



**mia sjöström**  
frilansjournalist  
070 - 491 12 18  
mia@miasjostrom.se  
www.miasjostrom.se

## VI SKAPAR VÅR EGEN BRÅDSKA

**Vi säger ”jag kommer att göra det här sedan” för att slippa känna skuld för att vi inte lever det liv vi borde leva. Men detta ”sedan” kommer sällan, menar terapeuten och författaren Tommy Hellsten. Kanske för att vi egentligen inte vågar stanna upp och konfronteras med vårt inre.**

”Det är lite körigt just nu”. Snart blir det bättre lovar vi oss själva och andra. Snart är det lite mindre på jobbet, barnen är lite större och vi kan göra allt det där vi skjutit upp. Snart ska vi leva här och nu. Först ska bara allt bli klart på jobbet, middagen handlas, present köpas till det där kalaset ... Och så jagar vi vidare och bockar av på livets att-göra-lista.

– Vi säger ”jag kommer att göra det här sedan” för att slippa känna skuld för att vi inte lever det liv vi borde leva, att vi inte gör de livsval vi borde göra, förklarar terapeuten och författaren Tommy Hellsten på telefon från Finland.

– Men då är vi inte sanna mot oss själva utan gör bara det som förväntas av oss. Vi lever ett liv av kompromisser och överger oss själva och vårt inre.

Tommy Hellsten menar att vi försöker kontrollera livet genom att senarelägga dess start till en obestämd framtid. Och eftersom vi hela tiden flyttar fram livets början, kommer vi aldrig fram till sedan.

– När vi rör oss mot framtiden rör sig drömmarna i samma takt. De finns där placerade i framtiden för att vi ska slippa förverkliga dem. Att säga tvärt nej till dessa drömmar och livsval är för drastiskt. Istället säger vi att vi kommer att göra dem längre fram.

Det hela är ett sätt att lura oss själva för att slippa ta ansvar för att leva här och nu.

– Det problematiska är att vi stiger ut ur nuet, den enda stunden där vi kan leva. Vi stiger egentligen ut ur oss själva och in i överkligheten. Det gör att vi tappar kontakten med vårt inre, vilket skapar ett illamående i oss.

Eftersom vi inte vet varför vi mår dåligt så medicinerar vi på olika sätt. Vi unnar oss allt möjligt så som prylar, pengar, droger eller underhållning. Det vaggar in oss i en dvala, ett slags sömntillstånd, menar Tommy Hellsten.

– Vi saknar den naturliga dramatiken i livet. Det skapar ett behov av ett syntetiskt liv, ett surrogativ. På tv ser vi hur andra låtsaslever istället för att leva själv. Där sitter vi med en korv i ena handen och en öl i den andra och tittar på.

Även stressen hjälper oss att skjuta upp livets början. Vi hinner inte just nu, men snart ska vi ta tag i våra drömmar.

– Faktum är att vi alltid har tid för det vi anser är viktigt. Jag brukar säga att om ditt hår brinner så har du tid att släcka det – även om du just blir erbjuden ett lukrativt arbete.

– Vi har skapat en kronisk brådska där tiden inte räcker till för allt vi tror att vi behöver. Vi hamnar i ett ekorrhjul där vi tror att vi måste springa för att det snurrar. Men ett ekorrhjul har ingen motor, det snurrar för att vi springer. Vi jagar vårt människovärde istället för att se att det finns där om vi stannar upp.

Det är viktigt att inse att vi inte drabbas av brådska utan att vi skapar den för att inte behöva konfronteras med oss själva och vår inre tomhet. Den insikten ger oss ett val, menar Tommy Hellsten. Men det krävs mod att våga välja bort och bryta med den rådande livsstilen.

– Vi har förlorat oss själva i tekniken, men tekniken är ju ingenting i sig själv. Vilket är större – det mänskliga eller det tekniska? Vi hinner inte stanna upp längre. Det finns ingen plats för långsamhet, säger han.

