



# I SAMMA BÅT

EN BOK OM ÖPPENHET, LIVSKRISER  
OCH UTVECKLING

AV PER-ANDERS HEDLUND

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

KAPITEL 1	
EN VIKTIG LIVSKRIS . . . . .	6
KAPITEL 2	
”DET ÄR ALDRIG FÖR SENT ATT FÅ EN LYCKLIG BARNDOM” . . . . .	16
KAPITEL 3	
EN NY VÄG – NYA YRKESKUNSKAPER OCH ERFARENHETER . . . . .	24
KAPITEL 4	
NÅGRA YTTERST SVÅRA, MEN LÄRORIKA ERFARENHETER. . . . .	29
KAPITEL 5	
EN INTENSIV, MEN INTRESSANT OCH STIMULERANDE TID. . . . .	37
KAPITEL 6	
NYA PRÖVNINGAR INOM ARBETE OCH FAMILJ . . . . .	48
KAPITEL 7	
ETT STORT PROJEKT – ALLTFÖR STORT. . . . .	57
KAPITEL 8	
EN NY LIVSKRIS TAR SIN BÖRJAN . . . . .	66
KAPITEL 9	
DEN LÅNGA ÖKENVANDRINGEN. . . . .	78
KAPITEL 10	
ÖVERLÅTELSE – EN VÄG TILL MER LYCKA OCH FRIHET . . . . .	88

## I SAMMA BÅT

Tänk dig att du sitter i en båt och ror. Det är mörkt runt omkring dig, det vill säga du har det svårt i ditt liv just nu. Båten är stor, och du ser inte allt. Du grubblar och funderar, du plågas av starka känslor. Det gör ont i kroppen. Du är om vartannat rädd, arg, ledsen, förvirrad och kanske också skamsen över din situation. Kanske går du igenom en skilsmässa eller har förlorat en nära anhörig, förlorat ditt arbete, en svår sjukdom har drabbat dig eller du befinner dig i någon annan livskris. Du känner dig ensam och övergiven, och upplever att ingen förstår dig och kan hjälpa dig. Är du man, tror du kanske att det bara blir värre om du pratar om dina känslor och ditt problem. Är du kvinna, vill du kanske undvika att oroa dina närmaste med hur du mår. Men allt blir bara värre, och värre... Plötsligt säger du; ”Finns det någon som kan förstå mig, hur ska jag komma igenom det här!?” ”Hallå, är vi fler!?” får du till svar. En annan människa har hört dig. Ni två börjar prata om era liv med varandra och nu känns det faktiskt lättare. Nu ser du också att det finns ännu fler människor omkring dig i båten. Det är alla vi människor på jorden. För nog sitter vi alla i samma båt när vi färdas genom jordelivet – med allt vad det innebär av utveckling, kriser och upplevelser av både glädje och sorg?

När vi vågar släppa på gamla föreställningar, att man inte ska prata om sina känslor eller öppna för mycket till sitt privatliv, kommer vi att upptäcka hur befriande och skönt det är. När vi lägger bort lite av våra masker, som vi gärna gömmer oss bakom ibland, och blir mer ärliga och öppna mot oss själva och andra, kommer vi sannolikt att må bättre. Det blir mindre spänningar och stress, som ofta är orsaken till många av våra problem och även sjukdomar. Med en större genomskinlighet kommer vi också att upptäcka hur lika vi är inuti som människor och hur glädjande det är att kunna känna igen sig i varandra. Är vi dessutom inne i liknade problemsituationer, eller har varit, kan vi lära mycket av varandra och få stöd och kraft för att komma vidare. Ett bevis för det har vi i alla dessa stöd- och självhjäpsgrupper för människor som befinner sig i kriser eller svåra livssituationer. AA med sina möten och program för människor med alkoholproblem, grupper med föräldrar som förlorat ett barn, eller stödgrupper för människor som går

igenom en skilsmässa eller någon annan sorg eller kris.

Det har också visat sig att när män och kvinnor försöker närma sig varandras könsspecifika sätt att hantera kriser på, blir det bättre resultat. När kvinnor blir mer inriktade på att lösa problem, och män blir mer öppna med att prata om sina känslor får vi båda ett större register för att tackla kriser och problem, som är en del av livet.

Barbro Lennér Axleson, Universitetslektor i Psykologi, berättar om en intressant studie av stödgrupper för män respektive kvinnor i samband med sorg. Studien visade att i de grupper där kvinnor lärde sig mer om handlingsinriktad problemlösning och männen lärde sig mer om att tala om sina känslor, minskade deltagarnas psykiska besvär allra mest! ("Förluster – om sorg och livsomställning" Barbro Lennér Axleson, Natur o kultur 2010).

Med den här boken vill jag berätta om min färd genom livet, och vad jag har lärt mig hittills.

Kanske kan det jag har upplevt och lärt mig om – utveckling, kärlek, relationer, sorg, smärta, lycka – bli ett komplement till dina erfarenheter, slutsatser och funderingar om livet.

Jag gör inga anspråk på att sitta inne med några "absoluta sanningar". Däremot är jag övertygad om att vi alla kan bidra med mer klarhet om livets sanna natur ju mer vi reflekterar och delar med oss till varandra av våra erfarenheter och upplevelser. Vi behövs alla för att bli mer medvetna och göra livet mera begripligt. Alla kan vi bidra med något – inte bara forskare, pedagoger och lärda inom olika livsområden. Har inte många betydelsefulla kunskaper också kommit från "vanliga människor" i form av självbiografier, reseskildringar, berättelser i tidskrifter om vanliga eller mer ovanliga upplevelser som t.ex. nära-dödenupplevelser och liknade?

För många år sedan när jag i samband med avancerad styrketräning började öva avslappning och mental träning, var jag med om en upplevelse som fick stor betydelse för mig. Jag satt i köket och var strax klar med en avslappningsövning som var intalad på band. Känslan av frid och lugn fick mig att fortsätta ytterligare en stund på egen hand. Efter någon minut drogs jag på ett förunderligt sätt ut ur min egen kropp och stannade, som

jag upplevde, under taket i rummet. Med hela min uppmärksamhet och mitt ”jag” var jag inte längre i min kropp. Men jag kände mig mer levande, närvarande och lycklig än vad jag någonsin gjort. Jag vet inte hur lång tid det rörde sig om, men efter en stund fick jag avbryta min överraskande upplevelse när jag började förnimma att min dåvarande fru var på väg in genom dörren. Jag minns tydligt hur jag tänkte. ”Nej, måste du komma nu, när jag har det så skönt!”. ”Nu dunsar jag väl ner i den där kroppen, hur ska det här gå?”. Lika mjukt som jag gled ut ur min kropp, helt utan min egen viljekontroll, lika mjukt gled jag ner igen minst lika förvånad, och absolut mot min vilja! Under flera dagar försökte jag genom samma avslappningsmetod komma åt min underbara upplevelse igen, men det var omöjligt så jag gav upp.

Det skulle dröja några år till innan jag förstod vad jag hade varit med om, eftersom jag valde att inte berätta för någon eller forska vidare själv efter svar.

# KAPITEL 1

## EN VIKTIG LIVSKRIS

Jag fortsatte att leva mitt vanliga liv, som handlade mycket (alltför mycket) om intresset att bygga muskler och fokusera på mig själv. Trots att jag utåt sett hade ett bra liv var jag inte lycklig. Jag hade två friska barn, en fru som såg bra ut, egen villa, god ekonomi och föräldrar som alltid ställde upp. Det var naturligtvis en viss lycka att se de snabba resultaten, och alltid en njutning efter ett träningspass när hjärnans belöningssystem aktiverades och endorfiner och andra signalsubstanser frisattes i kroppen. När jag ser tillbaka på den tiden är det inte dessa stunder jag minns, utan två helt andra upplevelser med mina barn, mina söner.

Det ena minnet är när min äldste son var 4 år och ville sitta i min famn, han var ledsen och hade gjort sig illa. Jag hade en mjuk fiberpälströja på mig, och han tyckte nog det kändes skönt och varmt att sitta hos mig. Vi satt där länge, och bara njöt av stunden att vara tillsammans. Det andra minnet är en utflykt till Leksands sommarland med min yngste son, som då var 10 år. Han hade inte så många kamrater, eftersom han var blyg och tystlåten till sin natur. Den här dagen var han glad och ovanligt öppen. Vi hade mycket tid, och han pratade nästan oavbrutet om än det ena och än det andra. Det kändes härligt att få vara tillsammans och möta honom så öppet. Med mina erfarenheter i dag förstår jag varför just dessa två minnen etsat sig fast i min själ. Under den här livsperioden var jag ganska självupptagen, och hade svårt att stanna upp och vara närvarande med andra. Men dessa två upplevelser fick mig att, helt spontant, glömma mig själv för en stund och bli närvarande i någonting mer än mitt ego. Det äkta mötet jag fick både med mig själv och med pojkarna framkallade en frid och lycka jag normalt inte kände. Även om jag inte var typen som jagade ”upplevelsekickar”, var jag alltför oerfaren eller omedveten om att små tillsynes banala upplevelser också kan ge underbara och värdefulla lyckostunder.

