



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, slippa osäkerheten. Målet var att ha svaren och kontrollen, att vara stark, särskilt i relationen till andra. Vi skämdes för att visa sårbarhet, det var samma sak som att vara svag och klen. Vi fick lära oss att vårt värde 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 när vi blir vuxna och fortsätter att präglade våra liv tills vi ifrågasätter den.

Det tog tid att komma till insikten att frågor är viktigare än svar. Frågor öppnar för möjligheter, utmanar tanke, fantasi och kreativitet. När det var alltför mycket som begränsade mitt liv började jag ställa frågor. Jag ville slippa alla krav, duga som jag är, slappna av i kropp och själ. Jag var trött på stress och prestationer, trött på att vara rädd och att hålla mig själv tillbaka. Vill jag leva så här? Vad är egentligen viktigt för mig? Min längtan pockade på uppmärksamhet.

Ibland ställs man inför ett val, det är som om någon viskar i ens öra ... *Det är dags nu, skulle det inte vara skönt att sluta låtsas och vara på riktigt? Sänka garderna 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 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. Nu är det tid för något nytt, tid att utforska din längtan och finna ditt mod.

Livet är ändligt, det mesta ännu är outforskat, det finns 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 som väntar på dig.

När min längtan växt sig starkare 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 som det ska vara. Nu lär jag mig att leva med osäkerheten, att inte alltid veta och att göra det jag vill även när det känns obekvämt. 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 kan vara svårt, men det är bättre att säga nej direkt än att ångra sig efteråt. Jag väljer det som för ögonblicket är besvärligt istället för att gräma mig i flera dagar.

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

Det är mycket vi aldrig pratar om med varandra trots att vi egentligen vet att vi är ganska lika. När vi läser om andra människor känner vi igen oss, men vi är rädda för att inte passa in och avslöjar därför lite om oss själva. Många mänskliga erfarenheter är gemensamma, vi kan spegla oss i varandra om vi bara tar oss förbi ytskiktet. Vad skulle hända om vi vågade? Jag tänker att vi ser att vi är mera lika än vi trodde, ser att vi inte behöver vara rädda.

Vi har alla en världsbild, ett tolkningsmönster som gör världen mera begriplig och hanterbar. Ofta 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 alla mina antaganden, det jag trodde att jag visste men sällan ifrågasatte. Innanför ramen fanns den mätbara världen, statisk och full av förenklingar. En värld där allt mäts och jämförs.

Det verkliga livet finns utanför ramen, dynamiskt och oförutsägbart. Jag behöver inte blunda för livets komplexitet, livet är stort och mångfacetterat. I det verkliga livet kan jag välja synsätt, jag väljer att inte jämföra mig med andra. Vill inte låta mig definieras av ord som framgång eller nederlag, det är viktigare att växa som människa.

Livet är möjligheter och öppningar, inte en rak utveckling av framsteg. Min medmänniska är inte en konkurrent utan just en medmänniska. Vad ger mening åt livet? Tänk om det viktigaste är att se och bli sedd? Att du och jag tillåter oss att bli synliga och att vi ser dem som är i vår närhet. Att vi ser och bekräftar varandra.

Det hände något när jag slutade censurera mina känslor, jag kände mig allt mer levande. Jag började så smått att utforska min kreativitet, känslorna fick färg och form. Nu lyssnar jag inåt och använder min frihet att uttrycka det som finns inom mig. 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 bilder 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.

Livet är 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. Många ser sig omedvetet som offer, tror inte att de har ett val. Du är inte ett offer. Du är fri att välja, fri att 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.

Vad är det att bli vuxen, vad händer i övergången till vuxenlivet? Vi mognar på olika sätt, men tappar samtidigt något väsentligt. Vad händer med nyfikenheten ... och med livsglädjen ... och tilliten vart 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.

Att mogna som vuxen kräver mod och ärlighet. Det innebär att få en djupare förståelse för vad det är att vara människa. En vilja att ta livet på allvar och att se sin historia med öppna ögon. Man bestämmer sig för att se livet som det faktiskt blev, även det som gör ont. Jag tänker att man också ifrågasätter sina värderingar och aktivt väljer det man kan och vill stå för. Många kommer till en punkt när man frågar sig vad man vill göra med sitt liv. Man vill vara sann mot sig själv och våga lite mer. Känna att livet är meningsfullt.

Mitt inre var som en dörr, jag gläntade försiktigt på dörren och fick se en öppen himmel. Jag kunde se livet i ett nytt ljus, såg att ingen erfarenhet är enbart destruktiv. När jag utforskade min längtan lärde jag 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 rädsla mot nyfikenhet. Låta livet expandera.