

STORHELGER och dess fasa!

Jag minns julen som liten vi började förmiddagen tillsammans med morbrors familj att besöka morfar på ålderdomshemmet. Det var en jobbig timme för jag minns bara min morfars gnäll hur synd det var om honom. Jag räknade varje minut och till slut hade timmen gått och jag skyndade mig iväg. Å jag är fri och pengarna hade jag fått med mig som belöning!

Jag minns att vi följde med hem till morbrors hus där vi fikade och såg på Kalle Anka tillsammans innan tomten kom. Efter det åkte vi hem för en stund för att lägga ved i pannan, sen bar det av igen till mammas mosters hem. Jag var tacksam för där fick jag ta min gröttallrik in i sovrummet och se på Karl-Bertil Johanssons julafton alldeles själv. De andra satt kvar i köket, men Karl-Bertil var ett måste för mig och ingen protesterade som tur var. Det var min egna lilla julaftonsstund i en magisk värld som jag så väl behövde en dag som denna.

Tomten kom och sen åkte vi hem för nu var det dags att firma hemma hos oss. Spänningen steg och jag var lycklig för en stund tills min syster började med sin vanliga taktik. Jag hade bråttom och slet upp mina julklappar och min kära syster öppnade så långsamt hon kunde och när jag hade öppnat alla hade hon knappt börjat. Det var hemskt och som vanligt så slutade det alltid med att jag grät.

Jag minns när min mor hade flyttat ut så var hon alltid snäll och kom hem till jul. Det vara alltid till en början en tacksam känsla min mamma hade kommit hem och jag kunde känna julglädje och förväntan. Ända tills julaftonsmorgon fanns en slags julefrid i vårt hus, sen började oron att är idag eller i morgon eller i övermorgon min mor tänker smita igen?

Jag var aldrig säker, men jag visste att det skulle hända, Det jag också visste var om jag frågade så skulle hon neka att hon skulle försvinna igen. Det var lättare att vara tyst och inget säga för då kanske hon skulle stanna en dag längre. Jag försökte så gott jag kunde att va en snäll och tyst dotter, men det gjorde ont väldigt ont i mitt barnahjärta.

Masken på!

Locket på var det som gällde i vår familj och den trycktes allt mer och mer ner för varje år och vi tassade runt på tå för att inte väcka några känslor av något slag. Vi satte på oss maskerna och spelade ett spel att nu så firar vi jul då ska vi inte vara ledsna inte idag det var förbjudet.

Jag kände energin mellan mor och far och hur jag än trippande på tå så kunde jag få höra hur jag höll med den andre. Att jag hade en egen åsikt nä, den fanns inte hur kunde jag tro det.

Jag minns när jag hade flyttat och skilsmässan var överstökad. Vi skulle fira hos min syster och till en början försökte vi ha dom båda samma dag, men det gick inte det var helt klart sura miner och ingen som sa något. Jag satt mest där livrädd att något skulle hända och spåra ur rejält allt jag tänkte på vi måste tänka på barnen och jag måste va snäll och tyst tipp, tipp, tapp. Locket trycktes som vanligt ner, men numera satt det nog i fast i ett skruvstäd och vi behöll maskerna på!

Nästa jul fick dom komma varsin dag och det blev lite bättre, men helt klart så var surheten och tåtassandet det enda jag minns. För barnens skull försökte jag många år, men en jul fick jag nog. Jag kände mig hemsk otrolig hemsk och jag fick veta hur hemsk jag var som inte kunde ställa upp för barnen.

*Det är inte lätt att ställa upp och hålla masken när
det enda jag vill göra är att skrika och kasta saker omkring
mig och gråta. Jag brister, jag går sönder och jag orkar
inte längre så snälla låt mig slippa.*

Att gå ut och gråta för jag får julklappar jag inte bett om och speciellt när jag gjort en tydlig lista. Det här är vad jag vill ha och INGET ANNAT! Snälla! Men det spelar väl ingen roll det är ju barnens dag! Då är det inte lätt att hålla tårarna inne när man redan är redo att brista i gråt för det gör så ont i mina tår.