När jag nyligen försökte berätta det här för min äldste son, som i dag själv är pappa till två pojkar, märkte jag att han inte riktigt kunde förstå det jag ville förmedla. Han har också i dag (som jag hade då) starka egna intressen – i det här fallet fiske och friluftsliv. De är viktiga intressen för honom

(alltför viktiga, kanske även han kommer att säga längre fram i livet). Jag vet att skulle "gamla Per-Anders" ha sagt samma sak till "unga Per-Anders" hade han heller inte förstått och kunnat ta till sig den djupare innebörden med lyckan över att osjälviskt bara "vara" med någon.

Livet fortsatte att gå sin gilla gång med familj, arbete och fortsatt träning. Jag intog även anabola steroider en tid för att få ännu mer resultat, vilket det blev. Det gick så fort att jag började bli sliten i mina muskelfästen, som i sin tur gjorde mig stressad och alltmer nedstämd. På en sommarsemester med min familj i Blekinge mådde jag så dåligt att jag för första gången som vuxen knäppte mina händer och bad en bön om hjälp. Jag hade ingen tanke på att det kunde bli bättre om jag pratat med min fru om mina känslor. Det var säkert korrekt då, eftersom vi båda var unga och mycket oerfarna att kommunicera om känslor. Jag gjorde istället som många män gör, drog mig undan och kände mest obehag att prata om det som pågick inuti mig. En eftermiddag tog jag en ensam promenad i bokskogen, intill där vi hade hyrt vår stuga. Mina dystra tankar malde och efter en stund kände jag mig totalt misslyckad och ensam.. Jag satte mig på en sten, såg till att ingen såg mig, slöt ögonen, och bad. "Hjälp mig, jag klarar inte det här längre! Vad ska jag göra?, sa jag nästan högt. Det kändes något bättre nu, när jag fick lätta på trycket, men jag var ändå skeptiskt till att någon "Gud" verkligen fanns och hörde mig.

Vi reste hem, och allt började bli som vanligt igen. Det började också gå bättre med träningen. Jag blev också tillfrågad om att gå med i Atletklubben och börja tävla i styrkelyft. Det kändes hedrande och glädjande. Men bara efter några veckor tog den glädjen slut. Under en träning ådrog jag mig en skada, ett diskbräck. Jag blev sängliggande och sjukskriven en längre tid. Men på något underligt sätt blev jag alltmer lättad och nöjd med livet när jag väl hade anpassat mig.

Lustigt nog var jag mer lycklig nu, än vad jag var innan skadan. Den känslan förstärktes ytterligare när jag började läsa och låna hem böcker om livets mening – religionsfilosofi och livsåskådning.

Det var som att träda in i en större och ljusare värld med mening och sammanhang, som jag så länge saknat. När jag läste om utveckling,

reinkarnation och karma jublade någonting inom mig. Jag blev som ”berusad av lycka”. Det var som att jag redan visste det här, ett slags igenkännandets glädje! Jag var helt övertygad att detta var *sanningen*. I ärlighetens namn var jag nog mer övertygad då, än vad jag är i dag. Inte för att jag har förkastat innehållet i dessa böcker eller börjat tvivla på min intuitiva insikt, utan för att jag genom åren blivit mer ödmjuk och försiktig med att uttala mig om vad som *är sanning*. Det känns så mycket skönare och friare att ha en mer öppen hållning. Dessutom är det ju så att på områden där vi människor ännu inte har ett gemensamt synfält, kan ju bara framtiden utvisa vad som är sant eller falskt för oss. Hur många gånger har inte gamla sanningar blivit ersatta eller korrigerade av nya mer korrekta beskrivningar av vår tillvaro? Ligger inte det också i evolutionens natur, att vi ständigt utvecklar och förstår mer och mer av livet – vetenskapligt och vardagsmässigt?

Mitt nya intresse för livsåskådning, psykologi och andlighet förde mig ganska snart till litteratur om nära-dödenupplevelser och förändrade medvetandetillstånd. Nu fick jag också bekräftelse på min märkliga upplevelse några år innan. Det jag hade upplevt var ett moment i en nära-dödenupplevelse (NDU). Det var en så kallad ”utanför kroppenupplevelse”. Den amerikanske läkaren och kardiologen Michael B Sabom berättar i sin bok - ”Vi upplevde döden” om ett antal patienter som haft hjärtstillestånd och varit kliniskt döda för ett ögonblick. I sina intervjuer med dessa patienter framgår en gemensam nämnare – *1. man ser sin kropp uppifrån och blir vittne till sin egen återupplivning. 2. man har en överväldigande känsla av frid, lycka och klarsyn. 3. man känner sig förflyttad till en ”paradisisk” värld och möter en kärleksfull gestalt. 4. efteråt har man förlorat sin dödsrädsla.* Bortsett från att jag inte varit nära döden, var det precis som i moment 1 och 2 jag själv hade upplevt! Det blev en skön känsla när jag fick veta det.

I slutet på åttiotalet och en bit in på nittiotalet kom en mängd litteratur och forskning omkring NDU-fenomenet. Jag tror jag läst det mesta, om dessa intressant och inspirerande erfarenheter. I dag, under 2000-talets första decennium, har bokhandlarnas och bokklubbarnas böcker mest varit inriktad på lyckoforskningen eller den så kallade ”Positiva Psykologin” samt en rik flora av självhjälpsböcker, KBT och inte minst den populära



meditationsformen *mindfulness*. Även våra intressen och vår nyfikenhet på dessa ting tycks vara som vårt klädmode, det går i vågor och behöver varieras.

När jag själv i min livskris sökte efter mer livskvalitet och mening i början av åttiotalet, fanns inte dagens utbud. Och det fanns definitivt inget Internet att surfa och söka information på. Kanske var det bra för min del, då jag har lite svårt att ta in och hantera dagens informationsflöde. Min gamla ”stenåldershjärna” i det här fallet har inte den snabbhet som många ungdomar har i dag, vilka blivit födda in i dataåldern och informationssamhället. I grunden har det säkert ingen betydelse. Antagligen är det så att *”den som söker han finner”*, oavsett i vilken tidsperiod människan och sökaren lever i. Förutom de böcker jag kom över på biblioteket, en om teosofi och några andliga reseskildringar av den engelske författaren Paul Brunton, anmälde jag mig också till en studiecirkel eller kurs jag fick syn på. Titeln var ”Livet efter döden”. Då jag var den enda anmälda deltagaren, fick jag veta att kursen inte kunde bli av. Jag mottog beskedet med stor besvikelse, men det vände snart till motsatsen. Efter att ha känt en inre uppmaning om att ta kontakt med den manliga kursledaren, tog jag mod till mig en dag och ringde upp honom. Jag presenterade mig och frågade vad kursen skulle ha handlat om, och vad den byggde på. Med en lugn och mild stämma berättade han att det var Martinus Kosmologi, det vill säga den danska författaren och filosofen Martinus utvecklingslära – om hans beskrivning om livet och döden. Vi skämtade lite om att titeln kanske var orsaken till så få anmälningar. Då han hörde hur besviken jag var av att kursen inte blev av, erbjöd han mig att få komma på besök. Till min stora glädje antydde han också att jag eventuellt kunde få privatundervisning om jag var intresserad.

Någon dag efter möttes vi, och det blev en avgörande milstolpe i mitt liv. Även om jag hade träffat denne man ett halvår innan på en Yoga-kurs han ledde, var det en annan person jag mötte nu. Under min styrketräningsperiod gjorde jag ett försök att utöva Yoga, men gav upp efter första sammankomsten då det inte passade mig. Mitt behov var mer att få slappna av och vila mina muskler dagar jag inte tränade. Att sitta eller ligga på golvet, och koncentrera mig i ovana och obekväma ställningar

kändes inte bra. Och i denna negativa sinnesstämning blev mitt omdöme om kursledaren, som med mild men allvarsam stämma gled fram mellan oss deltagare och gav instruktioner – ”vilken torr och tråkig person!”. Här stod jag nu i den mannens hem och fick en helt annan bild – en människa med både värme och visdom log mot mig nu och sträckte ut sin hand och hälsade. Här besannades verkligen det gamla uttrycket – *”när lärjungen är redo, kommer mästaren”*. Det påminner mig också om att inte vara för snabb i mina omdömen om andra, och hur våra aktuella känslotillstånd kan styra och färga vår livsupplevelse mer än man tror.

Vårt första (andra) möte blev bara början till en lång vänskap mellan oss. Jag fick min privatundervisning, och introducerades in i Martinus världsbild, som blev en stor inspirationskälla för mig. Efter ett antal år började jag själv skriva, hålla föredrag och leda studiecirklar.

