



”Så varför inte våga gå djupare i våra relationer och våra samtal?”

KRÖNIKA
Tina Persson

Om jag ändå hade vågat lite till

En dag hade mamma lämnat mig och pappa. Jag var 10 eller 11 år gammal och jag minns faktiskt inte riktigt vad som hände, men det jag vet är att ingen av dom valde att berätta vad som hade hänt och varför detta skedde.

Där och då fick jag lära mig att tyst min mun, så får du socker och mitt liv försvann i en dimma av dålig självkänsla och där frågorna blev allt fler. Vad hade hänt? Vad händer nu? Varför vågar ingen berätta? Jag då? Vill inte min mamma ha mig? Varför gör dom så här mot mig?

Jag vet att jag försökte ställa frågor, men vad jag minns så blev båda mest väldigt arga på mig och vägrade svara. Så istället för att få svar, så växte ovissheten inom mig allt mer och än idag 54 år gammal så har jag aldrig lyckats få svar på mina frågor. Jag kommer inte hellre att få några svar, då båda mina föräldrar har lämnat jordelivet sen länge. Men till och från så undrar jag ändå, skulle jag ha fortsatt att fråga för att kanske få några svar? Hade jag kunnat få några svar eller kanske dom själva inte förstod varför?

Mina föräldrar kommer från en tid då jag inte tror att dialogen ingick i deras liv och dom hade nog aldrig fått lära sig hur vi gjorde. Så istället för att prata sopades allt under mattan och sen gick dom skilda vägar, något som inte var så vanligt på 70-talet.

Idag ser det annorlunda ut eller egentligen inte alls när det gäller dialogen, utan det är fortfarande väldigt många som sopar livet under mattan och istället för att våga dialogen springer åt olika håll. Så det verkar vara som att det är många som tagit med sig den traditionen, men vet ni vad? Jag tycker faktiskt att det är dags att vi bryter den eller vad säger ni?

Så varför inte våga gå djupare i våra relationer och våra samtal? Vad skulle kunna hända, men jag tror många är alldeles för rädda och stannar vid dom där ytliga samtalen, men tänkt så mycket vi missar. Jag tror att det här året har många snuddat vid dikeskanten och där många känner att livet är på en enorm skör tråd. Jag tror att många är otroligt rädda för att köra ända ner i diket, för vad kommer då att hända? Är jag

näst på tur att bli sjuk eller kommer det bli skilsmässa, misshandel eller kommer barnen att försvinna in i psykisk ohälsa.

Det finns så enormt många tankar som inte är så omtänksamma om oss, därför är det dags att ställa om inställningen till en mer möjlig och positiv frekvens. Så tänkt om vi istället vågade prata med varandra? Tänkt om vi kunde hitta varandra på nytt? Tänkt om vi kunde bli så mycket starkare än vi var före Corona kom in i våra liv? Vet ni möjligheten finns, men då måste vi våga och våga igen och våga lite till, vågar du det?

Jag coachade en kvinna för några år sedan, där hela familjen spredade åt olika håll, men där det ändå fanns en stund vid middagen i gemenskap. Så jag förslog en uppgift för alla i familjen och det var att skriva ett kärleksbrev till var och en av familjemedlemmarna. Ett kärleksbrev enbart med omtänksamma och tacksamma ord, för jag tror mitt i allt som händer i en familj så finns där kärlek, men att den är svår att visa för många.

Nästa övning var att skriva ner lappar med frågor, som dom kunde prata om vid middagsbordet eller vid en fikastund tillsammans. Där övningen innebar att ställa nyfikna frågor, för att lära känna varandra på nytt och växa starkare tillsammans. Den här övningen passar även med nära och kära.

Det som är viktigt att komma ihåg är att min sanning är aldrig hela sanningen, utan den kan växa och utvecklas. Vore inte det spännande, att utvecklas? Jag har hört att vi ska satsa på att utvecklas lite varje dag, så tänkt om vi kan utvecklas tillsammans med dom närmaste?

Så våga prata, våga börja någonstans för dig själv och dom omkring dig. Våga hitta varandra på nytt, våga bli något starkare än förut, våga bli något mer än förut.

Så vågar ta chansen redan nu? Kanske du säger sen, men tänkt om sen är här och nu? Tänkt om just nu är det perfekta tillfället att stärka ditt Hälsokonto för dig, din familj och nära och kära?

Stärk ditt Hälsokonto med Hälsoinspiratören
Tina Persson