



Längtan är som ett fönster

När vi växte upp tänkte vi att livet handlar om att bli vuxen i betydelsen trygg och säker, att veta, att slippa osäkerheten. Målet var att ha svaren och kontrollen, att vara stark, särskilt i relation till andra människor. Vi skämdes för att visa sårbarhet, det var samma sak som att vara svag och klen. Vi fick lära oss att vårt värde som människor hör ihop med vad vi presterar, att det är vad vi åstadkommer och förvärvar som ger livet mening och glädje. Denna syn på livet följer oss in i vuxenlivet och fortsätter att prägla våra liv så länge vi inte ifrågasätter den.

Det har tagit tid att komma till insikten att livet handlar mera om frågor än om svar, jag började ställa frågor när jag kände att det var alltför mycket som begränsade mitt liv. Jag ville släppa alla krav, duga som jag är, slappna av i både kropp och själ. Jag var trött på stress och prestationer, jag var trött på att vara rädd och att hålla mig själv tillbaka. Vill jag leva så här, vad är egentligen viktigt i livet? Min längtan pockade på uppmärksamhet.

Någon gång ibland ställs man inför ett val, det kan vara som om någon viskar i ens öra ... Det är dags nu, skulle det inte vara skönt att sluta låtsas och vara på riktigt? Sänka garden och släppa alla försök att skydda dig som ändå inte fungerar, som bara skapar avstånd till andra människor. Våga leva ditt eget liv ... vara den du är.

Dina skydd hindrar dig från att växa, vara kreativ och upptäcka dina gåvor. Du behövde detta när du var ett barn, du gjorde allt du kunde för att skydda dig från att bli sårad och göra dig förtjänt av kärlek och tillhörighet. Men nu är det tid för något nytt, tid att utforska din längtan och finna ditt mod.

Livet är ändligt, det finns så mycket som ännu är utforskat, så mycket att uppleva. Slös inte bort det av rädsla för vad andra ska tänka och tycka. Du föddes värd att älskas och uppleva tillhörighet, du är unik, har något som ingen annan har. Du är skapad att leva och älska med hela ditt hjärta, det är hög tid att upptäcka det. Du vill ju känna dig levande! Längtan är som ett fönster, där utanför finns livet. När du öppnar fönstret kan du se en större värld. Friheten väntar på dig.

När jag följde min längtan fann jag modet att bejaka min mänsklighet, jag kunde acceptera att sårbarheten är en del av livet, att jag inte är perfekt och att det är precis som det ska vara. Jag lär mig nu att leva med osäkerheten, att inte alltid veta, att göra det jag vill även när det känns besvärligt. Jag har återerövat min kreativitet, den som sakta tynade bort under skolåren.

Nu är jag fri att använda mina gåvor, att vara kreativ och skapande är att tillåta mig att ha en egen röst, ett personligt uttryck. Jag lär mig nya saker hela tiden, lär mig att sätta gränser och att säga nej. Det är svårt ibland, men det är bättre än att ångra sig efteråt. Jag väljer det som för ögonblicket är obekvämt istället för att gräma mig under flera dagar.

Livet har förändrats, nu vågar jag vara mig själv, jag engagerar mig utifrån en inre trygghet, en plats som heter ”jag duger som jag är”. Jag lever med öppna ögon, blundar inte längre för mitt förflutna. Jag måste ha tillgång till hela mitt liv, alla mina erfarenheter, för att förstå vad som har format mig till den jag är idag. Först då kan jag se varför jag är som jag är och medvetet ändra kurs för att göra det jag innerst inne vill och längtar efter.

Det finns mycket vi aldrig pratar om med varandra trots att vi egentligen vet att vi innerst inne är ganska lika. När vi läser om andra människors erfarenheter känner vi ofta igen oss, men vi är rädda för att inte passa in och avslöjar därför inte så mycket om oss själva. Det finns många mänskliga erfarenheter som är gemensamma, vi kan spegla oss i varandra om vi bara tar oss förbi ytskiktet. Vad skulle kunna hända om vi vågade? Jag tänker att vi kommer att se att vi är mera lika än vi trodde, se att vi inte behöver vara så rädda.