Det som kännetecknade Sture Emby, som var hans namn, var att han ägde förstahandskunskaper om människans själsliga utveckling och behov av mening. Som ung hade han själv upplevt den bakomliggande verklighet av kärlek och mening som många helgon, mystiker och nära dödenupplevare också har beskrivit. I den meningen var även Sture en mystiker och visionär, och hans erfarenheter och personlighet har haft stor betydelse för många människor. Han avled nyligen (januari 2011), om man nu kan säga så med tanke på att vår själ förmodligen är odödlig. Jag skrev en minnestext om honom i en lokaltidning, som jag återger här:

### STURE EMBY TILL MINNE

En stor människa som levt och verkat i det lilla, har den 1 januari lämnat oss.

Sture Emby blev 89 år gammal. Han föddes i Högboda i Värmland 1921. Den största tiden i livet tillbringade han i Småland, Skåne och Västergötland, vilket också präglade hans dialekt. Till Dalarna och Borlänge kom han med sin fru Stina och sonen Mikael 1968.

Som människor har vi ofta flera roller under livet, förälder, make/maka, yrkesman/kvinna osv. Så hade även Sture Emby. Den största eller bredaste roll han fick var emellertid i egenskap av modern mystiker och vägledare för många människor som ville ha svar på livets djupa frågor.

Det är många här i bygden som under sjuttio- åttio- och nittioalet, på grund av någon livskris, vägval eller ett stressat liv gått en kurs eller studiecirkel för Sture. Hans visdom och repertoar var bred inom allt som rörde självkännedom och det existentiella. Grafologi, Yoga, Meditation och Martinus Kosmologi var återkommande ämnen under många år. Dessutom skrev han och gav ut egna studiebrev utifrån sina djupa betraktelser från det mänskliga vardagslivet. Här kom Stures självupplevda kunskaper, intuition och psykologiska sinnelag till sin fulla rätt, och kunde ge läsaren både tröst, inspiration och perspektiv på livet. I likhet med historiska personer som Mäster Eckehart, Jacob Bhöme, Teresa av Àvila, för att inte tala om människor som haft ”näradödenupplevelser” upplevde också Sture en bakomliggande verklighet av enhet, kärlek och mening med våra liv. För sin egen del fick han bäst in sin genuina erfarenhet hos dansken Martinus (1890-1981), där han också fick den enhetliga världsbilden helt förklarad, menade han. Sture hade ingen medicinsk kunskap, men han blev ändå en sann ”läkare” (eller psykiater) för många som besökte honom för samtal. Hans förmåga att lyssna, förstå och vara objektiv utan att förringa någons upplevelse, var närmast unik. Dessutom avvek han aldrig från det inre ljus och den positiva världsbild han själv såg delar av. Dessa ”medicinska ingredienser” kunde bli en sann lisa för både kropp o själ för den som hade svårigheter och livsfunderingar av något slag. Den starka ljusupplevelse, och den förklarade tillvaron, han hade upplevt i sin ungdom, tonade aldrig bort. Den bar honom hela vägen. På slutet av sitt jordeliv – flera år sängliggande på grund av sin långt framskridna Parkinsons sjukdom, och blind av grönstarr – frågade jag honom när jag var på besök. ”Hur känns det Sture?”. ”Jo, det går bra, det går ju bara framåt!”, sa han och menade verkligen det. Han var helt övertygad om livets fortsättning och själens odödlighet. Han klagade aldrig, och var alltid tacksam och ödmjuk för den dagliga vård och omsorg hans livskamrat Stina gav honom. Sonen Mikael fanns också vid hans sida in i det sista. Nu är Stures psyke och själ äntligen fri från den uttjänta fysiska kroppen. Och från alla oss intresserade som lärde känna Sture vill vi säga tack! Hoppas vi ses...

*Per-Anders Hedlund (m.fl.)*

Nu tillbaka igen, till min vardag och verklighet i början av åttiotalet. Trots att jag hade funnit tillfredställande svar på livets djupa frågor, och var mycket lyckligare nu, var jag fortfarande ivrig att få uppleva och "se" den bakomliggande verkligheten själv. Jag ägnade mig därför mycket åt meditation. Paradoxalt nog gjorde det mig alltmer stressad. Även om Sture hade påpekat att för mycket meditation kunde vara skadligt om man var ovan eller omedveten om eventuella svagheter i psyket, fortsatte jag med mina dagliga meditationsövningar. Det kändes inte så bra efter ett tag. Jag blev alltmer stressad och desorienterad upplevde jag. Kanske blev det för stor kontrast mellan min vardagliga verklighet och min föreställning och längtan efter det "andliga ljuset". Hur som helst var mitt psyke i gungning, och värre blev det...

Jag var tillbaka igen, efter ryggskadan, på mitt arbete som Parkarbetare. På vintern var huvudsysslan att spola isbanor och skotta snö. Jag och mina två arbetskamrater hade ansvar för skötseln av två isbanor, som låg intill varandra. Vi hade också en manskapskoja, som vi tillbringade våra raster i. En morgon mådde jag så dåligt, trodde jag skulle bli "tokig", så när mina arbetskamrater hade gått iväg för att skotta och spola en av isbanorna, bad jag en intensiv bön om hjälp. Jag var så mentalt utmattad, att jag direkt efter min bön tvingades lägga mig ner på en brits i kojans omklädningsrum. Jag sloknade omgående vad jag minns. När jag senare vaknade upp, kanske bara efter en kvart- tjugo minuter, var jag fullständigt utvilad! Jag har aldrig tidigare varit så utvilad efter en sömn. Dessutom var mitt gungiga psyke helt i balans igen! Om det berodde på bönen, var bön verkligen effektivt. Känslan av balans, vitalitet och lätthet följde med mig hela förmiddagen. När mina arbetskamrater var tillbaka och vi skulle gå vidare för att skotta av nästa isbana, tvingades jag att se på mina fötter om jag verkligen satt ner dem på marken när jag gick. Det var en märklig känsla. Det var som att jag inte var inne i min kropp helt och fullt, men helt medveten och närvarande som vanligt. Efter att ha skottat min del av isbanan, hälften, medan mina arbetskamrater skottade den andra halvan, svettiga och andfådda, var den lätta och vitala känslan fortfarande kvar. Först längre fram på dagen återkom den normala tyngdkänslan av att vara i en fysisk kropp.

Som tack för den här upplevelsen och räddningen från att bli ”tokig”, avbröt jag helt mina meditationsövningar en tid. Det handlade ju mest om att få andliga upplevelser eller komma in i andra medvetandetillstånd, som jag inte var mogen för. Det var det här Sture hade försökt berätta för mig, men då lyssnade jag bara med ett öra. *Vägen till ett ”upplyst” och lyckligare liv går inte genom meditationens vägar, utan genom nästakärleken i vardagslivet.* (se gärna Martinus, Livets Bok 6 sid.1659-1664).

Med mitt intresse för kropp och själ är jag annars en varm förespråkare och utövare av meditation och avslappningsövningar. Under mina år med alternativa terapier, där jag hjälpt många människor med stressproblem, smärtor och spända muskler är just förmågan att kunna slappna av en viktig del i min behandling och information. Är syftet enbart att stressa av, minska smärta och komma i kroppslig och själslig balans, lär jag gärna ut meditation, avslappningsövningar och bra andningsteknik. För vissa känsliga och psykiskt sköra människor kan det vara bättre att välja bort alla former av meditation och enbart ägna sig åt motion för att må bättre. Det säger jag också för att regelbunden motion har en minst lika stressreducerande effekt som meditation, och är en utmärkt aktivitet för både den psykiska och fysiska hälsan.

Mitt diametralt motsatta intresse – från utsida till insida av livet, blev också en stor kontrast för min fru. I stället för en brunbränd muskulös man som lyfte skrot kom det alltmer fram en man som hellre gick i mysbyxor och lyfte upp en filosofisk bok, som han gärna satt och läste i fätöljen. Helst ville han prata om livets djupa sida, och absolut inte sitta tillsammans och se på teveprogram som handlade om romantik, glitter och glamor. Tv-serien Dallas, som gick i flera år, fick min fru beskåda alldeles själv. Var jag hemma och hon kom hem, kunde hon inte längre höra någon rockmusik och discodunk från högtalarna i källarens träningsrum. Om det inte var tyst och lugnt var det bara lugn klassisk musik som ljöd genom rummet. Hon måste ha tänkt ibland – ”Vem är han”? ”Hur kan man bli så annorlunda?” Det är bara att hålla med. Jag var inte längre den man hon blev förälskad i, som stod bakom skivspelarna och spelade discomusik på Klubb 71 i Kvarnsvedens Folkets hus 1974. Hon var då 15 år och jag var 20.