I sin bok *Ju mindre du gör desto mer får du gjort – om livets paradoxer* (Cordia 2001) skriver Tommy Hellsten om hur vi är en generation utan djup som dyrkar ungdomen. Vi har brutit med det förflutna och städat undan de gamla, lidandet och döden ur våra liv och vårt inre. Det gör att vi ingenting har att förmedla till våra barn. Istället har vi skapat en kultur där det är likgiltigt hur vi lever, bara vi har kul. Om livet känns tomt – ja, då är det bara att konsumera mer underhållning eller prylar och skynda vidare så att vi inte upptäcker tomheten. Priset är ensamhet och ingen verklig närhet till någon annan.

– Vi har byggt ett samhälle som är skambundet där man inte får vara svag och mänsklig. Det måste startas en motkultur mot det här. Att skapa sig ett meningsfullt liv kräver att vi stannar upp för att börja en rörelse inåt. Kärnan är kärlek. Älskar jag mig själv så att jag vågar följa det jag innerst inne känner?

Han menar att de drömmar och visioner som vi har gömt i framtiden säger något om vilka vi egentligen är. Vi borde lyssna på drömmarna och ta dem på allvar.

– Istället förringar vi dem eftersom vi inte tycker att vi är värda att göra det livsvalet. Det är en sorts kärlekslöshet mot sig själv där man överger sitt inre och sitt sanna jag.

### **Varför är de som vet att de ska dö inom kort ofta bättre på att leva i nuet?**

– Då börjar man förverkliga allt det man har sparat till sen och börjar leva här och nu. Då känner man att man lever helt och fullt. Döden har en tendens att väcka oss till liv. Det finns inte någon som på dödsbädden ångrar att de inte ågnade tillräckligt mycket tid åt firman.

Även utan ett besked om en dödlig sjukdom är det möjligt att börja leva i nuet.

– Vi kan alla gå in i framtiden och släpa hit drömmarna till nuet. Men ingen förändras innan det har blivit för smärtsamt att inte förändras. Jag tror vi behöver en viss smärta för att tvingas lyssna till vårt illamående och förändra våra val.

### **Hur ska man göra då? Var ska man börja?**

– Insikten att man behöver förändras är det första steget. Då kan man söka sig till sammanhang där det finns en större medvetenhet. Det kan vara en terapeut, vän, präst eller en bok. Det heter att när eleven är färdig för det, uppenbarar sig läraren. När man är redo att börja förändras ser man saker i sin omgivning som man tidigare gått förbi.

– Det svåraste är att inse sitt eget ansvar. Så fort man blir medveten har man kreativitet att välja andra sätt att leva. Men det kan skapa konflikter med omgivningen. I förändringen kommer man att börja säga nej till sin omgivning, och det är hotfullt för dem som säger ja. Då får man fråga sig vad som är viktigare – att lyssna på sitt inre eller att behaga sin omgivning.

Han menar att det är ett val mellan kärlek och rädsla. Det gäller att våga bli sann.

### **Varför är vi så rädda för att stanna upp och möta oss själva?**

– Det är en enormt stor fråga. Det kan finnas mycket i vårt förflutna som vi inte har insett vikten av, som känslor, behov och minnen. Vi har låtit vår omgivning definiera oss på ett sätt som inte har varit sant. Men det har gett oss trygghet. När vi börjar titta på vårt inre rubbar det systemet som ger oss trygghet. Det skapar en rädsla för det okända – oss själva. Men processen kan få oss att växa in i en sann identitet där vi börjar visa vad vi tänker, känner, behöver och kan. Vårt verkliga jag blir synligt.

Det finns alltid en risk med att bli synlig eftersom vi då också kan bli sårade. Det väcker frågor som: Är jag älskad? Blir jag godkänd? Är jag accepterad? Det är särskilt svårt att våga hitta sitt sanna jag om man redan som barn blivit djupt sårad av omgivningen, menar Tommy Hellsten. Då har man omedvetet tagit ett beslut att aldrig mer vara sann, att aldrig mera våga lita på någon. För att vi ska kunna hitta vår identitet behöver vi känna kärlek, bli sedda och bekräftade.

### **Lever du i nuet?**

– Det har jag frågat mig själv många gånger, nu är jag långt över 50 år. Jo, är svaret, det gör jag. Jag har varit rädd och tvivlat, varje cell i mig har skrikit efter trygghet, men jag har handlat efter det jag tror på.

Artikeln är del tre av fyra i serien Närvarobrist - om hur svårt vi har att leva i nuet.