara mödan värd. Inte bara målet och slutresultatet. Något som har gjort det roligare att jobba men också att vara jag.

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.

Räcka till för allt och alla? Eller vara tillräcklig inför 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 tillräknelig”, 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.”

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 hålrum 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.

Jag gör slut

”Kära stress! Låt oss göra slut.”

Så började mailet som sedan, ganska abrupt, fortsatte med en uppräkningslista av alla mina skäl. Jag var rädd att, än en gång, bli övertalad till att fortsätta vårt passionerade men samtidigt dysfunktionella förhållande. Mina skäl blev därför min sköld. Så jag fortsatte mailet.

”Som jag har nämnt för dig, vid flertalet tillfällen, mår jag inte längre bra när vi är tillsammans. Jag blir spänd i axlar och nacke; sover oroligt eller för litet; blir irriterad och kritisk mot mina närmaste; får skuld känslor och anklagar mig själv; bekymrar mig för hur jag ska hinna och orka; slutar med mina stilla stunder; tröstar mig med sötsaker; går upp i vikt.”

Fullt medveten om att jag skulle kunna nämna ytterligare fem skäl hejdade jag mig eftersom trovärdigheten skulle avta i takt med listans längd. Den som anger allt för många argument tar ju sig som en som inte är helt övertygad om dess validitet.

Jag funderade en stund på om jag skulle räkna upp allt positivt som vårt förhållande, trots allt, inneburit men kom fram till att detta vore oklokt. Jag som kände min Stress visste att den skulle suga i sig allt det goda, strunta i det onda och sedan göra sitt yttersta för att få mig på fall igen. Bättre då att inte nämna att min förmåga att prioritera aldrig varit så bra som när vi var nyförälskade. Inte heller att jag hade svävat på moln när adrenalinet kickat in och effektiviteten gjort mig självsäker, på gränsen till oövervinnerlig. Nej, det bästa vore istället att avsluta med ett förtydligande som slog undan alla tvivel om att jag, denna gång, verkligen menade allvar. Jag skrev

”Vid ett noga övervägande har jag därför kommit fram till att vi bör gå skilda vägar. Vi är nämligen bättre var en och för sig än tillsammans.”

Avslutningen var svårt att få till. "Vänliga hälsningar" lät för formellt.
"Med värme" för oärligt. Det fick helt enkelt bli ett neutralt

Marie

Sitta tyst i soffan medan andra pratar

”Hur kan man bara sitta där tyst i soffan och inte säga ett ord?!”

Jag kunde höra hennes indignerade ord tydligt trots att jag passerade på den andra sidan vägen. Hon hade nämligen stannat till, vänt sig mot väninnan och underströk varje stavelse med sina två gångstavar. Jag såg väninnan nicka instämmande varpå ”förfasandet” tog ny fart. Tacksam att jag slapp höra fortsatte jag vägen fram med Asta på min vänstra sida.

”Ja, varför sitter man tyst när andra pratar?” tänkte jag högt, medveten om att jag kunde använda det nyss inträffade som en bra inledning både för egen reflektion och andras inspiration.

Jag som ofta är den tystare i större sällskap skulle kunna ge damen med gångstavarna åtminstone två skäl varav min introversion är det ena och min osäkerhet det andra.

Introversion är ett personlighetsdrag som jag delar med ca 30% av världens befolkning. Ibland förväxlas detta karaktärsdrag med att vara osäker i sociala sammanhang vilket inte är en riktig tolkning. Visserligen kan den som är introvert känna sig tafatt i de större sociala rummen men en rättvisare bild av vad som menas med introversion, och dess motsats extroversion, får man om man istället tittar på källan till de bådas energiåterhämtning. Den som är introvert återhämtar sig i sitt eget sällskap medan den som är extrovert återhämtar sig i andras.

När jag sitter tyst i soffan efter att ha ätit middag med vår, idag, stora familj beror detta på att all min energi har gått åt till att prata med och intressera mig för barn, barnbarn, föräldrar och syskon både före och under middagen. Vid kaffet i soffan är jag därför helt slut och mer än tacksam om de extroverta i sällskapet fortsätter att underhålla oss andra

medan jag vilar mig en stund i mig själv. Jag förmår, på sin höjd, nicka instämmande precis som väninnan till damen med gångstavar.