Många människor som känner mig i dag har nog svårt att se den populära unga mannen, som levde livet i sus och dus den här tiden. Min popularitet berodde nog mest på att jag rörde mig i de rätta kretsarna, var Discjockey ibland osv. Dessutom var jag bra på att spela gitarr, som jag fick göra när det var fester. Som 14-15 åring var jag också med i ett popband, där jag spelade orgel. Killar i musikband blir inte sällan tonårstjevers favoriter i önsknings, drömmar och fantasier. Det fick jag vara med om. Även om perioden med livets glada dagar var relativt kort (mellan.15-21), var den intensiv. Då jag tidigt kom in i puberteten, kom också den unga mannen ut i livet tidigt. Vid den här tiden hade min mor ett café som hon senare överlät till ett yngre par, som jag blev vän med. Paret var 10 år äldre, men jag kom snabbt in i deras vänkrets. Här kulminerade mitt uteliv, med flera år av fester, partyn, jobb på nattklubbar och pubbar. Mitt liv den här tiden handlade verkligen om det man kallar "vin, kvinnor och sång". Då klubbmiljöerna inte var av den fina exklusiva sorten fick jag, förutom sprit och många intima relationer, även stifta bekantskap med droger, våld och kriminalitet på nära håll. Men på något underligt sätt blev jag aldrig helt och hållet involverad. Visst drack jag ganska friskt och var med om både rallarsvingar och stolar som flög omkring, men jag kände mig ofta som en betraktare. Om det finns en osynlig hand, änglar som beskyddar och vakar över oss, så gjorde man det bra!

För hjärnforskare och psykologer är det ett faktum att ungdomstidens mer riskfyllda liv beror på att hjärnans frontallob, som befodrar våra sociala färdigheter, omdöme och medkänsla, är ännu inte utvecklad. Först vid 25, 30 års ålder är den klar, menar man. Det är intressant med tanke på vad Martinus berättar om den så kallade "*repetitionensprincipen*". Han menar att i varje ny inkarnation måste individens nya organism gå igenom både mänsklighetens utvecklingsförlopp och sina tidigare livs viktigaste erfarenheter. Först därefter är man framme vid sin nya inkarnations fortsatta utveckling, som sker just kring 30 års åldern. Därför måste vi krypa innan vi kan gå, och genom lek och samspel med kamrater börjar vår sociala utveckling ta fart liksom språk- och tankeförmågan. Omdöme, inlevelse och socialisering eller samspel med andra fortsätter vidare under repetitionens gång liksom möten med gamla intressen och livserfarenheter. En del av oss hittar sitt fält i musiken, konsten, politiken, andra i hantverket,

idrotten osv.. Även gamla upplevelser med droger, brott och kriminalitet kan vi bli påmind om, om de ligger i vårt förflutna. Under första årets spädbarnstid är vi också omedvetna om att vi är åtskilda från vår omvärld, att vi har ett eget ”jag”. De närmaste, viktigaste gestalterna, mamma och pappa är mer eller mindre en del av oss själva. Det tar alltså sin tid att mogna fram både själsligt och kroppsligt. Att hitta fram till sina verkliga intressen och uppnå sin hittills högsta kapacitet av omdöme och andra sociala färdigheter, tar cirka 30 år.

## KAPITEL 2

### ”DET ÄR ALDRIG FÖR SENT ATT FÅ EN LYCKLIG BARNDOM”

Till skillnad från min fru, som egentligen var ”bara barnet” när hon blev förälskad i mig, hade jag alltså haft många relationer med både jämnåriga och äldre kvinnor (flickor). Men på grund av vissa svårigheter att våga knyta an till en person, blev det bara en lång rad av ytliga och kortare relationer för min del.

Som 17 åring hade jag varit starkt förälskad i en flicka, som efter en tid övergav mig för en annan. Det var en svår och smärtsam period i mitt liv, som säkert ”väckte upp” tidigare djupa relationsbesvikelser, som resulterat i utanförskap och brist på kärlek. Bland annat hade jag en jämnårig kamrat när jag var 6 år, som jag tyckte mycket om. Han var också omtyckt av många andra. Därför kunde han inte välja mig så ofta som jag önskade. Dessutom hade jag lite svårt att vara i grupp, kom lätt i konflikt genom mitt häftiga temperament och vana att få bestämma själv. Min syster var 11 år äldre än mig, och jag var hennes bortskämda lillebror. På så vis blev jag som barn ensam och utanför emellanåt. Men ännu djupare ner i mitt förflutna och undermedvetna satt nog mamma, eller rättare sagt frånvaron av mamma. Enligt min syster, som alltså var äldre och kunde se vad som försegick i vår familj, hade min mor och far stora relationsproblem när jag var något år gammal. Ofta fick min syster ta mig ut i barnvagnen, när det var känslomässiga stormar hemma. Den trygga bas, som *anknytningsteorins* fader – John Bowlby, menar är så viktig under spädbarnsåren blev aldrig av för mig – i varje fall kontinuerligt. Det är jag inte ensam om. Vi är säkert många som har dissonanser härifrån. Att var ung och oerfaren småbarnsförälder kan naturligtvis få konsekvenser, särskilt om det unga vuxna har egna problem och kriser. Utan att gå djupare in på anknytningsteorin, bygger den på att små barn som inte kan få en trygg bas av kontinuerlig kroppslig och själslig omsorg, kan senare i livet få svårigheter att knyta an – öppna sig, känna trygghet och tillit i en nära relation. Även förluster, sorger och kriser kan bli mer komplicerade och långvariga när en trygg självbild saknas. *”Ju mer negativ anknytningshistoria en person har med opålitliga och icke-bekräftande föräldrar och andra vuxna, desto mer ångest väcker en förlust i vuxenlivet”*, säger Barbro Lenner Axelsson.



Visst är det beklagligt att barnet ska behöva få framtida men av föräldrars egna bekymmer, misstag och oförmåga att kunna vara en trygg bas. Men vi kan alla välja synsätt. Jag förlåter helt och fullt mina föräldrar, därför att jag vet själv hur svårt det är att vara en bra förälder, särskilt när man är ung och oerfaren. Jag väljer också att se föräldraskapet i ett flerlivsperspektiv, eftersom det känns helt naturligt för mig och är dessutom mer konstruktivt och meningsfullt. Om vi alla öppet reflekterar över våra beteenden och dess orsaker kan vi också lära oss av våra misstag och förändra våra liv i framtiden. Är det inte det vi ser i all pedagogik, som via erfarenhet, sociologisk och psykologisk forskning ständigt förändras och förbättras? Arton- och större delen av nittonhundratalets mer auktoritära barnsyn och pedagogik är inte alls likt dagens mer kloka och humana förhållningssätt. Dessutom vet vi idag att både hjärnan och själen har en förmåga till självläkning. Precis som hjärnan för en stroke patient kan repareras och omstruktureras sig själv med rätt träning och behandling, kan också själen eller psyket, med terapi, nya synsätt, tankar och kärleksfulla relationer, läka sig självt. Eller som den finske Psykiatern och författaren Ben Furman säger – *”Det är aldrig för sent att få en lycklig barndom”*. Själv vill jag tillägga, att hinner vi inte i det här livet kan vi bli läkta och lyckligare i nästa.

Det enda som skiljer flerlivs- från ettlivsperspektivet, är att orsak och verkankedjan, *”det vi sår får vi skörda”*, är längre och naturligtvis svårare att överblicka. Om vi ser en människa ur flerlivsperspektivet måste vi förstå att hans eller hennes barndom i det här livet också har sina rötter från det egna föräldraskapet eller vuxenbeteendet mot barn och andra personer i tidigare liv. Det vi själva har *”sått”* får vi också *”skörda”* – även om det sträcker sig över flera liv. Vill vi ha ett lyckligare liv, en bättre barndom, goda relationer, bra hälsa m.m. är det genom vår egen livsstil och våra egna handlingar här och nu det skapas. Och möjligheterna finns ständigt till hands. Som till exempel far- eller morföräldrar kan vi alltid, som många redan gör, gottgöra våra gamla *”synder”* och misstag som unga föräldrar genom att vara mer närvarande och stödjande till våra barnbarn. Även om vi inte har egna barn och barnbarn bygger vi på en ljusare och lyckligare framtid i kommande liv varje gång vi är till glädje och stöd eller bygger upp goda relationer till andra. Det är den rättvisepincip *”ödeslagen”* och flerlivsperspektivet,

dvs, reinkarnationsläran, handlar om. I Martinus utvecklingslära benämns principen om ”sådd och skörd” med begreppet ”ödeslagen” i stället för det österländska ordet ”*karma*”.

Mitt eget öde vad gäller barn och föräldrarollen har också haft sin ljusa sida. Mina föräldrar har i perioder varit mycket generösa och stödjande när det gäller frihet, praktisk och ekonomisk stöd i livet. Jag har nämnt tidigare att jag var lite av ett bortskämt barn, långt upp i ungdomsåren. I den meningen blev mina föräldrars humanitet och omtanke om mig felriktad ibland. Samtidigt kan jag se att deras svårigheter att vara auktoritära, sätta upp tydliga normer och gränser för mig, var en bra pedagogik i mitt fall (även om den var omedveten från deras sida). Enligt Astrologin är jag *oxe*, ett tecken med bl.a. stark vilja och envishet. Det stämmer väl in på mig. Därför var det bra att jag fick göra mina misstag och komma fram till mina erfarenheter och insikter på egen hand. På så vis kunde vi i familjen undvika onödiga strider och konflikter. Förmågan att exempelvis bättre kunna samverka med andra, och kunna ge efter mer när det är det bästa, har jag ändå lärt mig.