Vi människor behöver en världsbild, ett tolkningsmönster som gör världen lite mera begriplig och hanterbar. Ibland förväxlar vi denna bild av världen med verkligheten. Jag hade länge en snäv bild, en tankeram där möjligheterna fanns innanför ramen, inte utanför. Min handlingskraft begränsades av känslor och antaganden, det jag trodde att jag visste men sällan ifrågasatte. Innanför ramen fanns en mätbar värld, en värld där allt mäts och jämförs. Den mätbara världen är full av förenklingar, det är en statisk värld.

Det verkliga livet finns utanför ramen, det är alltid levande, dynamiskt och oförutsägbart. Nu blundar jag inte för livets komplexitet, livet är stort och mångfacetterat. I det verkliga livet kan man välja perspektiv, jag väljer att inte jämföra mig med andra. Jag väljer att inte låta mig definieras av ord som succé eller misslyckande, det är viktigare att mogna och utvecklas. Nu är livet möjligheter och öppningar, inte en rak utveckling av framsteg. Min medmänniska är inte en konkurrent utan just en medmänniska. Jag är fri att växa och förändras i min egen takt.

När jag slutade censurera mina känslor hände något, jag kände mig allt mer levande. Jag tillät mig att uttrycka det jag kände, började så smått att utforska min kreativitet, känslorna fick färg och form. Det var som om livet utvidgades, det blev större och rikare. När jag är kreativ lyssnar jag till min längtan och använder samtidigt min frihet att delta i livet på ett nytt sätt. Jag skapar bilder och upptäcker nya sidor av mig själv i den kreativa processen.

Vi behöver ett språk för att kommunicera, men språket har begränsningar, orden uttrycker aldrig hela verkligheten. Därför är bilderna viktiga, de har ett språk som talar direkt till hjärtat. De är öppna och tolkningsbara, unika för varje läsare, du ser något som ingen annan ser.

Vad är det att bli vuxen, vad händer i övergången till vuxenlivet? Vi mognar på många sätt, men vi tappar också något väsentligt. Vad händer med nyfikenheten ... och med livsglädjen ... och tilliten, var tar den vägen? Att mogna som vuxen är att ta tillbaka något genuint som gått förlorat. En öppenhet för livet, att inte ta sig själv på för stort allvar, inställningen att ett misslyckande inte är en katastrof utan en möjlighet att börja om med en ny kunskap i bagaget.

Det verkliga livet är alltid större än våra definitioner, det låter sig inte låsas in i språkliga och mentala konstruktioner. Livet kan inte låsas in, men en människa kan vara fånge i sina egna tankar. Vad är egentligen viktigt i livet? Tänk om det viktigaste är att växa och utvecklas, att se och bli sedd? Att du och jag tillåter oss att bli synliga och att vi ser andra människor, att vi ser och bekräftar varandra.

Många människor ser sig omedvetet som offer, ser inte att de har ett val. Den som är ett offer för omständigheter och strukturer blir hjälplös eller handlingsförlamad. Du är fri att välja, göra medvetna val och ta medvetna beslut. Det är först när du använder den friheten som du blir fri, det är då du förstår att du är fri. Din längtan visar vägen.

Min längtan var som en dörr, när jag försiktigt gläntade på dörren fick jag se en öppen himmel. Jag kunde se mitt liv i ett nytt ljus, såg att ingen erfarenhet är enbart destruktiv. Jag utforskade min längtan och lärde mig något nytt. Mod är frihet, friheten att vara på väg och friheten att stanna upp. Mod är att sluta blunda för det svåra i livet, det är att byta vanor och bekvämlighet mot nyfikenhet och empati. Låta livet expandera.