*Att tala om för barn att deras moster inte kommer hem till jul det
gjorde så ont oerhört ont, men jag kunde helt enkelt inte. Jag var
så oerhört trasig inombords, men allt jag ville var att ge dom en
fin jul. Så hur löser jag det? Kanske var ändå en människa
mindre med brustet julhjärta ändå en lösning.*

Fira julen själv eller fira?

Jag minns inte min första jul själv, men hemskt oerhört hemsk och smärtsamt var den och jag kände mig enormt egoistisk och ensam. Alla frågor och där mina svar bara kändes elaka för hur jag än försökte så visste jag att ingen skulle förstå och så här får man inte göra!

Jag minns inte när jag bröt min jultradition och varje jul gör oerhört ont i kropp och själ. Julen är en tid med dom nära och kära både i vått och torrt och när ett band är klippta och något nytt inte erbjuds känns känslan av tomhet oerhört stort. Jag orkar inte med andras glädje eller försök. Jag orkar inte känna in energin av värmen julen erbjuder. Jag orkar knappt vara glad för andra och försöker bara avstå för jag vet att julen är barnens helg.

Tina Persson Hälsoinspiratören
www.friskoteket.eu

Jag har vänner och säkert många dit jag skulle kunna åka, men när julen närmar sig så blir jag oerhört låst inombords och jag vill helst inte prata med någon.

Under många år har jag jobbat med mig själv och jag förstår varför julen gör så ont, men det är rätt enkelt. När bakgrunden är att trippa på tå och tårar står vid din dörr och bankar på. Där allt jag ser är ett försök att fira, men bara med stora maskar som skymmer sorg och tårar även hos dom andra.

Känslan blir så mäktig och svår även om jag är van och det är helt ok, så dras jag ner i en grotta och dörren stängs så även all syre.

Jag har haft förmånen till några trevliga jular i vänners närhet, men alla mina sinnen söker det jag känner igen hur jag är försöker låta bli. Jag känner när mina sinnen låser sig och allt jag försöker är att andas lugnt och släppa minnen från förr. Jag vill känna kärlek och värme, men jag sätter mig själv i ett hörn och tar avstånd.

Här klarar jag mig bäst, här blir jag inte sårad. Nä, här har jag kontroll över läget och så skämmer jag inte hellre ut mig.

Att få ge mig in i ett julfirande med en härlig känsla är något jag längtar efter och hoppas en dag få känna naturligt. Jag tror jag är klar med det gamla och längtar efter att få gå in i det nya.

Jag har en härlig bild av min framtida jul och där finns bara värme, kärlek och glada skratt. Ingen som tassar på tå för att vi är rädda för varandras känslor, nä här ska trygghet råda.

Jag älskar julen och julens mening och jag vet att den här varm och kärleksfull. Det gäller för mig att starkt hålla fast vid en frekvens som fyller mig med härlig energi istället för att dränera både min kropp och själ.

God Jul

Nyår, valborg, påsk och midsommar

Alla gör dom fortfarande ont, men smärtan minskar och jag vet att en dag kommer dessa dagar att till stor del kännas med värme och kärlek. Dessa helger har en egen betydelse och det är med vänner och den egna familjen som för mig istället har fyllts med saknad och ensamhet. Jag vet jag har mig själv att skylla till stor del, men jag vill ändå inte tränga mig på och med dom känslor som tar över mig dess dagar är det för mig bättre att krypa in i min vrå än att sitta i ett hörn och sura.

Jag har haft flera underbara helger av sorten, men ändå så finns där känslan av ensamhet som knockar mig titt som tätt. Det är som om känslan sitter på lur och när jag som minst anar så hoppar den fram och skrattar åt mig.

Tina Persson Hälsoinspiratören
www.friskoteket.eu

Jag känner att dessa helger kommer mer som en bestraffning än som en gåva som dom egentligen är. Lediga dagar och där vi ska fira. Vadå fira och med vem? Jo, jag får skylla mig själv för jag det finns ibland förslag, men jag orkar inte jag går i baklås.