När jag tänker på mina föräldrar (min mor lever än 88 år) känner jag enbart positiva känslor. Särskilt till min far som, när han var i balans, var en mycket varmhjärtad och trygg person. Så känner jag mig också själv när jag är i balans. Emellertid var hans förmåga att kunna lyssna och våga stanna kvar i känslor inte lika utvecklad som den blivit för mig genom åren. Däremot var hans gladlynta, humoristiska och optimistiska sida mer utvecklad och framträdande. Här har jag mer av min mors pessimistiska och melankoliska sida i mig. Där hon kände oro och bekymmer över någonting, kunde min far ofta säga - ”*Det löser sig morsan!*”. Eller om det gällde mig – ”*Det löser sig Per-Anders!*”. Självt märker jag hur båda mina föräldrars psyken talar inom mig när det drar ihop sig.

När det varit känslomässigt ansträngda perioder mellan mina föräldrar har det ofta funnits andra trygga vuxna till mitt förfogande. Här var mina föräldrar kloka och lät mig få vara hos andra släktingar emellanåt – när jag till exempel hade lov från skolan.

Flera sommarlov tillbringade jag hos min mors morbror, som hade ett

mindre lantbruk i byn Saxe i södra Dalarna. Den viktigaste personen här var emellertid hans hushållerska Ada. Hon var 1.50 hög, och nästan lika bred eller rund. Med sina höga kinder, breda ansikte och den korta trubbiga näsan påminde hon lite om en rysk bondmora. Hennes ögon var små och satt djupt in, men strålade alltid av värme och vänlighet. Förutom jag själv, var också mina två jämnåriga tremänningar Hans och Jan, i Saxe på sommarloven. Ada var van att ha barn omkring sig och samtidigt sköta hem, hushåll och djurhållning med outtröttlig energi. Som ung hade hon i ett tidigare äktenskap fött 11 barn, som nu var vuxna och levde på andra håll. Ada hade alltid lite koll på oss pojkar. Hon kunde till och med hjälpa oss att hitta på upptåg och trevliga sysslor när vår egen fantasi tröt. Bland annat var hon initiativtagaren till en svettig plätttävling en gång. Vi pojkar skulle testa vem som fick i sig flest plättar. Ada blev allt svettigare vid spisen samtidigt som hon fnissade glatt och förtjust. När det till sist blev stopp i våra sprängfyllda magar, kom hon med förslaget att vi kunde ju gå ut på dass, och komma tillbaka och fortsätta senare. – ”Nej”, ”nej” skrattande vi i kör och raglade ut från köket.

Även om det var primitivt med utedass, tvättfat och baljor istället för badrum, var det en trygg och lycklig tid i min barndom. Vilka pojkar skulle inte trivas när man fick vara ute, bada och ro på glittrande sjöar, vara med vuxna och bärga hö, köra traktor och moped fast åldern ännu inte var inne?

En annan viktig vuxengestalt var min fars syster – Faster Ingmarie. Hon fick själv aldrig några barn, men har alltid varit barnens vän. Under mina pojkår bodde hon i Värnersborg, där jag tillbringade flera lov. Hon och hennes man Kalle, som var en trygg och lugn Bohuslänning, hade en varm och fin relation. Allt gick sin gilla gång här, mattider och rutiner. Även om Faster Ingmarie var lite dominant, var det alltid ett gott hjärta bakom. Hon hade också en karaktärs sida av rättrådighet, som kunde kännas betryggande. Hon var aldrig rädd för att kliva fram och försvara oss barn, om någon vuxen betedde sig tokigt. Jag minns särskilt en gång då jag och en avlägsen släkting, en pojke som var några år yngre än mig, spelade fotboll i en trädgård. Min motspelare skött hej vilt så bollen flög ofta upp i äppelträden. Jag hade betydligt bättre teknik, då jag spelade mycket fotboll och dessutom var äldre. Men vid ett tillfälle slog även jag upp bollen i

trädet. Pojkens morfar som hade sett på länge, tappade fattningen och skällde ut mig ordentligt. Jag blev naturligtvis förvånad och rädd. Men i samma ögonblick träder Faster Ingmarie in på scenen. Hon hade stått och sett på en bit bort. Nu fick hon också nog, och pojkens morfar fick en rejäl avhyvling för att han lade hela skulden på mig. Det kändes skönt och betryggande med det vuxenstödet i livet just då.

Den person som haft störst betydelse i min psykologiska, känslomässiga utveckling, är min f.d. fru och livskamrat från mitt senaste äktenskap. Förutom min nya mer livsbejakande och positiva livssyn i 30 års åldern, har hon bidragit till att jag också fått en ”lycklig barndom” som vuxen. Jag tror inte att min ljusa livssyn som framför allt Martinus världsbild bidragit till, varit tillräcklig för att läka alla delar av mig. Det ”inre barnet” har också behövt få det känslomässiga stöd, som inte kunde bli av i min tidiga barndom. Den intellektuella förståelsen att livet är i grunden gott, att vi alla är värdefulla och älskade – hade jag fått genom mitt möte med Martinus världsbild, mystikernas och näradödenupplevelarnas erfarenheter. Men den livskunskapen kunde inte nå ända in till den ”lilla Per-Anders”. Här har det behövts ett mer känslomässigt, kroppsligt språk. Med andra ord, mer konkreta bevis på att jag är värdefull och älskad oavsett vad jag gör. Bortom min intellektuella kunskap och förmåga har en ny och bättre anknytning, ett bättre känslomässigt stöd till det ”inre barnet”, varit nödvändig för att bli mer trygg på djupet. Det är möjligt att det inte behövts om jag själv haft en djup andlig upplevelse eller en NDU. I den fullständiga näradödenupplevelsen berättar många om ett moment, när deras liv passerar revy. I kronologisk ordning upplever man alla sina handlingar i livet. Oavsett vad man har gjort mot andra, och kanske känner stor skuld och skam över sina handlingar, bevittnas det hela med absolut kärlek och förståelse av ”*närvaron*” i ljuset. Den perfekta föräldern som alltid förstår och älskar sitt barn som håller på att växa och utvecklas har här, mitt i den stora döds krisen, bevisat sin *närvaro*. Det är inte konstigt att dessa erfarenheter förändrar livet så radikalt för individen. Inte bara att tryggheten inför döden ökar utan också en ökad trygghet i livet och en ny självkänsla.

Att känna att man är OK vad som än sker – utan att behöva försvara sig

eller fly, skämmas och känna skuld – kunde inte mina föräldrar lära mig eftersom ingen av dem hade den självkänslan. När jag blev äldre och visade tecken på att jag var rädd, orolig eller ledsen, kunde jag aldrig räkna med att bli bekräftad. Det var för svårt i deras ögon, då de väckte upp deras egen oförmåga och sårbarhet. Min alltbättre förmåga att kunna ge mig själv stöd och uttrycka alla mina känslor mer öppet och tillåtande, som också innebär att jag kan stödja andra bättre, har min f.d. fru och livskamrat varit förebilden för. Med sin egen trygga anknytning i spädbarnsåren och en mor som hon alltid kunde prata om sina känslor med, fick hon själv ett tryggare ”inre barn”. Hennes intresse för barn och modern pedagogik har gjort henne ännu mer begåvad för att kunna möta och förstå barnet och även när den vuxna människan regredierar. Det har varit betydelsefullt för min del, för min känslomässiga mognad och utveckling. Om jag betett mig tokigt, på grund av stress eller andra orsaker, har hon kunnat stå kvar, väntat in, och inte sluta att tycka om mig för det. Det stödet har jag också fått om jag varit rädd eller ledsen. Alla mina känslor har varit OK. På så vis kunde jag, som vuxen, få en ”lyckligare barndom” genom att börja bygga upp en större känslomässig trygghet inom mig.

Här tror jag det är viktigt att vara absolut ärlig om man vill bli mer känslomässigt hel och komma vidare i sin utveckling. Bär min världsbild och mina intellektuella kunskaper även när det stormar och krisar i livet? Eller känner jag mig ensam och övergiven eller upplever någon annan stark reaktion när det ”kör ihop sig”? Jag har mött många andligt orienterade människor som har både goda kunskaper, en trygg och ljus världsbild och ett bra intellekt, men som ändå får svårigheter när stress och känsloliv tar över. Saknar man här verktyg och metoder som kan ge stöd, bära och balansera, blir man lätt beroende av andra för att kunna ta sig upp till sin normala nivå, där allt fungerar. Även om man har bra kris- och stresshanteringsmetoder, exempel – bön, meditation, motion, skriva av sig, prata med någon – är det inte säkert att det bär alla gånger om det ”inre barnet” saknar en trygg grund. Här tror jag det blir nödvändigt, om man vill komma vidare i sin utveckling, att se djupare in i psyket med hjälp av beprövade professionella metoder. Även om metoderna inte bygger på flerlivsperspektivet, utan på traditionell psykoterapeutisk grund kan det bli

till stor nytta för den inre utvecklingen.

