

JÄVLA SKIT!

Text: Johanna Nilsson

Jag står hemma i hallen och försöker packa. Hjärtat bultar. Det är svårt att andas. Tankarna åker fritt fall och jag kan inte tänka. Om några minuter går bussen. Som ska ta mig till tåget. Som ska ta mig till ännu ett tåg. Som ska ta mig till Gävle. Till en 2-dagars processdramaträff. Till familjehäng med föräldrar och syskon. Och till en kompislunch innan ens kursen börjat.

Det är mycket nu. Mycket inuti. Mycket runtomkring. Känner hur paniken börjar gripa tag i mig med sina kletiga, kladdiga fingrar. Min sambo kommer ut i hallen och märker av min stress. Han hjälper mig. Konkret och handfast. Han säger inte så mycket utan ger mig en varm och innerlig kram.

Jag är en envis person. Och samtidigt entusiastisk. Har massor av idéer och ett jädra driv. Ibland blir farten för hög. Det mesta är ju så kul. Att arbeta i eget företag med att just hjälpa andra stanna upp innebär tyvärr inte per automatik att jag själv alltid klarar av det. Gud... Ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra. Mod att förändra det jag kan. Och förstånd att inse skillnaden. Sinnesrobönen har alltid fascinerat mig. Men aldrig hjälpt. Vad jag kan förändra, och inte, är fortfarande ofta en gåta. Och i de stunder jag skulle behöva sinnesron som allra bäst, är jag alldeles för stressad för att kunna ta till mig av börens innebörd.

JAG HAR HITTAT MINA EGNA SÄTT TILL ACCEPTANS ISTÄLLET. Försöker landa mjukt. Är bra på att omfamna mig själv när det blivit för mycket. Är förlåtande. Ger mig själv en varm klapp på axeln. En stor kram. Jag försöker också vänta in mig själv. Att lägga mig raklång på sängen, vardagsrumsgolvet eller på kökssoffan är ett sätt som brukar fungera. Att bara ligga rakt upp och ned. Efter några få minuter brukar jag märka att andningen hinner ikapp. Jag försöker också våga igen. Resa mig och fortsätta. Ta ett steg. För att komma vidare. Det är inte alltid det blir bra ändå. Ibland blir jag alldeles för ivrig. Envisheten tar över och jag hamnar i precis samma kletiga panik. Igen.

"Gud, ge mig sinnesro att acceptera
det jag inte kan förändra,
mod att förändra det jag kan
och förstånd att inse skillnaden.

Hjälp mig att leva en dag i taget,
att glädjas åt ett ögonblick i sänder
- och att acceptera motgångar som en väg till frid.

Hjälp mig att - på samma sätt som Du -
ta denna syndiga värld precis som den är,
inte så som jag önskar att den skulle vara,
och att lita på att Du gör allt väl
om jag överlåter mig åt Din vilja.

Ge mig nåden att få leva någorlunda lycklig
i detta livet- och i fullkomlig salighet
tillsammans med Dig i det tillkommande."

SINNESROBÖNEN i lång version
av Reinhold Niebuhrs

JÄVLA SKIT. Jag sitter på rasten på mitt deltidjobb och hjärtat bultar. Det är svårt att andas. Tankarna åker fritt fall. Känner återigen hur paniken börjar gripa tag i mig. Med sina kletiga, kladdiga mörka fingrar. Om några timmar ska den här texten mailas till GROW. Det är deadline idag. Jag berättar för min kollega att jag skriver i sista sekund. Med andan i halsen. Och att jag skriver om acceptans. Och om hur svårt det är för mig att ta till mig Sinnesrobönen.

Då tittar hon på mig och ler. »Jo, men det finns ju en fortsättning på bönen, som förklarar innebörden«, säger hon. Först blir jag paff. Känner mig dum som inte fattat det tidigare. Att jag inte har tänkt på det. Såklart finns det en fortsättning. Som förklarar mer. Och plötsligt slår det mig. Hur jag låtit envisheten styra. Hur blind jag blivit av att stirra om och om igen på de där första raderna i Sinnesrobönen.

Det slår mig också hur mycket det betyder att det finns fina nära och kära runtomkring som kan hjälpa till när det blir för mycket. Min fina kollega som delade med sig under rasten. Och min fantastiska sambo som förstår vad jag behöver bättre än vad jag själv gör. Med mer ödmjukhet än envishet inuti mailar jag iväg texten. Sätter mig bekvämt. Och känner djup tacksamhet över allt som kommer till mig.



JOHANNA NILSSON
är beteendevetare och coach.
Johanna har tidigare medverkat
som skribent i GROW magazine.
Läs mer om Johanna och hennes
verksamhet på
pausera.se