

”Så börja bara våga lyssna, men våga även prata med någon

KRÖNIKA
Tina Persson

DU kan göra skillnad

Jo, det är sant. DU kan faktiskt göra skillnad!

Det är mycket som vi gör utan att ens tänka på om det skulle vara farligt eller inte, som att byta en propp i proppskåpet. För hur stor är risken att proppen skulle explodera i din hand, när du vrider loss den? Inte så troligt eller hur?

Säg en glödlampa, som du behöver byta. Även här ovanligt att den skulle explodera i din hand, när du vrider loss den. Absolut den skulle kunna explodera, men den tanken finns nog inte hos så många eller hur?

Därför undrar jag, varför det ska vara så farligt att enbart lyssna på någon som behöver lätta sitt hjärta? Oj, nä den ”glödlampan” vill du inte ta i, för tänkt om den skulle explodera i ”din hand”?

Varför i hela friden ska du vara så rädd, för att enbart lyssna? Du behöver inte ens göra något mer, bara lyssna. Du behöver inte säga ett ord, mer än kanske ett tack när personen har pratat klart och kanske en kram om så önskas.

Idag är det så många, som behöver få prata av sig. Bara få ”urka” ur sig som en ”spya”, men du vill och vågar inte vara någons ”spyhink”. Nä, det där får du behålla inom dig, eller så får du boka tid hos en terapeut.

Många tror också att om någon behöver prata, så behöver du bemöta personen med tips och kunskap. Nä, du behöver enbart lyssna. PUNKT!

Hur vågar du Tina? Tänkt om?

Detta är något jag fått höra flera gånger, men jag känner mig enbart lugn. Det är nu 30 år sedan jag vände på mitt liv och efter det arbetat med mig själv och gått kurser, men även bara vågat.

För mig är det enkelt, jag känner mig själv väldigt bra och hur långt jag bör gå med en person. Om det sedan behövs mer, så har jag ett kontaktnät som jag kan skicka vidare till.

Jag förstår att många tycker att det är obehagligt och läskigt att våga, men tänk vilken skillnad du faktiskt skulle kunna göra!

Så hur börja?

Börja bara våga, kanske testa när någon börjar ”urka” ur sig något. Sitt då bara stilla och lyssna medvetet, kanske nicka så personen ser att du lyssnar. När personen sen har ”urkat” klart, kanske säga tack. Eller kanske det är den ”urkande”, som säger tack för att jag fick ”urka” ur mig.

Jag tror verkligen att alla kan göra en skillnad gällande den psykiska ohälsan, och det är att bara börja våga. Inte säga att nä det där är utanför din komfortzon, du får betala någon eller gå till någon som vågar lyssna. För tänkt om du råkar säga något som blir fel och något hemskt händer, som att ”glödlampan” skulle explodera.

Jag brukar berätta om mamman som frågade mig, hur hon skulle kunna hjälpa sin dotter med en starkare självkänsla. Jag frågade hur det stod till med hennes egna, och den var så klart inte så bra.

Idag matas vi tyvärr med så mycket tråkigheter, som gör att vi mår så dåligt. Därför är det viktigt att vi bryter mönstret, och här har DU faktiskt möjligheten att bryta den.

Du kan faktiskt bryta den, precis här och nu!

Så enkelt är det, men oj så svårt. För här behövs mod och nyfikenhet. Jo, en modig nyfikenhet där du vågar leva mer medvetet. Där du vågar lyssna och även börjar medvetet lyssna, på vad du själv säger dagarna i ända.

Vi lever i en tuff värld, där det är lättare att stänga inne allt inom oss. Många känner både en skuld och skam för det dom bär inom sig. Inge kommer att förstå dig och kanske är det så att du själv har svårt, att sätta ord på det som händer inom dig.

”Vad är det jag säger?” ”Det här har jag aldrig sagt till någon!”

Detta är något flera av mina coachkunder har sagt, när vi är ute på promenaden. Plötsligt med hjälp av frågor och naturen, så lossnar det som sitter fast inombords. Känslan som följer är otroligt härlig och detta är något jag hoppas fler ska få upptäcka.

Naturen är så magisk så våga testa att ta en promenad tillsammans, där en av er får ”urka” en stund och där den andre enbart lyssnar. Därefter säger den som lyssnat tack och så tar ni en stund i tystnad, innan ni går vidare och den andre får ”urka” ur sig.

Så börja bara våga lyssna, men våga även prata med någon.

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson, numera Östersund