2001 gick jag och min dåvarande fru en grundkurs i TA (transaktionsanalys). Vi tog till oss det mesta och har haft stor nytta av denna enkla men effektiva kommunikationsmetod. Som psykologisk modell bygger den på att det i varje person finns tre olika jagtillstånd – *barn-jag*, *vuxen-jag* och *föräldra-jag*. Om jag till exempel är stressad och har förlorat kontrollen över en situation kan jag lätt hamna i mitt *barn-jagtillstånd*. Det vill säga, jag kan regrediera till hur jag kände mig och gjorde som barn när jag blev otrygg och frustrerad. Kanske blir jag hetsig och utåtagerande för att jag är rädd att inte hinna eller klara upp situationen. Eller kanske blir jag tystlåten, butter, och vill fly undan. Om en annan vuxenperson i närheten också blir involverad och stressad, kan även han eller hon hamna i sitt *barn-jagtillstånd*, med sina reaktionsmönster. Det blir sällan en bra kommunikation utan kan lätt generera mer konflikter som i sämsta fall kan hamna på sandlådenivå. Däremot om den involverade vuxenpersonen, som finns i min närhet, har en bra förmåga att hantera sina egna känslor och kanske är van att lösa problem, kan han eller hon behålla sig i sitt *vuxen-jagtillstånd*. Han/hon kan också, om det finns en psykologisk mognad, förflytta sig (göra en transaktion) till sitt *föräldra-jagtillstånd* och till exempel bli en bejakande och stödjande *förälder* – om det är det bästa i situationen. Det kunde min f.d. fru, nästan automatiskt. Däremot hade mina föräldrar svårigheter att hantera både mig och sig själva när någon av oss kom i affekt. Min far kunde ibland, om inte stressen tog över, behålla sig inom *vuxen-jagtillståndet* och vara rationell och lösningsinriktad på ett stödjande sätt. Jag minns en gång när jag i samband med en lägenhetsförsäljning ställt till det för mig och helt plötsligt hade två köpare. Det hade blivit ett missförstånd om priset. Egentligen var det inte så allvarligt om man ser till hur affärer och högstbjudandeförsäljning går till idag. Men jag var mycket ledsen och bekymrad att jag måste avvisa den ena spekulanten, som jag också var lite bekant med. Min far som var hemma hos mig för att höra hur försäljningen gick, såg min stora vända. Dessutom var jag stressad för att hinna till mitt jobb, mitt uppe i röran. ”Åk nu Per-Anders, jag ringer och löser det här. Så här är det i affärer, tänk inte mer på det!”. Med en stor lättnad åkte jag iväg, och allt gick bra.

Jag har haft mycket nytta av TA:s psykologiska synsätt både för egen del och i mitt möte med andra människor. Men det finns naturligtvis många fler självhjälpsmetoder, fler kunskaper och psykologiska modeller som är till hjälp för oss. Det som är allra viktigast, som jag ser det, i all utveckling och självläkning är att vara öppen för livet. Vi kan inte veta allt själva. Vi kan inte klara allt själva. Men vi kan öppna oss utåt till andra människor och vi kan öppna oss inåt, mer kärleksfullt till oss själva. Där, just där sker det möte som kan börja lösa upp gamla knutar och få livet att börja ljusna och rätta till sig. Där jag sitter, tillsynes ensam, i båten och ror finns det faktiskt fler som kan känna igen sig, som kan förstå och som kanske också har en lösning på väg om jag är öppen. Jag tror att ”livets egen terapi” – kunskaper, metoder och människor omkring oss – arbetar ständigt med oss. Men det är först i backspeglarna som vi förstår hur det hela gått till.

## KAPITEL 3

### EN NY VÄG – NYA YRKESKUNSKAPER OCH ERFARENHETER

Min egen väg till att börja hjälpa andra människor och finna min livsuppgift startade innan jag förstod att det skulle bli min sysselsättning. Det smög sig fram så sakteliga, genom min självcentrerade muskelträning i slutet på sjuttioalet. Mitt intresse för kost och inte minst läkning av mina egna skavanker blev allt viktigare. Det fick mig att prova olika dieter, näringsämnen och tyvärr även steroider. Smärtor och förslitningar som uppstod på grund av den hårda träningen var också viktigt att eliminera, och förde mig bland annat till en bekant till vår familj, som var Kiropraktor. Jag vet inte exakt hur det gick till, men han erbjöd sig att lära upp mig i sitt yrke. Kanske hade jag yppat att jag var mätt på att vara parkarbetare. Jag hakade på hans fina erbjudande, tog tjänstledigt och blev hans assistent och lärling. Jag lärde mig snabbt, och fick snart börja ge egna behandlingar av både rygg och nacke. Han lärde mig kiropraktorhantverkets grundläggande mobiliseringstekniker och även egna tekniker han själv utvecklat. Vi trivdes och samarbetade bra, men det fanns en hake. Trots att han var en välrenommerad yrkesman, med hjärtat på rätta stället, var han också en ”slarver” som min far sa. Han var lite av en bohem och hade stora svårigheter med pengar. Trots att det flöt in inkomster regelbundet och jämt i verksamheten kunde jag inte lita på att få min del av lönen lika kontinuerligt. Ibland fick jag mer än vad jag skulle ha, ibland fick jag ingenting. Efter ett tag förstod jag att han hade skulder. Dessutom spelade han flitigt på trav. Jag höll ut ett halvår innan jag tvingades gå tillbaka till mitt gamla arbete. Visst var jag besviken, men han var ännu mer besviken och ledsen över att jag inte ville vara kvar. Men så blev det, och jag kände innerst inne en lättnad.

Den ekonomiska otryggheten hade jag nu blivit av med, men inte mina kunskaper. Då och då kom det hem bekanta, som ville ha hjälp med sina onda ryggar. På så vis höll jag mina kunskaper och mitt handlag vid liv. 1982 tog jag tag i mitt intresse för alternativ läkekonst igen, och gick en helgkurs i Kroppsbalansering (Kinesiologi) på Strandgårdens Hälsohem. Jag sökte mig dit därför att det eventuellt kunde förbättra min muskelträning,



som mitt försök med Yoga också var tänkt något halvår innan. Med på kursen, lite överraskande, var två kändisar – Lasse Berghagen och hans dotter Malin. Jag är inte förvånad att Malin senare fick stort intresse för hälsa, Yoga och andlighet. Lasse verkade också ha ett visst intresse för den sidan av livet. Vad jag förstod hade han varit på Strandgården en tid för att få hjälp med återhämtning och sin hälsa efter en slitig arbetsperiod. Det fanns givetvis fler kursdeltagare, bland annat en kvinna som hette Solveig, som var där med sin syster. Långt senare skulle jag också bli bekant med henne och hennes man Sören, som tillsammans bedrivit mångårig verksamhet på sin kursgård – Solsökehem i sydvästra Dalarna. Sören, som är Psykolog, har också skrivit en bok om just utveckling och psykologi ur ett reinkarnationsperspektiv – *”Livet - din spegel”*. Själv visste jag ingenting vare sig om reinkarnation eller Martinus kosmologi, vid den här tiden. Det tog något år till innan jag kom in på dessa områden. Själva kursen då? Jo, den var betydelsefull till viss del. Jag tog med mig ett och annat som var till nytta för mig. Bland annat hur viktigt det är med vatten, och tankens kraft och betydelse för muskelsystemet för att kunna upprätthålla styrka och energi. Förövrigt blev det inget mer. Jag åkte hem och fortsatte mitt liv och min vardag som vanligt. Vad som sedan hände det kommande två, tre åren har jag redan berättat om.

Några år efter min viktiga existentiella livskris, valde jag och min första fru att separera. Det var 1986. Hon hade börjat rikta sig utåt med sina väninnor, och det var ok för mig. Men så hände det att hon blev förälskad i en annan man, och hon blev den som tog initiativet till vår separation. Egentligen hade jag inga starkare känslor för henne, annat än min vänskapliga nästakärlek och våra gemensamma känslor till barnen. Men det här gick för snabbt. Jag han inte med min känsloreaktion och fick bittert erfara sanningen bakom orden – *”man saknar inte kon förrän bålet är tomt”*. Även om det egentligen var jag som hade övergett henne, med mina nya intressen, kunde jag inte se det så med mitt känsloliv.

Vi sålde i alla fall vårt hus, och köpte varsin lägenhet i samma bostadsområde, så våra söner kunde komma och gå som de ville emellan oss. Under sommaren som kom kände jag mig mycket nedstämd och övergiven. Mina

söner och deras mamma hade rest till Finland, till mormor och morfars sommarställe, och skulle bli borta hela sommaren. Semestern närmade sig och det gjorde inte saken bättre. Ensamheten blev på så vis ännu mer påtaglig.

Under de här åren hade min mor en sommarkiosk vid en badsjö en bit bort från stan. En dag cyklade jag dit för att avleda mig själv från mina tunga känslor. Det vackra sommarlandskapet gjorde inte saken bättre. Naturens skönhet, som normalt ger mig kraft och livsmod, gav mig istället känslor av sorg och vemod. När jag kom fram och klev av cykeln, var jag trött så jag gick in kiosken och satte mig på en stol. Min mor och jag småpratade, medan jag höll mina känslor i schack. Efter en stund frågade hon om jag kunde hålla koll i kiosken medan hon gick i väg och hämtade varor. Jag blev ensam en stund och gick fram till kioskluckan och såg ut över badstranden – en stor gräsplan ner mot sjön och bryggorna. Vädet var vackert och många människor låg på sina filtar regelbundet utspridda i grupper, som enskilda par eller familjer med barn. Spontant började jag skanna av stranden och människorna, och såg många personer jag kände igen – både vänner och bekanta. På en filt såg jag en bekant som hade en ny relation. En bit bort, på en annan filt, fanns den före detta partnern, nu med en annan partner som hon också hade fått två barn tillsammans med. Jag såg ytterligare en förändrad formation samtidigt som min tankeförmåga och mina associationer plötsligt övergick i en klar insikt. ”Det är ju så här livet är!” – ”Vi byter bara lite formationer på våra filtar för att kompletteras och utvecklas vidare. Men i grunden är vi alla tillsammans (på stranden)”. I detta ögonblick, som varade någon minut vände hela min livsupplevelse från mörker till ljus. Och min nedstämdhet över separationen bara försvann och kom inte tillbaka mer

Längre fram under sommaren blev det istället min tur att uppleva en förälskelse. Det var som att Försynen ledde mig dit.

Under våren hade jag deltagit på en träff med vänner som var intresserade av Martinus tankar. Ett nytt ansikte fanns med. En kvinna i min ålder som arbetade som tandläkare, men var sjukskriven på grund av häslöproblem, bland annat reumatiska besvär. Hon berättade att hon efter en längre tids

vistelse på hälsohemmet Föllingegården, hade blivit bättre då hon övergått till vegankost. Jag var också vegetarian, och hade varit några år. Vi pratade alla i gruppen – både om hälsa i kropp och själ och om Martinus tankar om utveckling. Vi hade en trevlig samvaro, och skildes åt när träffen var slut. En dag i augusti ringde det på min dörr. Det var två äldre damer, bekanta till mig, varav den ena hade varit med på martinusträffen i våras. De skulle hälsa på en person som bodde i mitt bostadsområde, och undrade var nr 17A låg. Det var inte så lätt att beskriva, så jag följde med som guide och blev också informerad om vem det var. Det var nämligen den nya bekantskapen, som bodde så nära utan att jag visste. Utanför porten säger båda nästan i kör – *”Följ med upp Per-Anders, du känner ju också igen henne!”*. Jag försökte slingra mig och komma undan, men det gick inte så bra. Jag blev övertalad och följde med. Det var inga problem. Hon tyckte det var trevligt att jag var med. Vi hade en trivsamt stund. Det ena gav det andra, och innan vi skildes åt bestämde vi oss för att träffas igen då vi bodde så nära varandra. Så blev det, och så småningom kom förälskelseenergierna i gång. För min del blev det en stor kontrast och lycka att få en relation med någon som hade mina intressen, t.o.m. samma smak på den klassiska musiken. Vi hade en underbar sensommar. Promenerade tätt intill, samtalade om allt. Var ute på sköna bilturer i den vackra sommarkvällen, ofta med bakgrundsmusik i bilstereon, psalmer eller koraler av J. S. Bach. Det gav stora känslor, nästan så att Guds närvaro och ljus trängde igenom.

Efter ett halvår köpte vi ett hus, och flyttade in. Ganska snart började vardagslivet uppvisa fler sidor av oss. Till en början fungerade vårt liv bra. Jag hade också planer på att börja studera till Präst. Det ville hon gärna stödja mig i. Då jag saknade gymnasiebetyg, var jag tvingad att läsa in flera ämnen på komvux. Nu hann jag bara få betyg i ett ämne, i Psykologi. Övriga ämnen – Svenska, Historia och Religion blev aldrig av. Som vanligt när något blev långvarigt och utdraget hade jag en tendens att ge upp, i synnerhet skola och allmänna studier. Istället valde jag en snabbare och enklare väg för att få arbeta med människor, och anmälde mig till en Massörutbildning på Axelssons i Stockholm. Här hade jag dessutom erfarenhet och kunskaper sedan tidigare (om muskler, ryggar och leder). Nu började också mina intressen konkurrera alltmer med vår

parrelation. I samma veva började hennes hälsoproblem återkomma – inte hennes reumatiska, utan mer psykosomatiska besvär (oro, mage- och tarmproblem) – sannolikt på grund av otrygga tankar om vår relation. Då jag var alltför otrygg och oerfaren för att se hennes ”inre barn”, kunde jag inte stödja och bekräfta henne som jag borde ha gjort. Även om mina intressen drog och attraherade mig, blev de också nyttjade som en tillflykt. Efter ett halvår gav vi båda upp, och jag löste ut henne ekonomiskt från huset. Det som gjorde det möjligt var att min f.d. fru, som jag hade regelbunden kontakt med på grund av barnen, köpte in sig i huset. Hon kände till mina relationsproblem, samtidigt som hennes egen relation hade spruckit.

Vi återförenades, som jag tror var bra särskilt för våra söner som nu fick tillbaka mamma och pappa igen, under samma tak. Vi blev lite av en normal familj, och levde tillsammans fram till 1996, då vi slutgiltigt bröt upp. Då hade våra söner hunnit bli 20 respektive 18 år.

## KAPITEL 4

### NÅGRA YTTERST SVÅRA, MEN LÄRORIKA ERFARENHETER

Under våra familjeår gjorde jag klar min Massörutbildning, och genomgick ytterligare en alternativmedicinsk utbildning till Avslappningslärare, på en skola i Siljansnäs. Alltmer släppte jag Parkarbetaryrket och började arbeta med klienter som behövde hjälp med sina ryggproblem och även stressproblem. Livet och vardagen gick sin gilla gång ända tills min svärmor hastigt avled, på väg hem till oss en dag. Hennes son, min svåger som var missbrukare hade varit hos mina svärföräldrar och härjat. Svärmor, som var upprörd och rusade hem till oss för att få lugn får en hjärtinfarkt på vägen och avlider senare. Det blev en traumatisk händelse för oss anhöriga, även om vi kände till att hon hade hjärt-lungbesvär. Min egen reaktion blev ett vredesutbrott gentemot min svåger. Jag kunde inte behärska mig, utan sa till honom att det var bäst han höll sig borta, och inte heller deltog på begravningen. Det kunde han givetvis inte ta utan istället kom en rad hotfulla uttalanden från hans sida. Till exempel ”mina söner skulle snart bli utan sin far”. Trots att jag visste att det var en motreaktion, och kanske mest prat, var jag inte säker på honom. Han var trots allt missbrukare, och hade redan som 15 åring börjat med alkohol. Dessutom kunde han vara aggressiv och hade också varit dömd för misshandel tidigare. Själv var jag inte lika stor och stark längre. Den enda träning jag bedrev var löpning, varannan morgon. Mina 95 kilo hade minskat till 68.

Den här onödiga konflikten, på grund av mitt häftiga humör, kändes inte bra. Nu fick jag själv ta konsekvenserna vare sig jag ville eller inte. Mitt tanke- och känsloliv blev starkt belastat under flera veckor, en stark stress med motstridiga tankar. Å ena sidan att försöka förstå min svåger och hitta en bra lösning för hur vi kunde försonas. Å andra sidan tankar som – ”din jävla typ, du hotar inte mig, du har ställt till nog mot oss och dina föräldrar!”. Jag var visserligen arg på honom, men jag var också rädd och ledsen över det här. I min ursprungsfamilj har det alltid varit lätt att få vara arg när något eller någon skulle försvaras. Däremot var det alltid svårt att få bekräftelse om jag visade min rädsla eller svaghet. Därför kunde jag inte öppet lyfta fram min sårbara sida nu, utan fick härbärgera den inom mig. Som tur var

hade jag min löpning på morgnarna som omsatte mina stresshormoner till en mer positiv kraft, även till bättre tankar och lösningar. Bönen blev också en källa till positiv kraft. Bland annat använde jag min tankeenergi till att omge min svåger och kombattant med så mycket förståelse och kärlek jag kunde. Det var inte lätt. Men när jag började tänka igenom hans turbulenta uppväxt, såg jag plötsligt den lille olyckliga pojken. Han var betydligt lättare att ta till mitt hjärta, än den vuxna, egoistiska missbrukaren. På så vis kunde jag komma över mitt motstånd och lättare känna sann kärlek och sympati för honom.