Men det finns ännu ett skäl till varför jag många gånger är den tystare i ett större sällskap och det är här osäkerheten kommer in.

Ibland är jag tyst för att jag inte vill riskera att säga fel saker, bli ertappad och konfronterad för att sedan tappa både ansikte och målföre.

Ibland är jag tyst för att jag känner mig osäker på om det jag har att säga kan intressera någon annan.

Ibland är jag tyst för att det jag har att säga är så viktigt att jag inte vill riskera att bli nonchalerad eller förminskad.

Ibland är jag tyst för att alla andra pratar och för att det är svårt för mig att tränga mig på.

Och ibland är jag tyst för att det är något som jag är så van vid att det går av bara farten.

Så, hur kan man sitta där tyst i soffan och inte säga ett ord?

Det är inte ett dugg svårt.

Lätt att begripa om man är bra på att lyssna in.

Och dessutom inget beteende att förfasa sig över eftersom det är oerhört mänskligt.

Jag tror nämligen inte att jag är ensam om att vara den tystare i rummet. Eller vad tror du?

Nej och den inre känslostormen

Nej, tack. Jag tror inte det.

Om hon hörde min invändning låtsades hon inte om den. Istället fortsatte hon sin övertalningskampanj på rapp skånska. Jag kunde urskilja ord som "betydelsefull", "behöver någon som du" och "inte så ansträngande egentligen". Att hon var en garvad rekryterare till ortens byalag stod bortom all tvivel. Förvånande nog lyckades jag stå på mig och en stund senare tackade hon för kaffet med ett "Det var ju synd. Men hör gärna av dig om du ändrar dig".

"Om jag ändrar mig", upprepade jag syrligt för mig själv när jag hade stängt dörren. Följt av ett ännu mer sarkastiskt "In your dreams baby".

Och sen kom ilskan. Den uppdämda. Den som talade om för mig att jag hade behövt göra det jag nyss gjort för länge, länge sedan.

En störtflod av minnen sköljde över mig. Minnen från alla de otaliga styrelsemöten jag hade deltagit i under årens lopp. Visst hade det många gånger varit trevligt att få lära känna mina grannar men allt för ofta hade det känts som en plikt. Ett uppdrag som jag hade ställt upp på för att jag borde och som jag senare fick ännu svårare att dra mig ur. En flytt hade, vid alla tillfällen, befriat mig från både styrelseuppdrag och obehag. Men bara så länge som det tog nästa valberedning att knacka på dörren.

Och jag vet att jag inte är ensam om detta. Att många av stolarna i föreningslivets styrelser är fyllda med mina medsysstrar och medbröder. Vänliga själar som alla vill vara till lags och som dessutom är begåvade med en stark plikt känsla. Vänliga själar som är rädda för att stöta sig med andra och vars skuld känslor väcks när de sätter sina egna behov framför andras. Vänliga själar som har svårt för att säga nej. Speciellt då de utsätts för en övertalningskampanj.

Det svåraste med att säga nej är nämligen inte att yttra själva ordet utan att hantera den inre känslostorm som dras igång. Att hantera

- ♦ rädslan för att man ska uppfattas som egoistisk,
- ♦ ilskan över att inte bli lyssnad på,
- ♦ oron för att man inte ska kunna säga nej,
- ♦ irritationen på sig själv för att man är ett mähä,
- ♦ skuldkänslorna över att man inte bryr sig tillräckligt om andra,
- ♦ och vilsenheten för att man nu inte vet hur man ska göra.

En storm av jobbiga känslor som gör det knepigt att säga nej och ännu svårare att stå fast vid det. Den som därför påstår att det bara är att säga nej när världens alla valberedningar knackar på dörren har ingen aning om det oväder som vi vänliga själar plötsligt hamnar i. Ett oväder som ofta sveper bort alla våra föresatser om att stå upp för oss själva och får oss att säga ja när vi menar nej.

Hur hanterar man då detta inre oväder på allra bästa sätt? Jo, på samma sätt som vädergudarna hanterar alla sina lågtryck, nämligen med värme. Det är när vi är förstående mot oss själva som dimman lättar.

Istället för att bli irriterade på oss själva för att vi känner som vi gör kan vi närma oss våra svårigheter med ömsinhet. Och istället för att känna oss hopplösa och värdelösa kan vi påminna oss om att en inre känslostorm visserligen slår undan benen men att det är fullt möjligt att både resa sig och bygga en ännu stadigare själslig konstruktion. En sådan som håller även för påstridiga valberedningar.

