

Omfamna din otillräcklighet

En kväll för några år sedan satt min mamma och tittade på "Packat och klart" tillsammans med barnbarnet Lovisa, då fem år. På teve-skärmen vandrade en bikiniklädd äldre dam, med härligt generösa former, längs en Medelhavsstrand.

Lilla Lovisa följde damen med blicken. Efter en stund suckade hon och sa bekymrat och allvarligt:

-Nog är det konstigt att de måste göra bikinisarna så små...

Vilket härligt sätt att vända på begreppen!

Det spelar stor roll hur vi väljer att se på saker och ting - vad det än gäller. Just nu tänker jag på känslan av otillräcklighet.

Det är inte konstigt att vi känner oss otillräckliga ibland, det är ju så otroligt mycket vi tycker att vi måste klara av.

Men tänk om vi skulle bestämma oss för att omfamna vår otillräcklighet, istället för att ständigt stängas mot den!

Undrar varför det är så svårt?

Vi är ju faktiskt alltid både och, och vi kommer alltid att vara det. Men man måste vara lite modig för att tillåta otillräckligheten att få finnas. Det är som med alla andra obekväma känslor. Det är lika bra att erkänna dem, för annars tar de sig bara andra uttryck. Huvudvärk, magont, you name it.

Ska vi bara vara duktiga hela tiden blir det som om vi skulle hoppa runt på bara ett ben hela dagen. Till slut faller vi ihop eller börjar krampa.

Att inse att vi aldrig är bara en sak är en klokskap att bära med sig genom dagen och livet. Vi säger om oss själva och varandra "Jag är ju ingen rolig person", eller "Han är en riktig surkart", eller "Hon är alltid så snäll". Och även om det kan ligga något i det vi säger, finns risk att vi "fryser" bilden av oss själva och andra och inte ger utrymme för den snälla att ibland vara arg, eller den sure att visa sitt leende.

Det här gäller i hög grad även känslan av otillräcklighet. För även om vi helst skulle vilja klara av att hålla ett otal bollar i luften och alltid klara allt, så behöver vi också otillräckligheten.

Den är det andra benet.

Men vad ska man då ha den där obehagliga känslan till? Kanske berättar den om vad vi behöver, kanske vill den få oss att ta oss själva på allvar.

Kan det vara så att du behöver sitta ner och ta det lugnt en stund? Eller behöver du förhandla fram lite egen tid? Och hur länge sedan var det du lyssnade till din egen längtan och gjorde något åt den?

Och förresten, visst är det väl så, att mitt i känslan av otillräcklighet dyker ibland små ögonblick upp när du känner dig åtminstone lite nöjd med dig själv? När du ser på dina barn och tänker: "Tänk vad fina dom är! Något måste jag ha gjort rätt, i alla fall."

Eller du kanske inte hann städa övervakningen också, men du köpte i alla fall mjölk och flingor på vägen hem, så det finns faktiskt frukost på bordet även i morgon bitti.

Var lite snäll mot dig själv. Och när känslan av otillräcklighet rullar in, anklaga inte dig själv för allt du inte är eller kan eller har hunnit att göra.

Påminn dig istället om att du faktiskt har två ben och att du har rätt att använda båda. De gör dig till en hel människa. Krama om din otillräcklighet.

Lyssna inåt efter vad du längtar efter. Lugn och ro? Ordning och reda? Eller kanske bara en liten bekräftelse nu och då att du duger alldeles som du är..?

Ibland när jag faller till föga inför människor som framstår som supermorsor eller superfarsor eller "vacker-duktig-själfull-alltiets-människor", brukar jag tänka på vilka personer jag verkligen ser upp till. Det är inte de felfria. De som aldrig gör fel eller misslyckas eller blir sura för en småsak.

Nej, de är de som vågar vara så sanna som möjligt



Laila Dahl 41, är sångerska, diplomerad samtals-terapeut och trebarnsmamma. I november kommer hon ut med sin första bok, *Vad heter din längtan?* Cordia. Hon känner sig mest otillräcklig när borden och måsten överröstar det hon vill.

FOTO: PER DAHL

mot sig själva och omvärlden. Som vågar säga "Jag är trött och just nu vill jag bara få vara det". Som ibland låter självbevarelsedriften tala högre än de yttre kraven. Men som inte begraver sig själva där för alltid, utan också ger sig chansen att leta efter ljusglimtarna och det goda i sin stökiga tillvaro.

Kan du vara lite snäll mot dig själv? Finns det något du kan fösa undan en stund för att ge dig tid till att lyssna inåt? Vågar du..?

Laila Dahl