

Innehåll

Förord	7
1. Utgångspunkter för vår utveckling	11
När livet känns trångt	16
Utveckling som hot och möjlighet	21
Att bry sig om sig själv	28
Att se rädslan i ögonen	34
Att se verkligheten	46
Att finna sina inre resurser	55
Att träda ut ur tystnaden	69
2. Mötet med motgångarna	79
När dörrar stängs	81
Om att sörja	87
Om att förstå det som har hänt	96
Om att förstå sig själv	104
Om att inte ta för stort ansvar	112
Om att vara modig	117
Vredens goda kraft	123
3. Bortom bilderna	133
Våra bilder av oss själva	137
Våra bilder av andra människor	142
Om befrielse från snäva bilder	149

Förord

Vad är möjligt, vad inte?

Bakgrunden till den här boken om frihet är – paradoxalt nog – upplevelser av dess motsats: sorg, misströstan och bristande tillit. Det har funnits dagar då jag har känt en så genomträngande smärta att den liksom har lagt sig som beck över lungorna och har gjort det svårt att andas. Ibland har det handlat om tunga minnen, ibland om att jag har upplevt inre konflikter som har gjort det svårt för mig att närma mig det jag helst vill ha. Andra gånger har det varit gränser i omgivningen som har skapat en känsla av instängdhet: andra människor som fattar beslut som jag helst inte vill vara med om men som ändå påverkar mig – och som jag inte kan förändra. Livets sårbarhet och förgänglighet får mig också emellanåt att känna oro och vanmakt. Det finns dagar då jag har undrat om livserfarenhet innebär att man alltmer förlorar tilltron till stora ord som kärlek och meningsfullhet.

Är vi människor i grund ett offer för våra omständigheter? Är det realisten som talar i oss när vi frestas att ge upp och slutar hoppas? Är det livet självt som får oss att sluta oss i vårt skal och nöja

oss med gamla, invanda banor? Eller finns det någonstans En Annan Röst, en som längtar efter "något mer", "något utöver detta"?

Det är smärtan över livets gränser som har väckt min längtan efter ett vidgat medvetande och en inre frihet. Jag har velat ta reda på om det går att få sina sår läkta. Är det möjligt att leva sig igenom sina motgångar utan att bli förkrympt som människa? Är det möjligt att inte låta smärta och tvivel förminska livet?

Jag har sökt efter utvägar och vägar framåt. "Det måste finnas en frihet någonstans!" har jag sagt mig.

Och jag har velat lära känna den frihetens väsen: vad som är möjligt i svåra situationer, vad jag själv kan göra för att upprätthålla mitt liv. Kanske jag kan göra mer än överleva, medvetet rentav *vidga* mitt livsrum?

Den här boken genomsyras av tanken att insikten om begränsningarna är en bra utgångspunkt för sökandet efter inre, personlig frihet. En del av friheten handlar nämligen om att man bejakar sin ofrihet. Det är först när vi inser att något verkligen är omöjligt som vi blir fria att söka det möjliga. Det gäller att inte oupphörligt stänga sig blodig mot stängda dörrar utan att kanalisera sin energi åt rätt håll: att testa om det någonstans finns nya dörrar att öppna.

Jag söker alltså den balanserade punkt där man dels finns till med hela sitt jag, dels förmår inse vad som inte står i ens förmåga. Det här är en bok om spänningsfältet mellan revolt och accepterande, mellan frihet och bundenhet, mellan makt och maktlöshet. Jag föreställer mig en hållning som varken är dumdristig eller underkuvad. Jag vill undersöka möjligheten att upprätthålla en attityd till livet där det som inte är möjligt inte hindrar det möjliga.

Det är alltså mitt i livets begränsningar som jag gräver efter frön till ökad frihet. Jag talar om en vägran att ge upp mer än nödvändigt.

– Jag släpper dig inte förrän du välsignar mig, sade Gamla testamentets Jakob när han om natten brottades med en okänd. (1 Mos.32)

Den okände – som i berättelsen vägrar säga sitt namn – lyckas inte besegra Jakob. Det intressanta är att motståndaren i brottningen förblir så hemlighetsfull just medan brottningen pågår.

Ändå fortsatte Jakob att kämpa.

I ett slags hopp.

Men berättelsen säger inget om vad det var som fick honom att hoppas.

Nedanstående texter söker hopp genom att ta avstamp i hopplösheten, och de söker frihet framförallt genom att fästa uppmärksamhet vid vad som hindrar den. Vår bundenhet handlar nämligen sällan om bristande frihetslängtan utan om olika omedvetna faktorer som håller oss fångna. Vi saknar inte mål, men kanske medel att nå dem – eftersom vi inte ser hindren. Därför är det viktigt att fundera just på dem.

Jag skriver i denna bok bland annat om bristande kommunikation, låsta positioner och föreställningar. Jag talar om oförmågan att frimodigt äga sin vrede, oviljan att konfronteras med rädsla. Jag försöker tydliggöra de ambitioner och krav som gör det svårt för människan att acceptera sig själv. En viktig aspekt i boken är hur vi reagerar på motgångar och misslyckanden. Jag upplever nämligen att frihet är nära förbundet med förmågan att vara arg på ett konstruktivt sätt och med ens kapacitet att älska sig själv också när skuggsidorna kommer fram. Hemligheterna bakom många framgångar och glädjestunder ligger ofta inte alls i att livet har varit en dans på rosor, utan i att man har lyckats ta sig igenom snårigheterna och mörkret med sin känslighet och livsvilja i behåll. Det som

hindrar oss från att vara fria är därför samtidigt det som kan bli den bästa utgångspunkten för ett liv där vi verkligen använder hela vår potential. Hindren förvandlas då till sporrar.

Min bok handlar i hög grad om hur vi formar våra attityder till det som sker inom och utom oss människor. Den bärs av en längtan efter klara ögon i en svåröverskådlig värld.

Under arbetet med texterna har jag flera gånger konfronterats med frågan om huruvida mitt perspektiv är för idealistiskt. Jag tänker då på den irrationella kraften hos våra känslor, den som får oss att många gånger handla tvärtemot våra avsikter och vår medvetenhet. I vilken utsträckning är det egentligen möjligt för oss att bli så fria att vi upplever oss leva ett helt och fullödigt liv?

Oberoende av vilket svar man ger på den frågan, vill jag ändå här dristigt tala om det principiellt möjliga – som en drivfjäder i en värld fylld av samlevnadens utmaningar. De frihetens vägar jag ibland tycker mig skönja är något som jag framförallt uppfattar som riktningar att utvecklas i, inte som färdiga positioner.

Jag har uttryckligen valt att tala om friheten med hjälp av fröet som bild därför att fröet innefattar just det ofärdiga, växandets möjlighet. Jag vill gärna sporra både mig själv och andra till att behålla lusten att ställa nya frågor till livet varje gång vi frestas att ge upp. Det är så synd när missförstånd och bristande självrespekt leder till onödiga stymplingar av livsglädjen.

Min förhoppning är att mina texter finner läsare som känner igen sig i mina tankar och som delar min uppfattning att livet är så viktigt att vi inte har råd att bara låta det passera vind för våg.

Catharina Östman