



”Skulle det vara så att allt börjar med oss själva?

KRÖNIKA
Tina Persson

Våga ”töja” dina tankar!

Idag vill jag ”töja” på tankarna om mobbing, utifrån mina egna beprövade erfarenheter.

För det jag hör allt mer det är att det borde införskaffas lagar och regler, men jag tror det är något annat som är avgörande.

Så det jag idag vill ”töja” på det är dagens fokus som jag hellre skulle vilja kalla ett symptom, inte en orsak. Dagens fokus är att det är den som mobbar som ska sluta, men tänk om det är så att mobbaren enbart är ett symptom på den egentliga orsaken?

Vad skulle vi då kunna hitta?

Jag vill inte dra alla över en och samma kam, men ändå. Det här är så otroligt intressant, men det innebär också att dina tankar kan behöva ”töjas”. Något som jag själv har arbetat med under många år.

Häng med!

Det var inte förrän jag skulle fylla 30 som jag insåg något stort, jag var en självmobbar! Det hela började med att jag hade blivit mobbad i skolan. Varför? Mina föräldrar gjorde sitt bästa, men dom hoppades enbart att det skulle gå över. Hemma sopade vi allt under mattan, något som gjorde att jag förlorade min självkänsla.

Det var min svaga självkänsla som gjorde mig mottaglig för mobbingen, men vad hände när ingen mobbade mig längre? Jo, jag fortsatte gladeligen mobba mig själv, för jag visste ju vart skåpet skulle stå.

Så det var först när jag skulle fylla 30, som jag helt plötsligt insåg och förstod att jag var en självmobbar. En självmobbar kanske du tänker eller så har du hört mig säga det förut, men om du stannar upp för en stund och tänker efter.

Vart hamnar din tanke då?

För det jag insåg och förstod det var att min självkänsla var i botten, och med det blev jag ett lätt offer även för mig själv. En självkänsla som många verkar sakna idag, eller den är otroligt svag.

Så om vi tänker att en dålig självkänsla, innebär att vi lätt blir offer både för andra och oss själva. Skulle det då finnas en möjlighet att den som är mobbar, också mår dåligt och har en dålig självkänsla?

Skulle det vara så att allt börjar med oss själva?

Skulle det vara så att om den självkänsla du fick när vi föddes fick stärkas mer än den gör idag. Under hela livet, ända till livets slut. Vad skulle då hända?

Vågar du ens ta emot den tanken, att allt börjar med dig själv?

Precis som en kvinna sa, hur ska min dotter hitta sin självkänsla. Och min fråga var hur är det med din självkänsla. Och med ett litet skamligt fniss, nä men jag har ingen självkänsla. Så hur ska du då kunna ge din dotter något du inte själv har? Därför behöver du börja med dig själv, och därefter sprida den vidare.

Min fråga är också varför det är så accepterat att ha en dålig självkänsla, men i samma veva protestera mot mobbing? Speciellt om det är så att det är din dåliga självkänsla som är den stora boven till att du blir mobbad, mobbar dig själv och andra?

Jag tänker även att idag är det så lätt att känna sig nervärderad och mobbad av någon annan, men det var inte tanken av personen som sa det. Varför? Har du en svag självkänsla, så finns där hela tiden möjligheter för en annan person att trigga dig.

Det är som om någon säger suck vad tråkigt med måndag som många bara säger, men där du istället har längtat efter måndagen för att få umgås med dina kollegor. Känslan som nu kan skölja över dig, det är att det är du som är tråkig.

Så absolut vi behöver göra något mot mobbingen, men jag vill påstå att allt börjar med dig själv. Därför behöver du stärka upp din självkänsla och din självrespekt, enbart får att få ett mer hälsosamt liv. Detta är inget JANTE, utan enbart kärlek till livet.

Något som jag även tidigare tagit upp, det är att personlig utveckling borde vara ett ämne i skolan. Skolan är en viktig del i vår uppväxt och här ser vi hur mycket som kan gå fel, även om du från början hade en god självkänsla.

Så att ha en hållbar hälsa innebär en stark självkänsla och en självrespekt. Så våga ”töj” dina tankar, så du inte fastnar i symptomen utan bearbetar orsakerna. Allt börjar med dig själv, men det är tillsammans vi förändra samhället.

Enbart med kärlek och omtänksamhet, älskar jag att ”töja” på tankar stora som små.

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson