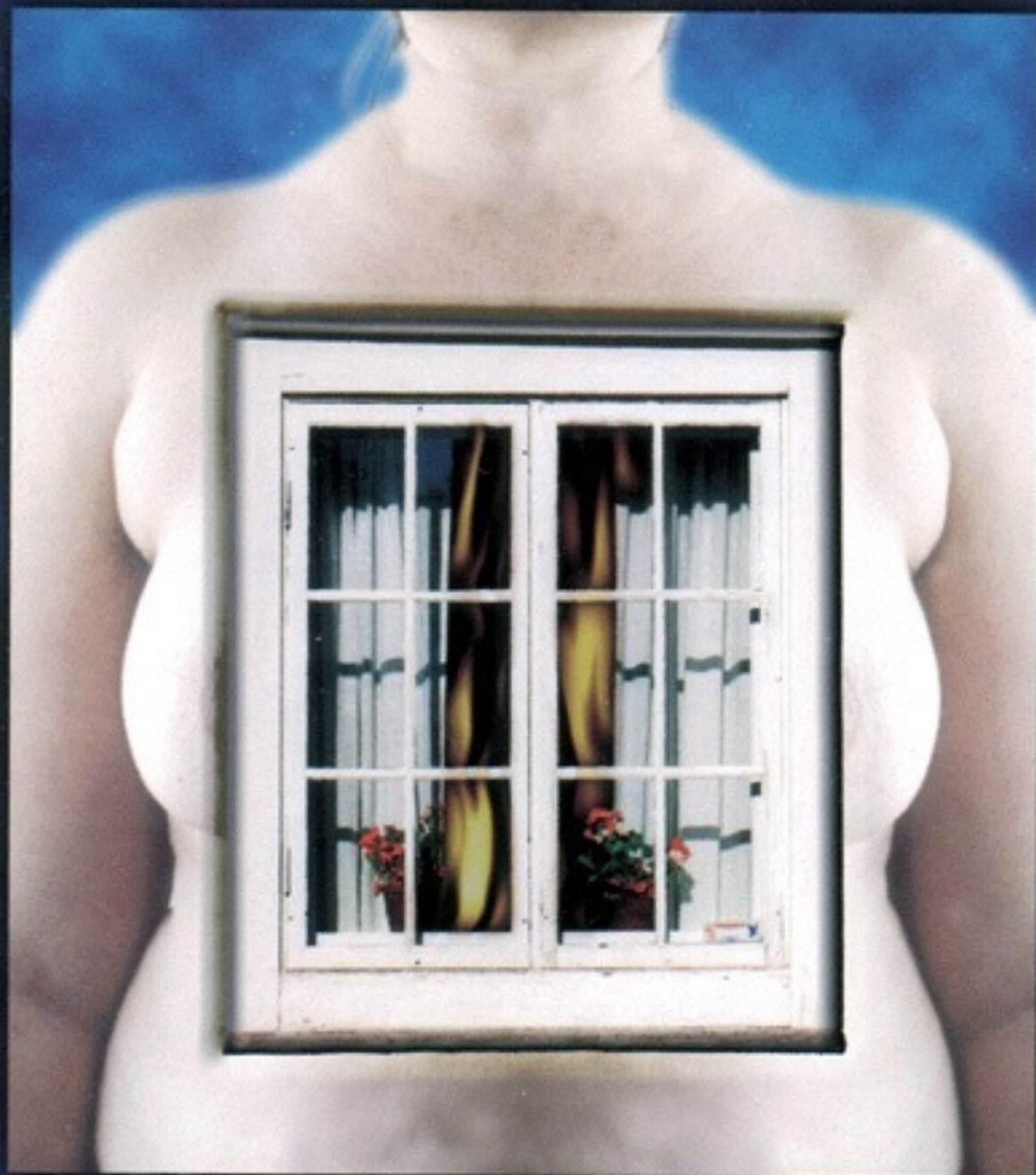


Huset som brann

En bok om utbrändhetens insida



Yvonne Östman

HUSET SOM BRANN

FÖRORD

När alla krafter tar slut är det lätt att tro att ingen förstår eller anar vad man går igenom.

Under min egen bearbetningsprocess hittade jag många goda råd och beskrivningar av nödvändiga förändringar i levnadsmönstret, men få berättelser om hur det skulle kunna kännas mitt i kaoset. Jag har därför försökt använda mina egna och andras erfarenheter av den inre process som följer med utbrändhet; omvärderingen av det man trott vara viktigt och av den egna förmågan, för att ge en aning om vad som kan pågå inuti en människa i den situationen. Det är ju så att inte mycket syns på utsidan, både för att det mesta av skadan sitter inuti och för att vi är mästare på att hålla masken och inte oroas. Därför är det lätt hänt att omgivningen bagatelliserar eller skuldbelägger, vilket inte direkt befrämjar tillfrisknandet.

Min bön och förhoppning är att det jag skrivit skall kunna ge hjälp till insikt och ökad förståelse både hos dem som själva bränts ut och hos deras familjer och arbetsgivare.

Härnösand September 2000

Yvonne Östman

FÖRORD TILL E-BOK

Sexton år senare är det dags att ge ut Huset som brann som e-bok. Många människor har läst den och den förhoppning jag hade när jag först skrev den har blivit infriad på ett sätt som jag aldrig kunnat drömma om. Den har inte blivit en bästsäljare som fått mycket uppmärksamhet i media, men i all tysthet har den tryckta boken ändå gått ut i nästan 3000 exemplar, och jag har fått många vittnesbörd om att den fått vara till hjälp både för människor som själva diagnosticerats med utmattningsdepression (som det oftast kallas för numera), för deras anhöriga och för människor som ”bara” går igenom en tung period i livet.

När jag nu väljer att ge ut den igen, som e-bok, så är min fortsatta bön och förhoppning att texterna skall få vara till välsignelse för dig som läser, ge dig hopp och nya verktyg för att handskas med din vardag.

Härnösand, Oktober 2016

Yvonne Östman

Huset som brann

...och jag såg ett hus. Det såg alldeles normalt ut, hemtrevligt och inbjudande, med blommor i fönstren och en liden grusad gång upp mot yterdörren, men jag visste att det brann därinne, hade brunnit länge. Utsidan förrådde ingenting alls, bara lite rök ur skorstenen visade att något pågick därinne, ändå stod hela husets inre i lågor, förtärande, hetsiga lågor.

Jag stod länge och betraktade det, försökte se lågorna, men kunde aldrig uppfånga mer än en skymt av dem genom de prydliga fönstren, trots att jag gick ända fram och kikade in genom rutorna. Dörren gick inte att öppna, jag visste att jag måste vänta tills branden var över innan jag kunde komma in i mitt hus – för mitt hus var det.

Så slocknade den sista lågan, dörren gled upp och jag kunde gå in. Jag gick tveksamt först, rädd för vad jag skulle få se, sedan djärvare, målmedvetet. Jag möttes av förvridna rester av det som en gång hade varit mitt hem, min favoritstol var bara ett förkolnat skelett, alla mina omsorgsfullt vårdade älsklingssaker, allt mitt lika omsorgsfullt vårdade skräp och mina möbler var förtärda av elden och förkolnade, oanvändbara. Jag satte mig ner mitt i röran, överväldigad av hopplöshet – hur skulle jag någonsin kunna göra detta till ett hem igen, till en användbar, till och med trivsam, bostad? Bara gardinerna och blommorna i fönstren var orörda, fortfarande kunde ingen som såg huset utifrån säga att det var förstört, men därinne härskade förödelsen. Ändå visste jag att jag måste, ingen annan bostad fanns att få för mig, min enda möjlighet var att röja upp därinne och försöka ersätta det som varit med nytt.

Långsamt, efter mycket tvekan, började jag mitt arbete. Jag gick från rum till rum, plockade en förkolnad rest här, och en där, granskade dem för att se om de gick att rädda och slängde dem sedan ut genom den öppna dörren. Ofta blev jag sittande utan kraft, utan mod att gå vidare, men till slut reste jag mig ändå och tog nästa sak, nästa rest av det som varit mitt hem, granskade den och slängde. Jag gick ensam i mitt arbete. Då och då kom människor för att se på, komma med råd om hur de själva hade gjort med sina hus, eller bara sitta en stund med mig i mina högar av skräp, men arbetet, rensningen, kunde bara jag göra. Någon kom med mat, det gav en välbehövlig paus, någon annan kom med musik, bjöd med till små utflykter utanför huset, men mest arbetade jag ensam.

Till slut hade jag rensat ut tillräckligt ur köket för att kunna börja bygga igen, jag fraktade dit nytt material, väggskivor, skåp, mattor, färg, tapeter och möbler och började långsamt och med stor tvekan bygga mig ett kök, det första rummet i mitt nygamla hus. Jag var medveten om att jag måste välja gediget material och ett noggrant byggnadssätt, minsta slarv kunde få bygget att haverera igen, det måste få ta tid, måste lysa av välvalda färger, dofta av gediget naturmaterial. Jag hade slarvat förra gången, hade inte litat på min egen kunskap om vad som var bra, fick mig att trivas, hade inte lyssnat på erfarna byggares råd, utan använt det som verkat enklast och så byggt in branden i väggarna...

Ofta var jag tvungen att avbryta bygget för att vila, mina krafter tog slut inför den överväldigande uppgiften och jag fick hela tiden kämpa mot uppgivenheten, frestelsen att låtsas att jag trivdes bra med att bo i ruiner – utsidan såg ju fortfarande bra ut. Jag skulle förstås aldrig kunna bjuda hem någon, men i de stunder då min kraft tröt kändes det som ett billigt pris för att inte behöva kämpa mer med tunga, förkolnade möbler och lika tunga väggskivor, bräder och kakel. Till sist var i alla fall köket så pass klart att jag försiktigt kunde börja använda det igen. Några småsaker saknades fortfarande, men rummet var inbjudande och trivsamt, bordet var på plats och jag kände att det var så som jag ville ha det, så som det från början hade varit tänkt att vara.

Jag tillät mig att vila efter den bedriften, men snart var det ändå tid att ta itu med nästa rum, samma rensning av sönderbränd bråte, samma noggranna planering av material och färger, den mödosamma färden för att få tag i just det som jag behövde och sedan själva bygget, det ofta tunga, men samtidigt så hoppfulla. Fortfarande tog kraften ofta slut, jag satte mig på golvet och gav upp, men nu hade jag mitt färdiga kök att se på, ett bevis för att det faktiskt gick att bygga nytt också i ett så sargat hus, så kraftlösheten varade inte lika länge, sjönk inte lika djupt in i mig. Rum för rum byggde jag på det viset, ensam, men bland människor som gav det stöd de hade i form av råd, mat och vila.

Ensam ja – men aldrig riktigt ändå, jag var hela tiden medveten om den ursprungliga arkitektens närvaro, fick hela tiden vetskap om vilka material jag borde välja, vilka färger som var mina. Ibland blev det för besvärligt, jag ville välja enklare, billigare material, så som jag gjort tidigare, men jag fick aldrig den möjligheten. Milt men mycket bestämt leddes jag till rätt beslut och fick hjälp att hitta den bräda, det kakel eller den färg som var bäst lämpad för mitt hus.

Minnenas galleri

Bland minnena fanns orsakerna, sammanhangen och vägvalen som gjorde livslågan till förgörande eldstorm och glädjen till aska. Hon sökte bland dem, hittade små fragment eller stora sjök av glömda och gömda upplevelser som hade gett hennes väg den riktning den fått.

Det började bra, med höga ideal, stor kärlek och LIVSUPPGIFTEN. Med glädjen som vapen grep hon sig an det hon ansåg behövde göras, försökte hon vara för andra det hon ville att de skulle vara för henne. Gud hade sagt att han skulle vara med, skulle leda hennes steg och föra henne rätt. Han sa bara aldrig hur många gånger hon skulle vara tvungen att snubbla på vägen... Hon tackade nej till vad hon själv ville, valde att göra det andra inte orkade eller tyckte var viktigt och nötte ut sin glädje. Allt som behövde förändras eller tas itu med var hennes uppgift, såg hon ett behov hos personer eller organisationer var hon genast beredd att försöka fylla det, utan att på allvar överväga om det verkligen var hennes uppgift, om det inte fanns någon annan som kunde göra det. Som alla ivriga idealister trodde hon att hennes egen förmåga var outtömlig – det var den inte...

Under lång tid trodde hon att ett "helt" liv alltid levdes med lätthet och glädje, hennes liv bestod av sökandet efter de stunder då ingen sorg kunde nå henne, då hon kunde stänga av allt som inte bar glädje till henne och låtsas som om sorgen inte fanns, som om ångern inte behövdes och hon i själva verket var den lyckligaste av människor. Hon trodde att glädjen, den verkliga, var en känslöstämning, ett ständigt jubel, ett liv utan motgång och det tog henne många år att verkligen förstå att växt kräver motstånd, att mognad kräver kamp och att kärleken alltid lever i sorgens närhet här på jorden.

Länge gjorde hon allt för att få bestämma själv – det drev henne djupt in i andras åsikter om vad hon borde göra – åsikter som hon snabbt gjorde till sina och handlade efter. Ofta kände hon sig otillräcklig, trött och utarbetad, tröttheten blev beviset på att hon inte arbetade hårt nog, hennes starkaste övertygelse var den om hennes egen lätthet och oförmåga. Aldrig föll det henne in att hon var på fel plats, i fel uppgifter – alltid trodde hon att hon var fel.

Hon är fel! Visst är hon det. Hon har försökt att vara rätt, försökt att vara stark, försökt att använda de där gåvorna, den där outtömliga kraften som alla säger att hon har.

"Det finns så mycket liv i dig! Du orkar visst vad som helst, ingenting är omöjligt för dig"

Bara ett är omöjligt, bara ett: att vara rädd om sig själv när så många kräver hennes omsorg, hennes tid och engagemang.

"Visst klarar du det, du som kan så mycket? Vi hinner inte - orkar inte - vill inte - kan inte – visst fixar du det?"

Ingen drivkraft är så stark som rädslan för att inte duga. När någon verkar tro att hon kan är det säkrast att inte göra dem besvikna, säkrast att göra det de ber om fastän hon varken kan eller orkar...

Det är lättare att engagera sig i andra, att lyssna, känna med dem, stödja och uppmuntra, det blir ett sätt att hålla undan sitt eget. Så illa har hon det i alla fall inte, hon är bara lat och otacksam, hon borde vara glad...

Hon är inte glad, hon orkar inte, hennes kropp är trött, ständigt trött, men hon kan inte sova, vaknar flera gånger varje natt med skenande hjärta efter att i drömmen ha misslyckats med sina uppgifter, gång på gång på gång...

Hon är fel, visst är hon det, men ingen ser, ingen frågar, ingen vet hur hennes nätter ser ut, hur stor hennes trötthet är.

Hon är fel, hon håller masken, hon låter ingen fråga, släpper ingen över bron, inte längre, ingen orkar ändå bära och hon vet att hon inte blir trodd.

Man blir stark när man måste, men snyftningarna blir djupa, tunga suckar som inte låter sig döljas, och glädjen blir alltmera tillämpad och allt mindre äkta...

Den stora tröttheten förlamar, gör vardagssysslor oöverkomligt tunga och små svårigheter till jättelika berg. Axlarna värker, det stramar över bröstet – på vänster sida, där hjärtat sitter – men för barnets skull blir hon stark. Hon försöker hålla sig i form, försöker träna kroppen, tvinga den att orka mer, men för varje gång hon nästan kommit igång blir hon däckad av en dunderförkylning och tappar motivationen. Hon försöker att tänka på annat, försöker tro att det skall ordna sig – man måste ju jobba heltid, ha en regelbunden inkomst – en fast anställning kan man inte vara utan, hur mycket för mycket allting än är.

Man blir stark när man måste, när man inte får vara svag, man blir stark eller man hoppar i sjön...

"Då var jag i alla fall inte döende" tänkte hon när hon gick ut från läkarmottagningen. Inte döende, bara sönderstressad och utarbetad som alla andra. Så trist det är att vara en schablon, att leva upp till den gängse bilden. Att inte ha orkat leva annorlunda, ta vara på livet så som man hade tänkt. "Aldrig skall jag bli en som glömmer att leva, en som låter livet glida förbi och fastnar i plikter och måsten. Aldrig skall jag bli sån"

Så var det just det hon blev, just sån som hon aldrig ville...

Mitt i tröttheten växer sig orden starkare, blir skrivandet nödvändigt för att alls uthärda att fortsätta finnas – leva är inte att tänka på. För barnets skull låter hon bli att hoppa i sjön. För hänsyns skull blir hon en mästare på att inte svara på svåra frågor, att bagatellisera sin smärta, att skämta om sin stora trötthet och låtsas att ensamheten är självvald...

På kvällarna, när hon egentligen borde stryka, diska eller åtminstone sova får pennan bli säkerhetsventil. Gråten sitter hela tiden i halsen, dag som natt, snyftningarna hålls tillbaka och blir djupa, tunga suckar som avlöser varandra med samma regelbundenhet som hjärtats slag (som förresten inte alls är regelbundna utan skenar lite då och då, när de inte hoppar över ett par slag....)

På kvällarna skriver hon, för att uthärda, för att ingen ändå orkar lyssna, för att ingen skulle tro henne, för att kanske någon gång förstå vad som egentligen hände.

Man måste ju ha en inkomst, måste ju ha ett jobb, alla andra orkar, alla andra kan, det är klart att hon också måste...

Men hon orkar inte. Hon är utbränd, en askhög som en gång var en människa, en askhög som låtsas vara mamma, som låtsas vara kvinna, som försöker vara kompetent och duktig, stark och...

För barnets skull slängde hon bensin på brasan, för att brinna lite fortare, för att ge lite mer värme, för att låta sin eld bli en sköld mot kylan utanför – och inuti. En askhög blev hon, som vinden kan blåsa bort vilket ögonblick som helst. En askhög med förkolnade rester av drömmar och förhoppningar, med glädjen som en gång bar, kärleken som skulle krossa allt motstånd och göra det omöjliga möjligt...

En askhög blev hon, när den sista glöden hade slocknat, de sista resterna av glädje var förbrukade och hon inte ens orkade le mot världsluset som långsamt krävde utrymme av vintermörkret...

Var finns platsen för hennes vila? Vem hjälper henne med det som måste göras när hon inte orkar? När barnet är hos sin pappa behöver hon inte hålla masken, ingen finns som ser henne, ingen som håller henne heller....

Hon grälar med Gud – det orkar hon fortfarande, klagar och gråter, frågar och vädjar. Förtvivlan över att inte orka, att inte räkna till, får till slut gråten att lossna, en vild gråt, ursinnig, vädjande och ömklig, som får hennes kropp att skaka som i kramp. Till sist blir hon stilla. Gråten är slut för den här gången, snyftningarna lever kvar och byts åter till tunga suckar, men de är vänner igen hon och Gud, han stod kvar också denna gång, han gav nya tankar, gav en aning av ljus i gråheten. Kroppen känns tung, liksom bedövad, lederna lyder inte riktigt, hon är yr och trött – så oerhört trött!

Hon hade aldrig trott att hon kunde drabbas, hon hade alltid trott på sin egen glädje, trott att så länge hon kunde vara glad så skulle hon inte slitas ut. Alltid tidigare hade hennes farhågor gällt andra, förgrämda stackars själar som inte fann glädje i något annat än att plåga sin omgivning eller sig själva. Ofta hade hon suttit och lyssnat när andra berättat om sina tvivel och sin trötthet, men hon hade alltid varit den starka, den som hade tröst och stöd att ge, den som orkade allt och aldrig blev trött. Så hade hon lärt sig att vara, att se på sig själv, och ingen hade på allvar försökt övertyga henne om motsatsen. Visst fanns en styrka hos henne, men den var inte övermänsklig, inte i stånd att uthärda allt, den var mänsklig och flyktig så länge den inte var underställd Gud.

Hon var själv den som hade svårast att acceptera sin krasch, ingen av dem som dömt henne och kallat henne feg och lat kom ens i närheten av hennes egen förkastelsedom. Andra fick vila, andra fick vara svaga, men inte hon! Aldrig hon! Hon skulle orka, skulle bita ihop, skulle inte be om hjälp, skulle inte belasta sin redan tyngda omgivning med sina problem, de hade så det räckte av sitt eget.

En av hennes nära sa en gång ”Jag brydde mig inte om att fråga dig om du behövde något, för jag vet ju att du klarar dig själv” när hon vunnit en summa pengar. Inte var det i första hand pengar hon behövde, men inställningen var inte ny, hon hade själv varit med och omhuldat den, vaktat noga på den tills alla trodde på den. Nu, när hon själv börjat se att den var falsk, skrämde hon av det monster hon skapat, den bild av henne som lurat till och med dem som borde känna henne bäst.

Hon visste att människor, hon själv inräknad, i regel tror det som är bekvämast, en människa som säger att allt är bra blir oftast trodd, även om alla tecken tyder på att det inte är sant. Människor vill inte tränga sig på, vågar inte eller orkar inte för att de har nog med sitt, människor vill att andra skall stå för sig själva och helst också ha kraft över för att vara till stöd.

Oändlig kraft och oändligt tålamod och överseende är vad vi helst vill se hos dem vi lever nära och hos oss själva. Insikten om att ingen av oss kan vara oändligt stark och oändligt tålmodig, att det inte ens är önskvärt, är svår för de flesta att bära, hellre bär vi och vårdar den falska bild av oss själva som småningom ruttar och avslöjar sig i all sin ynklighet.

Bara när jag glömmer vem jag är, kan jag inbilla mig att det är möjligt för mig att nå fram till fullhet på egen hand, med bara det som finns inne i mig själv. Bara när jag glömmer vem jag är kan jag tro att människor är utbytbara, att ensam är stark, att det enda jag behöver är att finna min kraft i mig själv. Bara när jag glömmer vem jag är kan jag tro att mina val är mina, att jag inte behöver ta hänsyn till dem som påverkas av dem. Bara när jag glömmer vem jag är kan jag tro att andra skall visa mig den hänsyn jag själv slängt över axeln.

Gråten ville inte
ta slut
kom djupt inifrån
som vulkanutbrott
först
av länge instängd
förtvivlan
längtan
ilska
och sorg

sedan stilla
intensiv
ihållande
långsamt krympande
till snyftning
och utmattningens
sömn

uppvaknandet
med tårar åter
rinnande
utför kinderna
efter timmar av
drömmar
om långa samtal
sanningsord
som både fått
sägas
och blivit
hörda

verkligheten
ohörd
oälskad
överfaller

gråten ville inte
ta slut...

Tåresalen

I gråtens stora hall vistades hon ofta och länge. Tårarna över ”ingenting” var en av de saker som först visat henne att något var fel, den sedan länge instängda gråt som plötsligt svämmade över av minsta motgång. I Tåresalen hade hon de andra rummen omkring sig, såg in i dem och grät över allt det hon tidigare gömt och försökt glömma. All innestängd sorg och smärta vällde ur henne och hon grät i timmar och dagar. En tanke eller ett ord kunde få tårarna att välla fram, ibland stilla, men oftast våldsamt, som en flod av glömd och gömd bråte. Ibland grät hon hela dygn i sträck, grät, skrev och ropade till Gud om förbarmande, skrek ut sin förtvivlan och ångest. Sorgen var störst. En namnlös sorg över allt som sårat, förlorats och förfuskats, över egna felsteg och andras. Hon kunde sällan säga för vad hon grät, det var bara en stor oformlig massa av sorg, sammansatt av allt hon upplevt. Småningom, efter månader av tårar, började små avskilda öar träda fram; ett ord som suttit som en tagg i många år, en övergivenhet hon burit med sig, en människa som svikit. Djupast var ändå den sorg som gällde hennes egna svek. Förtvivlan visste inga gränser när hon såg hur hon, av rädsla eller kortsiktig bekvämlighet hade valt vägar som gjort henne till den hon nu var - en människotrasa utan kraft, utan glädje, utan flyktväg. Människor hon sårat steg upp ur tårfloden, händelser hon velat glömma kom tillbaka som känslor och bilder, omöjliga att värja sig mot och hon hade inga ord, bara tårar. I Psaltarpsalmerna fann hon orden, erfarenheten av sorg och vanmakt som uttrycktes där gav henne kraft att orka stå kvar i smärtan tills den för varje gång ebbade ut i en ordlös stillhet, då gråten för en stund tog slut. En vårfloed var det trots allt. En stark, överväldigande flod som bar med sig mängder av skröp och sköljde bort hindrande undervattensstockar av vrede och besvikelse.

Tårarna hade länge suttit fängslade i henne, bundits hårt av hennes övertygelse om att hon måste vara stark, måste klara och orka. Ofta anade hon att hon skulle behöva låta dem komma, men hon förmådde inte släpa dem fria, hon hade glömt, gömt och stoppat undan förmågan att gråta så långt bak i sina förråd att den var nästan omöjlig att befria. Så mycket bråte låg i vägen, så många hinder stod omsorgsfullt utplacerade för att hindra henne att bryta samman, för att hindra henne att beröras av vad som kom i hennes väg. Inte ens av glädje vågade hon gråta, ingen rörelsens tår föll från hennes öga ens när barnet föddes. Oberördhet och leenden blev hennes mask, ousinlig kraft hennes livslögn.

Hon hade länge svalt sina tårar, i många år lärt sig att inte gråta över småsaker, inte ge efter för gråten ens när andra skulle ha gjort det. Hon hade tränat sig att förbli oberörd av förolämpningar, slag, missräkningar och svek, redan som barn hade hon visat upp en tillämpad oberördhet när hon bort skrika av smärta och sorg. Ibland hade trycket blivit för högt, sorgen och vreden fick sitt utlopp i ”obegripliga” raseriutbrott, ologiska både för henne själv och omgivningen. Den omgivning som inte hade kunskap nog för att kunna se sambandet mellan hennes vrede och hennes undanträngda sorg fördömde hennes utbrott och kallade henne obalanserad och dum, epitet som passade väl in i hennes bild av sig själv. Så lärde hon sig att hennes sorg och sår inte var verkliga, inte fick finnas, och bekämpade dem ännu mer, tills hon nästan glömt förmågan att alls bli ledsen. Barnet som inte fick gråta ”i onödan” blev en vuxen kvinna som inte lät sig gråta alls, som berövade sig själv den läkningens kraft som tårarna rymmer och lät skalet av oberörd vänlighet, glädje eller korrekthet växa sig tjockare och tjockare. Att inte våga känna sorg, att inte våga låta sig beröras av sårande handlingar och ord, att ständigt visa upp ett leende ansikte tär på glädjen.

Verklig glädje väcks inte av ”positivt tänkande” av den förnekelse som vägrar erkänna förekomsten av svaghet och ofullkomlighet, av smärta och sorg. Verklig glädje kan bara finnas när sorgen också får vara verklig, när smärtan får kännas, får värka klart. Den smärta som pressas ned av förnekelse, som lever fördold, blir den kraft som dödar glädjen, liksom den ondska som inte erkänns blir kärlekens baneman.

Inuti fanns gråten, inuti visste hon att tårarna måste komma en dag, om hon inte skulle bli galen, men länge länge tvekade hon att släppa taget. Rädslan för att fullständigt svepas med av den stora floden var så stark, så fasansfullt stark att hon hellre stängde sig, hellre önskade sig död än gav efter för en okontrollerad sorg som hon aldrig vågat granska eller ens erkänna att hon bar på. Ångesten kom istället, tog tårarnas och läkningens plats och bredde ut sitt stinkande täcke av kvidande förnekelse och panik, rädslan formades om och blev vanställd till oigenkännlighet tills det enda hon med säkerhet trodde sig veta var att hon var alldeles otillräcklig och alldeles förlorad. Uppgivenhetens suckar samlades i henne och spred sig genom hela hennes kropp tills den började gå sönder, vägra fungera. Förkylningarna avlöste varandra, ledvärken var permanent, migränen återkom med jämna mellanrum och för varje gång hon steg upp från sjukbädden för att fortsätta orka, fortsätta pressa sig att göra det arbete hon för länge sedan förlorat kraften till, pressades läkedomens tårar ännu en bit bort, gavs den oformliga ångesten större utrymme. Längre fortsatte det så, till den dag då hon inte orkade, då tårarna kom redan på väg till arbetet och hon visste att hon inte kunde annat än kliva av om hon alls skulle ha en chans att få liv igen.

Efter lång tid, när sorgen över hennes eget liv fått sköljas ut med gråten, kom förmågan att röras till tårar av andras öde, av glädje eller sorg. Ångesten byttes, bit för bit och mycket långsamt, mot sorg eller vrede, sedan mot försoning och blev till sist glädje, en glädje som både var känsla och livsgrund. Hon kunde låta sina tårar falla i nuet, för det hon upplevde, när hon upplevde det, istället för att ständigt gråta ut gammal sorg och smärta. När det gamla rensats ut fick det nya plats och gråten blev den del av hennes mänsklighet som den var tänkt att vara i stället för ett skrämmande svaghetsbevis.

Trötthetens salar

Den kom smygande först, den stora, djupa tröttheten. Det var som om allting bäddades in i ett grått, segt hölje, som en kokong eller ett slags dimmigt, klibbigt nät. Tätare och tätare slöt den sig om henne, tills hon förlorade förmågan att tänka klart, att handla. Aldrig hade hon trott att man kunde bli så in i märgen utmattad, så fullständigt tömd på all förmåga att fungera normalt, så tyngd av allt som borde fungera men inte gjorde det. Det gick inte att se på henne, i alla fall inte för de flesta. Omgivningen såg inget förrän förlamningen nästan var fullständig. Först när tröttheten gjorde det svårt för henne att klara vardagen, när hon började glömma viktiga saker, missade räkningar, slarvade bort arbeten och började förlora förmågan att umgås med människor blev det uppenbart för fler att något var fel. Inte många förstod vad. De flesta stod frågande eller skrämdes av att ”Syster Duktig” helt plötsligt verkade förlora kontrollen. Några anklagade henne för att vara lat, andra försökte valhant hjälpa till, men de flesta gick undan, frågade varandra hur det egentligen stod till, men undvek att tala direkt med henne.

I början hade tröttheten skrämt henne och gjort henne till ett hjälplöst offer för sina egna förkastelsesdomar. Inte fick hon vara trött, så lite som hon fick utträttat, med allt som låg ogjort, otänkt och oplanerat hade hon ingen rätt att vila. Så drev hon sig själv till sömnlöshet, till mörka timmar av förtvivlan då hon förgäves slogs mot vetskapen att hon inte räckte till, inte dög för det liv hon trodde att hon måste leva.

Inte ens när tröttheten växt sig så stor att kraschen var ett faktum ville hon riktigt erkänna sitt behov av vila. Det dröjde månader innan hon kunde sova och hon kunde fortfarande minnas den morgon efter nära ett år då hon, för första gången på vad som kändes som en oändlig mängd år, vaknade och kände sig välkommen av en ny dag. Inte förrän då började hon ana under vilken press hon levat, trots den tid som gått sedan kraschen.

När förmågan till sömn till slut infann sig kunde hon sova hela dygn i sträck, med korta avbrott för mat eller nödvändig kontakt med de allra närmaste. Den enklaste kontakt med yttrevärlden, ett kort besök eller ett telefonsamtal, kunde ta musten ur henne för resten av dagen.

De gånger hon tillbringade längre tid än någon timme tillsammans med andra människor var en nästan outhärdlig ansträngning, inte för att hon tyckte illa om samvaron utan för att tröttheten gjorde det ansträngande att vara närvarande och koncentrerad.

Långsamt började hon ta sig själv på allvar, unna sig vila när tröttheten kom, promenera när orken fanns, äta när hon var hungrig. Ibland kunde tröttheten falla över henne mitt under en promenad. Då hade hon en känsla av att vada motströms i midjehögt vatten, varje steg måste pressas fram och vägen hem kändes oändligt lång och outhärdligt svår. Hennes tankeverksamhet begränsades då till ett malande ”Ett steg till, ett steg till” hela hennes vilja var inriktad på detta svåra: att gå den sista lilla biten till hemmet, att orka fram till viloplatsen, att stå ut tills hon fick sjunka ned i soffan och bara vila.

Motvilligt började hon lära känna sin egen kropp på nytt, men känslan av att göra något otillåtet hade hon ännu inte riktigt blivit av med. Hon skämdes fortfarande för att hon var svag och behövande, för att hon inte orkade allt.

Det blev inte lättare av att människor omkring henne förväntade sig att hon skulle vara stark igen efter ett par månaders vila. Inte många förstod vad hon gick igenom och hon hade inte ork att försöka förklara annat än för några få.

Det var svårt att värja sig mot deras krav och förväntningar, svårt att säga nej, delvis därför att hon själv inte riktigt ville inse hur slutkörd hon var. Hon tyckte också att hon borde ha vilat klart, borde kunna vara igång ”som vanligt” och hon fann sig gång efter annan insnärjd i uppgifter som hon visste att hon borde låtit bli att ta på sig. Skammen över svagheten gjorde henne ofta oförmögen att tala om att hon inte orkade, så hon lät sig användas av dem som ville ha henne stark som tidigare - och läkningen stannade av...

Den stora, djupa tröttheten övermannade henne ännu ett år efter kraschen nästan varje dag. Den kom inte med förtvivlan och ångest som i början, bara med ett akut behov av sömn. Vissa morgnar, ofta när hon varit lite mer aktiv än vanligt dagen innan, var det nästan omöjligt att vakna. Hon började lära sig nu att inte tvinga sig vaken utan tillåta sig att sova vidare och ge kroppen den vila den behövde, men fortfarande hade hon svårt att acceptera det som hon såg som sin egen svaghet, hon hade lätt att känna skuld för att hon inte orkade. Ofta tänkte hon att hon nog bara var lat, att hon borde kunna pressa lite mer kraft ur sin pinade kropp. De många terapitimmar och hennes eget förnuft sa henne att hon hade anledning att vara trött, att hon en gång drivit sig själv till den yttersta gränsen för sin förmåga och att det skulle ta tid att bli hel igen. Det rörde sig om år, hade hon förstått, år då hennes kraft skulle vara en bråkdel av den hon tidigare haft, år då hon skulle bli tvungen att lära sig ett alldeles nytt sätt att leva och tänka.

Inte döende, men nästan död – inuti. När kvällen kommer sitter hon än en gång fast i självanklagelser, självförakt och sorgen över den egna oförmågan. När smärtan blir för svår att bära stänger hon ännu en liten bit, minskar hon lite till på utrymmet för känslor, gör hon sig till lite mindre människa...

Ingenting kan hon, inte älska, inte arbeta, inte ta hand om sig själv, än mindre om ett barn. Varje blick, varje ord, varje händelse i mötet med andra blir till anklagelser och bekräftelser på att hon inte duger, aldrig kommer att göra det. Hon kan inte leva det här livet, hon duger inte till det, hon förstår inte. Innebörden i vad som sägs blir förvriden, orden tömda på innehåll, liksom kärlekens rum i hennes hjärta. När smärtan blir för svår att bära stänger man ännu en liten bit, minskar man lite till på utrymmet för känslor, gör man sig till lite mindre människa...

"Jag har sjunkit ned i djup dy, där ingen botten är, jag har kommit i djupa vatten och svallet vill fördränka mig." (Ps 69:3)

Dödslängtans källare

I dödslängtans djupa källare gick hon ned när förtvivlan var som allra störst, när mörkret inte tycktes ha något slut och hon inte såg någon annan utväg. Hennes ständiga fråga till Gud var: "Varför måste jag leva om jag skall vara så här svag, vad har du för nytta av ett vrak som mig?" Bönen som steg upp ur djupet av hennes innersta sådana gånger var: "Låt mig slippa, Gud, ta mig hem till dig!"

Längtan efter befrielse var stark, döden, att få lämna det stora misslyckandet och gå till Gud, stod för henne som den mest efterlängtrade lösningen dessa gånger. Hon visste att hon hade misslyckats, att hennes liv inte på något vis hade blivit som det var tänkt och hon trodde att det aldrig kunde bli bra igen.

I källaren kunde hon inte se ljus från några fönster, kunde inte tro att hon någonsin skulle kunna bli en riktig människa, en som orkade känna och leva, en som kunde älska och vara till glädje. Hon hade ju inte orkat, hade inte klarat det trots alla goda föresatser, trots sin längtan att vara Guds redskap, hur skulle hon då någonsin kunna fungera? Visst vore det bäst om världen slapp henne, visst skulle barnet må bättre utan en så usel mamma, visst skulle det bli lättare för alla om hon inte fanns? Varför kunde inte Gud befria henne från bördan att finnas till, när hon nu inte kunde vara till glädje eller nytta? Varför skulle hon tvingas kvar i detta förfelade liv som hon inte kunde leva? Var skulle hon finna frid för sin ångest, vila från smärtan som rusade runt i hennes inre?

Länge hade hon vetat att hennes kropp höll på att gå i bitar, tillsammans med själen. Ständiga infektioner bröt ned hennes kraft, ständigt mer arbete att ta igen söndrade hennes bräckliga självförtroende. Till sist var hon så tröttkörd att hon inte längre trodde sig om att någonsin ta sig ut. Halvt medvetet bestämde hon sig för att driva sig själv ännu hårdare - kanske skulle hon till slut få en hjärtinfarkt eller hjärnblödning eller vad som helst och få dö, få slippa leva ett liv som blivit allt hon inte velat och inget av det hon ville.

Självmod tänkte hon inte på, att ta tabletter eller hoppa någonstans ifrån ingick inte i hennes föreställningsvärld. Därför tog det lång tid innan hon förstod att hon medvetet försökt dö, att hon utan barmhärtighet drivit sig själv långt över gränsen för sin förmåga för att hon faktiskt inte ville leva, för att hon ansåg sig ha förbrukat sin rätt till barmhärtighet och förståelse. Ofta kom det för henne att barnet skulle ha det bättre utan henne, att ingen kunde ha vare sig glädje eller nytta av henne sådan som hon nu blivit, att det vore bra och riktigt om hon fick dö. Hon tiggde Gud om förbarmande, om att slippa fortsätta plågas av ett liv hon redan förstört med sina val.

Nere i källaren orkade hon inte se utvägar, se att det fortfarande kunde finnas ett liv för henne, ansträngningen verkade alltför stor, berget alltför högt för att hon någonsin skulle kunna klättra över det.

Den dagen hon insåg att hon inte bara ville dö utan faktiskt försökte driva sig själv dithän rasade murarna. Vägen var fortfarande lång till uppbrott och omprövning, hon stod kvar på den plats som murarna hade omgärdat, men nu fanns en möjlighet att gå utanför, att bygga nytt.

Ofta skulle hon ändå besöka källaren, varje gång smärtan blev outhärdlig, varje gång tvivlen på hennes rätt och skyldighet att ta sig själv på allvar kom upp till ytan, varje gång hon misslyckades med en uppgift eller ett steg, fann hon sig själv i mörkret, ropande till Gud om nåden att få dö, om vilan hos honom, om förtvivlan över att inte räcka till, att inte orka leva.

Senare skulle besöken bli färre och kortare, men vägen var lång...

För förvirringens
skull
ser jag
att du söker mig
förstår jag
att du gått ut
för att leta efter
lammet
som gått vilse

För mörkrets
skull
väntar jag ditt
ljus
dina ögons
ljus
som gör mig
synlig

För förtvivlans
skull
vågar jag gå
ut i mörkret
för att låta mig
finnas
av dig
ses
av dig
och så vila
i din famn
av ljus

Skräckens galleri

De sista åren före kraschen var hon ständigt skräckslagen. Hennes nätter var fyllda av självanklagelser, av påminnelser om allt hon inte hunnit eller kunnat göra, hon sov inte alls eller bara korta stunder, med oroliga skräckfyllda drömmar om hur hon missade, glömde och lyckades förstöra uppgifter och personliga möten.

När morgonen till sist kom och hon gav sig iväg till arbetet var hon övertygad om att alla andra föraktade henne lika mycket som hon gjorde själv - hur kunde de göra annat, så uselt som hon fungerade.

Hon var ständigt beredd på att bli attackerad och anklagad, vågade aldrig visa upp annat än ett glatt leende av rädsla för att inte kunna hålla skrällen och sorgen i schack. Om hon släppte fram något av det hon verkligen kände skulle hon kunna svepas med i en störtflod av innehållen förtvivlan och kanske drunkna.

Hon var beredd att ta på sig skulden för vad som helst, för att hon ändå inte räckte till, för att hon visste att hon snart skulle tvingas ge upp. För rädlans skull struntade hon i varsamheten om sitt eget, struntade hon i att känna efter, trodde hon att det skulle bli bättre av sig självt. För rädlans skull lyssnade hon hellre på dem som lyriskt bredde ut sig om styrkan, om mängderna av kärlek och det outsärliga tålmodet hos henne. För rädlans skull lyssnade hon och försökte vara så, försökte leva deras bild...

Hon kände att hon var på väg att drunkna i en bottenlös gegga av sina egna misslyckanden och övermänskliga krav. Ibland, när hon någon kort stund kunde se klart, insåg hon att hon krävde för mycket av sig själv, att hon aldrig skulle lagt samma börda på någon av alla dem som kom till henne för att få tröst och stöd i sina svårigheter. Efter hand blev klarsynen mer sällsynt och hon kunde till slut bara se kraven, känna hur den äckliga sörja hon satt fast i drog henne längre ned för varje dag. Människorna omkring henne såg inte vad som hände eller vågade inte fråga. Hon var för skräckslagen för att själv våga tala om vad som hände i henne, men vad hon längtade efter att någon skulle se, skulle tala om för henne att hon fick vila!

Hon hade alltid trott på Guds nåd, på förlåtelsen genom Jesus Kristus, men hon levde som om det gällde alla utom henne, som om hon var den enda i världen som måste förtjäna det som gavs fritt åt alla andra. Någonstans var hon hela tiden övertygad om att de som anklagat henne för lättja hade rätt, visst borde hon ha orkat arbeta hårdare, inte skulle hon väl behöva bli så trött för lite jobb... I varje ord eller ansiktsuttryck såg hon anklagelser, en människas blick kunde ge henne frossa, hon tyckte att det måste synas på henne vilken usel människa hon var, att hon inte klarade av sitt liv, sina uppgifter, att hon inte dög. Alla måste se, det måste vara uppenbart att hon inte var den hon velat vara, den hon utgett sig för att vara.

Hon drog sig undan, gömde sig för andras undran, hennes egen skräck var stor nog att bära, hon orkade inte med ens misstanken om vad andra kanske tänkte. De stunder hon var tvungen att vistas bland andra var hon "som vanligt", inte många fick veta vad som försiggick i henne, men det kostade oerhörda mängder kraft att orka vara social och "normal". Lugnast var hon trots allt när skrällen fick fritt spelrum i ensamheten, när hon kunde ropa till Gud om förbarmande, lägga hela sin uselhet och allt sitt misslyckande i hans händer och våga vara så rädd och så liten som hon egentligen var. Ingen annan skulle uthärda att se henne sådan, det visste hon, lika väl som hon visste att det var nödvändigt att släppa rädslan fri, inte låta den dämpas av hänsyn till andra om hon någonsin skulle bli befriad från den, därför sparade hon skrällen till sin ensamhet, därför drog hon sig undan så mycket hon kunde, tills hon var nästan fri från den och därmed färdig att dela den med andra.

Svekens garderob

I svekens garderob hade hon gömt undan alla sorters sår och svek, både dem hon tillfogat och tillfogats. Dit gick hon inte gärna, den bråte som samlats där ville hon helst inte röra vid alls.

Hon öppnade dörren på glänt ibland och kastade en snabb blick in i röran, men det dröjde innan hon vågade börja röja där inne, en liten bit i taget. Detta att tillstå att hon blivit sviken, att alla inte alltid velat väl, var nästan mer än hon kunde bära. Hon ville hellre ta på sig skulden för andras svek - så länge det var hennes eget fel kunde hon kanske göra något åt det, bli lite bättre, vara lite snällare eller mer lyhörd...

Sina egna svek hade hon lättare att ta till sig, att någon så hopplös som hon ställde till det och gjorde andra illa var väl bara att vänta, hon var ju fel hela hon. Ångern över egna fel var smärtsam men uthärdlig. Sorgen över andras svek vågade hon bara känna korta, korta stunder, hon tyckte inte att hon hade rätt att sörja, rätt att vara besviken, hennes egna svek verkade alltid större.

Hon kunde alltid hitta ursäkter och förklaringar till andras svek mot henne, på något vis var de aldrig riktigt ansvariga för sina handlingar, hade alltid rätt att kräva förståelse för ett eller annat. Om någon inte dök upp till ett avtalat möte förutsatte hon att felet var hennes, att hon missförstått tid eller plats, fast hon visste att så inte var fallet. Om hennes förtroende sveks tänkte hon att det nog var nyttigt för henne att uppleva det, hon hade ju själv inte alltid varit pålitlig till hundra procent. När hon blev utsatt för lögners av olika slag förklarade hon bort dem med att man ju kunde se saker olika, hon hade nog ingen rätt att kräva sanningsenlighet, var nog för rigid och kategorisk.

Till sist vågade hon inte alls förvänta sig godhet eller sanning från andra, hon var ju inte värd något sådant, så som hon var, så lite som hon kunde ge, så självisk som hon kunde vara. Hon förstod och förklarade och bortförklarade sådant som hon borde ha stoppat, hon raderade ut sina egna gränser och förutsatte att allt var hennes fel. Utåt kunde hon nog vara kritisk, men inuti trodde hon att allt var hennes fel, att ingen barmhärtighet fanns att vänta för en sådan som hon. Så många ursäkter hon hittat för människors beteende mot henne, så många slag hon tagit oförskyllt bara för att hon tänkt att hon är bättre rustad att klara det än den som verkligen förtjänat dem. Som om hon skulle vara bättre rustad än någon annan... !

Vredens katakomber

Från svekets garderob gick en hemlig gång till vredens katakomber. De löpte parallellt med Dödslängtans källare, men hade ingen riktig öppning dit, bara små ventiler där röken från vredeselden kunde tränga igenom, för att förvandlas till ångest och förtvivlan. Hennes verkliga vrede var alltid hemlig, alltid otillåten och omöjlig att visa, alltid nödvändig att omvandla till förståelse och överseende, bortförklaringar eller möjligen sorg, en sorg som lika mycket gällde den som sårat som hennes egen smärta. Längre vägrade hon att alls låtsas om sina hemliga katakomber, fastän huset var totalförstört ville hon inte se det ursinne över svaghet och misslyckande, över ondska och svek som gett branden en stor del av sitt bränsle. Vredens katakomber brann fortfarande när allt annat i henne var släckt och mörkt, brann med en stilla, intensiv glöd, som en vulkan på väg mot ett utbrott. Hon hade alltid varit kliven när det gällde vreden. Å ena sidan visste hon att vreden kunde vara destruktiv, hon hade lärt sig att kärleken är tålmodig och god, att den uthärdar allt, så hon hade uthärdat. En kristen skulle ju vara snäll och glad, alltid beredd att förstå och förlåta vad hon än utsattes för...

Å andra sidan kunde hon inte bara se på när människor, andra eller hon själv, blev kränkta, kunde inte förlika sig med den gängse bilden av en "MesJesus" som bara uthärdade och gav vad folk ville ha, utan dröjde vid den kraftfulle Jesus som kört ut månglarna ur templet och förvånades över att så lite av hans vrede fick plats i den Kyrka hon ville tillhöra.

Under många år hade hon fått lära sig att hon inte hade rätt att bli arg, att allt hon fick utstå var precis vad hon förtjänade, att hennes vrede alltid var obefogad och överspänd. Hon lärde sig att inte bli arg, att tåla och uthärda, att misstro sina reaktioner, men den vrede som inte får finnas, som göms, kommer alltid upp som något annat. Hon fick värk i hela sin kropp, hon var ständigt förkyld, hade spänningshuvudvärk och yrsel, men kunde inte känna igen sin kropps reaktioner som giftrök från katakomberna. Under många år trodde hon att hon bara kunde bli irriterad och arg över småsaker, berömde sig av att kunna hålla huvudet kallt när det verkligen gällde och misstänkte aldrig att hon kunde det bara för att hon också tillät sitt hjärta att kallna, bit för bit.

Vår Gud är en Gud som känner. Oberördhet kan aldrig vara kärlekens väg, den måste in i den djupaste smärtan för att dela och förstå, för att lindra och läka. Man värjer sig för smärtan som för eld, man värjer sig och försöker intala sig att det inte gör något, att det ordnar sig, att det går över...

Den som inte låter sig beröras av kritik, av psykisk misshandel, av sjukdom eller sorg, den som ständigt värjer sig för smärtan mister till sist också sin förmåga till kärlek, till medkänsla och inlevelse. Man värjer sig tills det inte går längre – då skriker man ut sin smärta, klagar och gråter, svär och förbannar, vädjar och bönfaller – tills gråten är slut och man upptäcker att man bankat sina händer trötta mot Guds bröst, att man sitter där tryggt hos den Gud som vet hur det känns när hela ens varelse håller på att gå i bitar, när det är alldeles outhärdligt att bara finnas och man inte tror att det går en sekund till. Man värjer sig tills man tvingas inse att hans medlidande inte är på låtsas, att han verkligen gråter med, verkligen sörjer över smärtan hos den där lilla människan som tror att hon skall bära hela världen på sina axlar. Man värjer sig tills man förstår att han redan vet, att låtsad oberördhet bara blir ett hinder för trösten, för kraften, för vägen vidare...

Vår Gud är en Gud som känner. Oberördhet kan aldrig vara kärlekens väg...

Till vredens katakomber vågade hon sig först när resten av huset var nästan helt, nästan rensat och uppbyggt, så rädd var hon för dess förtärande eld.

En gång tidigare hade hon försökt, men inte kommit längre än till dörren. Hon hade varit beredd på att bli förtärd och sönderbränd av hettan och intensiteten, kvävd av den giftiga röken, så hon klädde sig väl, tog på bortförklaringarnas pansar, satte förnekelsens hjälm på sitt huvud och stillaständets skor på sina fötter, spände rädslans bälte om sin midja och beväpnade sig med cynismens svärd och otrons sköld. Så rustad märkte hon att hon inte kunde se ens en centimeter framför sig, utrustningen skymde hennes vrede och gjorde den överklig och osannolik, hon kunde inte nå den. Lättad hade hon vänt i dörren och sagt sig att det nog kunde vara till en annan gång.

När hon till sist var beredd att börja rensa upp hade hon lärt sig mer om vilken utrustning hon skulle komma att behöva, hon visste nu att den rustning hon behövde var sanningens, kärlekens och frälsningens, modet och villigheten att se och handla, fegheten och flykten var inte längre en möjlig väg.

Hon började sin vandring genom katakomberna och fann att hettan var intensiv men inte omöjliga att uthärda. Hon släckte glöden där den brann av avund eller illvilja, men nöjde sig med att förbättra ventilationen när vreden gällde sådant som hon faktiskt haft anledningar att vara arg över. Hon öppnade nya gångar upp i de olika rummen så vreden fick möjlighet att möta sorgen, skrällen och sveken, minnena och tårarna. Nödutgångarna till kroppens smärta och sjukdom lät hon vara kvar för att ha som varningssystem om hon i framtiden skulle glömma att låta sin vrede finnas. Arbetet var tungt och smärtsamt, vreden blandades ofta med sorg över sådant som hänt eller över hennes egen dumhet som i så många år hållit vreden fången i katakomberna. Hon lärde sig långsamt att se på vreden inte som ett hot utan som en bundsförvant som hon kunde ha nytta av, ett signalsystem att ta på allvar, så som hon fått lära om när det gällt hennes övriga känslöytringar och vanor.

Som med alla rum fick hon ta arbetet i små portioner, mycket små, för vreden var svår att uthärda, svår att acceptera.

Liksom avsnitten i Bibeln som handlar om en vredgad Gud är svåra att knyta samman med den kärlek som Paulus beskriver i Första Korintierbrevet, den som tror allt, hoppas allt och uthärdar allt, var hennes egen vrede svår att förena med den bild hon haft av hur hon borde vara.

Hon visste att det finns berättigad vrede, men hade svårt att se att det kunde gälla hennes egen. Hennes engagemang fick gärna vara brinnande, visst fick hon vredgas över orättvisor och fel, men bara om det gällde andra, sitt eget skulle hon overse med, ”man skall bara uthärda” var det någon som sa...

Frid
är inte
självlart

inte något man
knäpper på
efter behag

inte något man
bestämmer sig för
eller kan
kräva

Frid
kan bara ges
åt den
som vågar hålla
sitt eget jag
i öppna händer
sträckta mot honom
som vet
var ofriden
slagit rot

bara då
är friden
möjlig
när jag lämnar
mig själv
och min oro
utan tanke på
vad det kostar
till honom
som redan har betalat
priset

Vilans vrå

I början var stillhetens stunder korta, bara ögonblick innan ångest, tårar, vrede och flykt än en gång trängde sig på. I vilans vrå fick hon ändå vara de korta stunderna, fick låta sin trötta kropp slappna av, gavs möjlighet att bara vara en liten stund. Hon var tacksam för de stunder av stillhet som gavs henne, den vila som gjorde det möjligt att möta ännu en del av smärtan, ännu en del av det som måste förändras.

Det var nödvändigt att få vara ensam, umgänget med andra människor tröttade mycket, hon fick hela tiden kämpa för sitt nya liv, se upp för att inte falla tillbaka in i rollen som "Syster Duktig". Människor omkring henne såg att hon förändrats, såg att hon var trött, men få förstod hur djupt förändringen måste gå, att det faktiskt var bokstavligen livsviktigt för henne att inte gå tillbaka till sitt gamla liv, sina gamla roller. För att slippa förklara och försvara drog hon sig undan umgänge, valde hon bort besök och kontakter som inte var alldeles nödvändiga. Vilans lilla rum blev långsamt större, tog plats i hennes inre tempel och gav henne stillheten och återhämtningens möjlighet. Långsamt läkte hon, oändligt långsamt, men på djupet...

I stillheten söker hon gemenskapen med Gud, där hör hon hans tilltal och läser hans ord. De stunderna bär när stormen rasar igen, när ingenting verkar möjligt och hon tror att hon aldrig kan vara en riktig människa mer. Hon läser Job, om förtvivlan och vanmakt, känner med hans lidande och upplever känslan av att vara orättvist drabbad - hon har ju också velat tjäna Gud, vara redskap - men blivit krossad och förödmjukad. Liksom Job förvånas hon över Guds tilltal, över tillrättavisningen när han klargör att Han är den som har henne i sin hand, hon har aldrig haft någon verklig kontroll, bara en tillkämpad egenrättfärdighet. Hon som trott att hon varit ganska from, som trott att hon verkligen räknat med Gud får upptäcka att hon litat mycket på sin egen förmåga och på andras omdöme och nästan inte alls på Gud, på hans förmåga att leda henne rätt. I timmar och dagar läser hon, rannsakar sin tillit och nagelfar sin kärlek tills ingenting återstår.

Om det nu ligger något i den där känslan, om det kanske ändå är så att hon inte är sig själv nog, att allt det där hon tyckte att hon kunde, allt det där hon tidigare har klarat av, allt det där hon tror att hon skall kunna och orka, om allt detta ÄR otillräckligt! Tänk om det är sant att hon inte KAN bli så bra som hon skulle vilja, så stark, så klok och så tålmodig och kärleksfull, tänk om det är sant... Tänk om otillräckligheten inte är en känsla som skall bekämpas, en självbild som skall ändras, tänk om det är den sanna självbilden, den av en riktig människa, sådan som hon verkligen är. Tänk om det är först då, när hennes egen kraft är alldeles borta, när hon lever med vetskapen om att hon aldrig kan bli hel på egen hand som hon är beredd och kapabel att ta emot den gåva Gud räckt henne, den nåd han hela tiden velat erbjuda.

Många omkring henne säger att hon skall lita på sig själv, på sina egna känslor, på "Kraften inom", men det ger ingen vila, ingen lättnad, bara en än större vetskap om hennes litenhet, hennes oförmåga att fatta riktiga beslut eller att ens genomföra de förändringar och förbättringar hon beslutat sig för att göra. Bara när hon går till Gud med smärtan över att inte kunna och orka vill vilan infinna sig. När hon är där inför honom med sin litenhet, utan att försöka låtsas stor och duktig, när hon vågar se att allt hon är har blivit henne givet, att ingenting egentligen självklart är hennes, men att allt det hon behöver finns för henne att ta emot som gåva, då först vilar hon.

När förlåtelsen blir verklig, inte för att hon själv kämpat sig till en förlåtande attityd, utan för att hon fått förlåtelse från honom som redan bär alla tillkortakommanden, alla svek och all sorg, när förlåtelsen blir verklig för henne själv kan hon också förlåta dem som gjort henne illa. Människors bördor syns tydligare nu, när hennes tillit ökat, när hon inte längre värjer sig mot mörkret. Det är inte mörkret självt som skrämmer oss, utan monstren vi inte vill se, lögnerna vi inte vill få belysta, den vi räds mest är den som tänder ljuset och spräcker trolsen.

Stillheten inom henne blir också allt verkligare, vilan mitt i ansträngningen, de stilla ögonblicken mitt i känslostormar och uppgörelser kommer allt oftare. Hon lär sig långsamt att möta sin svaghet med ömhet istället för förkastelse, ger sig själv tillåtelse att inte vara perfekt, att inte alltid ha kontroll.

Bit för bit, känsla för känsla, tanke för tanke, handling för handling får hon lägga av alla sina bördor. För varje del hon befrias från växer hennes tillit, men också hennes medvetenhet om att detta inte sker en gång för alla, att förlåtelse och försoning är färskvara, att det dagligen dyker upp mer att lägga av, att försonas med och lämna i Guds hand. Först då, när hon är beredd att gå in i arbetet med att låta sanningen och kärleken lysa upp också hennes djupast omhuldade mörker, kan vilan bli verklig.

Du blåser mig
bort
från det
som gör mig osynlig
för andra

blåser varsamt bort
lager för lager
av rädslor
lögner
och död

Naken står jag
när allt är borta
och väntar
att du ska göra mig
synlig
av kärlek

Upprättelsens dörr

I samma stund som hon accepterat att hon nått sin gräns, sin förmågas botten, att hon druckit för djupt ur den brunn av krav och förväntningar som varje människa ställs inför, började hon ana dörren. Hon hade aldrig sett den tidigare, fastän den måste ha funnits i huset hela tiden.

Först var den suddig i konturerna, mera en aning än en verklighet, men den växte i klarhet och färg, i soliditet och kontur och blev så småningom verklig. Hon visste att det skulle dröja innan hon kunde öppna den och komma ut, att mycket arbete återstod innan hennes fångelse av trötthet och förtvivlan skulle öppnas, men det skulle ske!

Gud hade fått arbeta hårt för att få henne att lyssna, för att hon skulle förstå att hon inte skulle leva om hon fortsatte som tidigare, att hon inte kunde följa någon annan än honom om hon ville vara fri. Hon hade varit van att klara sig själv, att ta itu med alla tänkbara svårigheter, att lösa problem och ge stöd, hon hade svårt att förlika sig med att inte kunna, att vara den som behövde istället för den som gav. Allt hade han tvingats ta ifrån henne, hälsa, arbete och pengar, självtillit och kraft, glädje och livsvilja, tills ingenting annat återstod än ett flämtande "Herre förbarma dig". Först då, när ingenting fanns kvar att hålla fast vid, när allt redan var borta, vågade hon se. Först när han brutit ned alla hennes murar, förstört hennes omsorgsfullt byggda skydd, när smärtan var så djup och genomträngande att hon inte kunde uthärda den på egen hand, först då var hon villig att vara människa.

Insikten pulserade i henne som ett levande väsen. Ibland var den stark och tydlig, ett obestriddigt faktum, ibland så svag och flämtande att hon nästan glömde. I början var växlingarna snabba och djupa, från klarsyn till nästan förnekelse på sekunder, en förnuftets bergochdalbana som löpte parallellt med den känslomässiga. Senare kom växlingarna mer sällan, inte lika häftiga, för att till sist förenas med hennes grund, bli en del av det fundament utifrån vilket hon fattade sina livsbeslut, både de små och de stora. Hennes liv hade redan förändrats, det gick inte att förneka ens när hon försökte. Hon var inte längre stor och stark, hon var liten och svag men så mycket mindre rädd än när hon var "stor".

Vägen till det nya livet hade börjat, utan att hon velat det hade hon landat på den när hon föll.

Hennes steg skulle vara små och tveksamma i början, hon skulle ofta stanna och vila, tillåta sin trötthet att styra tills den ebbat ut. Längre fram skulle hon orka mer, kunna se mer av utsikten längs vägen. Färger skulle ersätta gråheten, lysande klara och nyansrika. Dofter skulle nå henne och driva bort brandröken ur hennes förödda näsa, regn skulle skölja henne ren från sot och aska. Hennes steg skulle bli mer målmedvetna, lite längre och friare för varje dag. Hennes böjda rygg skulle rätas upp i takt med att tröttheten och bördorna föll av och hennes blick skulle än en gång bli öppen och klar. Sång skulle ersätta de djupa suckarna av sorg, när hon lyssnat sig fram till var fötterna skulle sättas ned.

Varje steg skulle föregås och följas av bön, av lyssnande, av lydnad för den Gud som låter sin kärlek göra oss hela och sant mänskliga men som inte nöjer sig med mindre än allt av oss, som längtar efter att vi frivilligt ger upp oss själva för att han skall få ge oss tillbaka vårt liv fullkomnat.

Hon skulle lyssna till Guds röst och sitt eget hopp, skulle öva sin lyhördhet och lära sig vila. Aldrig mer skulle hon rusa fram som ett lokomotiv som varken hörde, såg eller kände hur det långsamt brast. Hennes väg nu var ingen hård räls byggd för högsta fart, utan en slingrande, levande grusväg genom ett landskap fyllt av de äventyr bara den kan uppleva som vågar vara stilla och invänta sitt liv. Varje dag skulle bli en ny möjlighet att leva, att älska och dela, inte en gryning med nya tunga krav, varje timme skulle lära henne att hon inte förväntades ge mer än vad hon fått, att kärleken och hennes personliga gåvor gavs henne på nytt och på nytt, för att delas med andra i den takt och vid de tillfällen som Gud valde för henne. Varje minut skulle tala till henne om templet hon bar inom sig, om heligheten Gud lagt i henne redan då hon bara var en tanke, om gåvan att förvalta den kropp, den människa han låtit henne bli, i evigt samspel med Skaparen själv, i ständig medvetenhet om att hon inte längre var sin egen och därför friare än hon vågat drömma om.

Hon hade bytt liv, det nya låg där redan i henne och framför henne, färdigt att levas. Hon skulle få hjälp med att lyfta av sitt tunga bagage av krav och misslyckanden, sorg och vrede. Så snart hon var beredd att ta emot den skulle hjälpen finnas där, steg för steg, stund för stund, vila för vila...

Därför kunde hon inte uthärda människors medlidande, människors vilja att trösta och lindra. Det var inte synd om henne - inte nu längre! Hon hade rasat och kört sig i botten, men nu var hon på väg till ett nytt liv. Inte var det tröst och ömkan hon sökte, bara stöd att stå kvar genom smärtan, mod att våga gå vägen ut, uthållighet och insikt för arbetet med röjningen och kärlek för mötet med henne själv.

På människor kan uthärda att se andras smärta utan att försöka lindra.

Hon hade ofta kommit att tänka på Petrus, som i all välmening försökte hindra Jesus från att fullfölja sitt Gudagivna uppdrag, därför att han inte stod ut med tanken på att hans älskade mästare skulle genomgå ett sådant lidande och dö ifrån dem. Han ville ge tröst, kanske mest till sig själv, inte kunde väl Gud vilja göra dem så ont att han tog Jesus ifrån dem? Han kunde inte ana att det var

nödvändigt, att bara Jesu död kunde göra honom, Petrus, fullt levande och ge en större krets människor samma liv som hans lilla exklusiva lärjungagrupp.

Så hindrar vi ofta varandra från att växa, därför att vi själva är rädda för smärtan inom oss, rädda för att stå ensamma och övergivna när andra går vidare i sina liv. Förändring skrämmer, förändring på djupet gör oss skräckslagna, även hos andra. Det är enklast om allt får förbli som det varit, även om det innebär att vi stympar oss själva. Så hade hon också tänkt och agerat, tröstat och lindrat där hon bort nöja sig med att stå bredvid och dela smärtan, låtit sorgen verka till läkedom.

Dämpandet av smärtan tar inte bort orsaken, men gör den lättare att ignorera, och ger den ett starkare fäste i oss, så att vi stannar i växten och börjar krympa.

Nej, av medlidande och tröst var hon inte intresserad. Aldrig hade hon varit mer verklig, närmare Gud, närmare livet och kärleken. Den smärta hon kände, tröttheten som övermannade henne, sorgen, vreden och vanmakten var inte för evigt, det visste hon nu. Hennes lidande under den tid hon fortfarande försökte orka, försökte dölja sin ofullkomlighet hade varit långt värre, fast hon dolt det både för sig själv och sin omgivning. Nu skulle hon arbeta med sitt nya liv, vända sorgen till glädje och vreden till kärlek. Visst skulle vägen bli svår, ofta skulle hon tveka och vackla, men hon skulle gå sorg för sorg, vrede för vrede, smärta för smärta tills glädjen åter kunde nå henne och dörren blev öppnad.



Så kom den dag då tillräckligt många rum i mitt hus var färdiga för att jag skulle våga bjuda in en annan. Vem skulle komma, vem skulle trivas som jag i mitt hus? Jag visste att valet inte var mitt, att jag också denna gång skulle få veta av min vän "arkitekten" vem som skulle dela mitt hem, så jag väntade..

Uppför trädgårdsgången kom han, lite trevande osäker först, sedan, när han såg mig i dörren, leende och säker. Jag slog upp min dörr på vid gavel och sa: "Kom!"