Blommande behov

”Cyklamen behöver vatten först när den börjar sloka. Undvik att vattna på cyklamenknölen. Sänk istället ned krukans i ljummet vatten några minuter och låt den därefter rinna av.”

Aha, det förklarar varför jag inte lyckats tidigare år och drar mig till minnes alla de cyklamen som jag köpt hem och besvisligen vattnat ihjäl bara på någon vecka. För ett par par år sedan gav jag till och med upp på denna vackra vinterblomma och köpte istället en i tyg som inte behöver mer skötsel än en snabb dusch en gång om året.

Men även om blomman i tyg ser hyfsat naturlig ut är det ändå något visst att vila ögonen på en riktig när man står och diskar vid köksfönstret. Jag bestämmer mig därför att ännu en gång prova med den äkta varan och skriver ”cyklamen” på den lapp där det även står ”julstjärnor”. Blommor som även de är knepiga att sköta men som jag, konstigt nog, alltid lyckats hålla levande över trettonhelgen. Med undantag för några klena stackare som inte tålt drag, min sporadiska skötsel eller sin alltför ljusa placering.

Det som sedan slår mig är att jag har vattnat en cyklamen på exakt samma sätt som en julstjärna. Litet lagom mycket då och då. Något som julstjärnan varit okej med men som uppenbarligen gjort cyklamenblomman sur. Jag lägger därför på minnet att om jag i fortsättningen vill att mina blommande krukväxter ska överleva behöver jag ha koll på deras respektive skötsel. Inte dra alla över en kam. Eller ska vi säga vattenkanna.

Och nu när jag tänker efter så gäller det samma för oss människor. Alla behöver inte sova åtta timmar, äta tre måltider, dricka två liter och sedan kissa innan de går och lägger sig. Även vi människor har olika behov. Det gäller de fysiska såväl som de känslomässiga. Det är därför som vi behöver ha koll på hur just våra fungerar så att vi kan vattna när vi börjar sloka.

Leva livet framlänges och förlåta det baklänges

Min inre kritiker tycker att det är ett fullkomligt slöseri med min tid när jag vill leva livet framlänges och förstå det baklänges.

”Så oerhört korkat att leva helt i blindo för att sedan upptäcka att man tagit av vid fel avfart, missat målet och hamnat i en återvändsgränd. Nej, bättre då att planera färden och kontrollera stegen. Då hamnar man inte i dessa meningslösa avkrokar i livets vägnät”, framhärskar den förnumstigt.

När jag påpekar att det inte alltid går att förutsäga hur livet ter sig invänder den vresigt att mitt argument bara befäster vikten av kontroll. Ju mindre man vet desto mer tid behöver man lägga på riskkalkyler och konsekvensanalyser, mästrar den mig medan pekfingret far i luften.

Som du förstår är min inre kritiker en formidabel projektledare som ser till att jag jobbar effektivt och noggrant. Eller förresten. Effektivt? Jag vet inte om det alltid blir så effektivt att lägga mitt fokus på att undgå misstag. Det tar både tid och kraft. Men noggrant blir det i alla fall. När det väl blir gjort, vill säga.

Men mellan dig och mig; jag är faktiskt rätt trött på dessa analyser som inte leder någon vart. De börjar göra mig frustrerad. Och inte bara mig. Även min inre kritiker väser åt mig att släppa sargen för en gång skull. Något som gör mig ännu mer förvirrad eftersom den samtidigt vill att jag håller mig fast tills jag vet att isen verkligen håller.

Suck. Det är inte lätt att dela sina inre rum med en detaljstyrande projektledare vars mål är att se till att jag inte begår några misstag. Visserligen vet jag att den vill mig väl men det blir inte så bra för oss om vi ska kontrollera livet framlänges för att slippa den eventuella smärta som

kan uppstå då vi betraktar det baklänges. Jag kommer därför föreslå min inre kritiker att vi testar följande:

Leva livet framlänges och förlåta det baklänges.

Jag tror nämligen att om vi båda kan förhålla oss till mina gjorda misstag på ett tillåtande sätt upphör behovet att kontrollera dem. Eller vad tror du?

Gilla sig själva hela vägen igenom förändringsresan

”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 aprillkväll 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 "Samlade omtankar" 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