När man är singel så är det faktiskt sant att sällskap avstår att bjuda in för det blir fel i räkningen och det stör. Jag tycker också det är svårt att komma till en bjudning där jag är ensam utan sällskap för jag känner att jag stör ordningen. Jag måste också tänka mig för hur mycket uppmärksamhet jag tar och ger. För mig har alltid bilar och sport varit mer intressant än barn och inredning så ja jag vet det stör. Numer bryr jag mig inte jag är vuxen och jag är trygg i mig själv, men förut med osäkerhet och oro var det väldigt obekvämt.

Jag har ibland försökt att glömma bort vilken helg det är och det går ibland, men lätt är det inte när alla andra stökar omkring och frågar om jag ska åka hem? Vadå hem? Vart då? Hem det här är mitt hem jag har ingen annanstans att ta vägen. Det är en tröttsam fråga. Är det bara för att jag är själv eller varför ställs frågan för att slippa bjuda in mig till deras fest?

Obekvämt

Många håller tyst och frågar inte för att slippa obekvämligheten och efteråt istället komma med konstig förklaring. Jag bryr mig inte längre utan jag kan istället le åt deras osäkerhet. Det var mera förr, men numera med den trygghet som jag har jobbat fram så är det lugnt, visst vill jag och idag kan jag med mera mod ta mig framåt både i en ensam nyårshelg eller i en gemenskap med andra. Jag jobbar och jobbar för jag vet att jag kan också njuta av alla underbara helger som erbjuds, men fortfarande gillar jag hellre att vara ledig en vardag då allt är som det ska va och där inget stök och bök är för att fira något. Jo, jag vet du behöver inget säga, men det är ändå svårt. Precis som många säger du ska inget säga som inte har jag kan säga detsamma du ska inget säga för du har inte upplevt ensamhet i stora lass, självmobbing, rädsla och besvikelse. Det jag gör är att jag jobbar med mina känslor och upplevelser och idag går det bättre och ja, jag vet det är jag själv som lägger snubbelben för min framfart jag har ingen annan att skylla på även om jag önskar att jag kunde få hjälp av andra helt vanliga människor, men oftast finns det inte plats.

Jag vet jag klarar mig för det är snart måndag igen! Kanske en dag inte många tycker om, men för mig ger det mitt liv igen och en kontakt med verkligheten. Jag är en människa som gillar vardagen och dess glans. Jag är en människa som gillar när helger och semestrar är över och alla är på plats. Jo, jag gillar ledighet, men inte för mycket och för att fira kanske en dag, men inte idag. Många kan göra saker själv och sticker iväg, den människan är inte jag även om jag ibland lyckas övertala mig och gör något stort. Visst det dyker upp möjligheter, men alla möjligheter som dyker upp vill jag kanske inte ha och kanske inte just då. Allt jag kan göra är att försöka mitt bästa, även om det inte går riktigt bra alla dar.

Födelsedagar!

Jag har nog inte haft någon större fest i hela mitt liv. Det har aldrig varit något ståhej att jag har fyllt år, nä när jag var liten så var allhelgonahelgen en helg i tysthet och då vi tänker på de döda. Så inte kunde väl jag ha barnkalas då? Vi firade min dag i det tysta inge speciellt.

Det året när pappa och syrran fyllde 70 och 30 så råkade det bli så att dom la det precis på min födelsedag min 24e så för mig var det ingen speciell dag förutom att det var min födelsedag. Syrran hade ställt till kalas och släktingarna på pappas sida var bjudna och jag hade inte väntat mig några presenter, men ändå ett grattis och kanske en grattiskram. Nä, inte nån nämde att det var min födelsedag det verkade uppgjort före för jag vet att släkten på pappas sida samlades alltid på en parkeringsplats en bit innan stället dom skulle till och pratade taktik. Hur gör vi nu när vi går in vem går först, vem säger vad. Så jag vet dom visste att jag fyllde år, men valde att radera det ur deras minne. För mig gjorde det ont rejält ont. Inte ens pappa eller syrran sa något. Jag tycker dom borde ha gjort det, men nä fokus på deras dag och inget annat. Tycker inte det var egoistiskt tänkt av mig, men det kanske det var.

Min dag, min födelsedag jag blir äldre och äldre. Jag ser ingen glädje i det, men ändå är jag glad att jag inte är 20 idag. Jag är tacksam att många tror att jag är yngre det är en tacksamhet av stora mått. Jag gör helt enkelt nästan mitt bästa för att ta hand om mig själv.

Födelsedagar de senaste åren har jag tagit ledig och skämt bort mig med behandlingar och bry mig om mig själv dag. Det är min dag jag får göra vad jag vill med den ingen ska få lägga sig i vad jag gör den här dagen.

Lyssna inåt och förstå

Stora dagar hemska dagar som jag jobbar med hela tiden. En jul för några år sedan fick jag äntligen chansen att reda ut i mitt inre. Jag såg med skärpa på mitt liv och mina jular. Jag kunde grota ner mig i sorgen och jag kunde förstå mitt beteende och jag kände att jag kunde släppa taget och ta mig vidare. Jag tog upp det i förra kapitlet "Lyssna inåt" och för mig har det gjort under, även om jag inte är klar än, men det har gjort mig rikare, starkare och tryggare i mitt liv.

Det viktiga för mig är att jag är snäll mot mig själv. Snäll och älskar mig själv i ur och skur i med och motgång så fyller jag mig själv med en kärlek så stor som jag bara kan och som jag vet finns här för mig. Jag vågar se mig själv i vitögat och frågar hur löser vi den här helgen. Hur vill du må? Hur gör vi? Vad händer? Vad orkar jag? Varför och varför inte? Det här är mitt liv, mina möjligheter och mitt ansvar. Jag har alltid två val och även om jag inget val gör så är det också ett val som jag idag vågar stå för och det är inget skäms över det.

Det är svårt att leva familjeliv när man ingen familj har, det är svårt att leva ett rikt sällskapsliv när vännerna är få. Det är svårt att känna glädjen när man bara står och tittar på. Det är svårt när många väljer att avstå. Jag vill inte tränga mig på och klampa på, jag vill inte tränga mig på ändå om jag skulle få. Jag väljer istället att avstå.

Om jag blir bjuden

Min fasa är stora fester, fina fester där det innebär vett och etikett och fina kläder då är jag ute på djupt vatten. Nu var det länge sen jag var på något stort och jag avstår gärna när jag kan för det här med uppklätt och etikett då vet jag inte hur jag ska vända och vrida mig och jag i en underbart fin klädning det vet jag inte hur det skulle gå till det är inte jag. Jag kan helt enkelt inte och jag skulle helt klart känna mig obekvämt och helt fel och det är en allt för stor tröskel att ta sig över i dagsläget. Kanske en dag, kanske, kanske jo, dagen kommer och det ska gå men säger bara oj och hjälp vad jag kommer att va obekvämt på alla sätt och vis. Det är inte jag och det är nog inget jag strävar efter att bli att hamna i fina rum, nä inte jag tack det är bra ändå.

En dag i taget

Jag väljer att ta en dag i taget och jag väljer att leva i nuet. Jag känner redan nu känslan av oro inför julen för den är i år rätt möjlig för många och för mig känner jag en aning av panik. Hur ska jag hantera den här helgen i år, hur kommer jag att må? Rädslan över att allt kommer tidigare för varje år är en olustig känsla för allt jag känner är att jag vill inte jag vill inte stoppa stanna låt mig få andas eller låt mig gå i ide och vakna upp i början av januari.

Jag försöker och jag känner att jag har inga måsten. Nä, jag har faktiskt inga måsten jag är helt fri att göra vad jag vill. Då kommer känslan av ett lite lugnare slag och jag tar en dag i taget och jag kan beta av flera dagar i december än förra året och allt jag gör är att jag fokuserar på det positiva och andras lugnt.

*Det är inte alltid lätt att arbeta med sina känslor och sina minnen,
men allt jag kan göra är att försöka. Att vara aktiv i mitt egna liv, mitt
i mitt liv. Göra det bästa jag kan, mer kan jag inte begära av mig själv
även om jag skulle vilja annat så är inte möjligheten här just nu.*