Min svåger och hans två yngre systrars uppväxt var lång ifrån trygg och lycklig. Föräldrarna, som kom från Finland, hade själva en karg och torftig uppväxt under krigsåren i familjer med många syskon. Det var uppenbart att varken svärmor eller svärfar hade lätt att uttrycka ömhet och varma känslor vare sig till varandra eller till barnen. Svärfar hade också problem med alkohol, och det kunde gå hett till där hemma, alltför ofta för att vara en trygg miljö för barn. När min svåger var 14, 15 år och själv testade alkohol med kompisar, fick han snabbt dragning till drogen. Även om orsaken har sina rötter från en ärftlighetsfaktor – ett ”arv” från ett missbruk i tidigare liv, som jag ser det – bidrar också barndomen eller miljön i det här livet med förstärkande element.

Vi har alla i våra hjärnor ett så kallat ”*belöningsystem*” eller ett ”lustcentrum”, som stimuleras med hjälp av signalsubstansen Dopamin. När det sker framkallar det en härlig lyckokänsla i kropp och själ. Den kan stimuleras av t.ex. – mat, sexualitet eller annan närhet, beröring och intimitet. Fysisk aktivitet, motion, arbete, humor, är andra exempel. Till och med själva tanken eller förväntan på något trevligt kan sätta igång stimulansen. Det är den positiva förväntan i psyket som också ligger bakom det vi kallar ”*placeboeffekten*”, som kan få smärtor att försvinna eller sjukdomar att läka utan mediciner och ingrepp. Dessvärre aktiveras *belöningsystemet* också av socker, tobak, alkohol och andra droger. Det skapar lätt ett skadligt beroende, som innebär att doseringen ständigt måste höjas för att få samma lyckoeffekt.

För ett antal år sedan såg jag ett Tv-program på SVT Kunskapskanalen, som handlade om droger och dess orsaker. Bland annat visade man en

studie av en grupp apor, där man skulle se om det fanns en koppling mellan låg självkänsla och missbruk. Aporna fick socialisera sig och inta sina positioner. Därefter förde man in små boxar som aporna kunde få tillgång till sötsaker ifrån. Ju lägre ner i hierarkin aporna befann sig i gruppen, desto mer sötsaker åt man. Däremot den individ som stod högst i rang, en aphanne, var aldrig och hämtade sötsaker. Med andra ord, den som fick mest bekräftelse, uppskattning och kärlek i gruppen hade inga behov av droger eller onaturlig stimuli. När en alkoholforskare och professor i psykiatri blev tillfrågad i slutet av programmet vad den bästa förebyggande åtgärden mot drogmissbruk var, log han mot programledaren och svarade – *”Kärlek under uppväxtåren”*.

Den naturliga vägen för att få belöning och kärlek, blev nog inte tillräckligt stimulerad och upptränad för min sväger och hans systrar under uppväxtåren. När han första gången i sitt liv smakade på alkohol var det egentligen inte alkoholen han fick smak för, utan ”lyckokänslan”. Och så blev han fast i ett drogmissbruk. Vad jag vet är han i dag en nykter alkoholist, och livet fungerar något så när för honom. Hans systrar blev inte beroende av alkohol, men av tobak. Båda blev rökare i tidig ålder och är än i dag så vitt jag vet. Hur gick det då med mina böner och kärleksfulla tankar till honom, till den ”lille pojken”? Jo jag tror det fungerade! Vi stötte på varandra i föräldrarnas lägenhet en dag. Vi blev båda överrumplade – i synnerhet jag. Han var mjuk och öppen, och jag vet inte vem av oss som började be om förlåtelse. Det gick i alla fall enkelt och lätt – allt blev bra mellan oss, och han var naturligtvis med på begravningen.

Efter bara något år var det dags igen för en ny begravning inom familjen. Nu var det min far som hastigt hade avlidit. Tidigt en lördag förmiddag, i januari -95, ringde telefonen. Det var min mor, som med en förvirrad överklighetskänsla i rösten, fick fram orden – *”Far är död”*. Jag åkte genast hem till henne. Tankarna gick på högvarv, men jag var ändå lugn. Min far hade dött under natten i sömnen. Ironiskt nog skulle han ha sjungit på en begravning den här lördagen. (Han var pensionerad musiklärare och sångare, och var ofta anlita på begravningar). När jag kom fram och gick in i mina föräldrars sovrum var han inte där. Kroppen låg där, men min

fars person och själ var inte där! Det kändes konstigt och meningslöst att gå fram till den livlösa kroppen för att vidröra den och ta farväl. Det var en påtaglig känsla att det bara var ett tomt skal jag såg och vidrörde. Jag var heller inte särskilt ledsen, när jag tänkte på vilken lätt och behaglig död han hade genomgått. För min mor var det en svårare upplevelse, som helt plötsligt, utan förvarning, blivit övergiven av sin partner efter 50 år. För min egen del var jag förvånad över att jag inte kände mer sorg än jag gjorde. Kanske berodde det på att vi i grunden alltid haft en bra relation till varandra, och därför hade jag inga skuldkänslor. Jag kunde sakna honom starkt efter en tid, och gör det än i dag emellanåt. När jag tänker på hans varma person och hur han ofta var stolt på ett äkta sätt över mig, över vad jag åstadkommit i mitt liv, blir jag lätt rörd och känner saknad efter honom. Jag skulle så gärna vilja möta honom, samtala och berätta om mitt liv idag. Men jag antar att han vet på något sätt – hur det går för oss alla närstående som fortfarande är kvar.

Min mor som i nöd och lust levt allra närmast honom, fick det betydligt svårare med både skuldkänslor och saknad. Men efter en märklig upplevelse efter bara någon månad, förändrades hennes sorgeinställning.

En kväll när hon tillsammans med min systers väninna satt i teverummet, såg hon plötsligt i dörröppningen in mot sovrummet min fars gestalt skymta fram i ett kort ögonblick. Det anmärkningsvärda var att det gjorde också min syster väninna, som nästan chockad tog min mor i armen och sa – ”*Vad var det där?!*”. Tillskillnad från min mor hade hon inte sett vem det var utan enbart själva ljusfenomenet som visade sig i dörröppningen. Att båda bevittnade samma andliga fenomen och i samma ögonblick, gör också upplevelsen mer trovärdig och intressant. Efter den ”påhälsningen” försvann en stor del av hennes sorg, berättade hon. Men saknaden och ensamheten känner hon ofta än i dag.

Jag vet inte hur och när. Men nu kom nästa överraskning, som jag och min dåvarande fru gärna varit utan. Vi fick veta att vår äldste son var drogberoende. Det kom som en chock, då vare sig jag eller min fru hade lagt märke till hans drogproblem. Han hade rökt hasch under något år fick vi veta, och även prövat andra tyngre droger. Det enda vi kunde komma på



som var annorlunda, var att han ofta var borta från hemmet, och lite svår att få kontakt med.

Med tanke på sambandet mellan missbruk och låg självkänsla, brist på kärlek och bekräftelse i barndomen, är det lätt att få skuldkänslor. Över huvud taget är det lätt som förälder att läsa in sitt eget misslyckande. Min fru hade stora svårigheter att hantera det som hände oss. Hon såg det som ett eget misslyckande, samtidigt som minnen och oläkta sår från hennes egen uppväxt gjorde sig påminda. Till skillnad från mig som var mer öppen med mitt liv, var hon mer sluten och inbunden. Oro, skuld och skamkänslor fick aldrig därför det verbala uttryck som skulle ha lättat på trycket för henne. Visst försökte vi prata sinsemellan, men hennes slutenhet gjorde kommunikationen svår. Hon hade svårt att erkänna problemet, acceptera och gå vidare. Om det populära psykologiprogrammet ”Dr Phil” hade funnits vid den här tiden, hade hon kanske tagit till sig hans återkommande fras och budskap: *”Du måste erkänna att du har ett problem för att kunna ändra på det”*. Jag kunde i alla fall inte hjälpa henne eller förklara på rätt sätt om fördelarna med att vara öppen. Och inte blev det bättre för henne då jag var den som stod för det mesta av handlingskraften. Jag var snabb med att öppna dörren till omvärlden, och ville gå direkt till handling. Man kan säga att jag omgående såg mig om i båten efter någon jag kunde prata med. Det fanns personer lite överallt, som jag tog kontakt med. Både goda vänner som kunde lyssna och förstå, och människor med kunskaper och sakkunnig information.

Den person i vår familjekrets som var till störst hjälp under den här tiden, var min systerson. Han arbetade som församlingsassistent, och hade många goda kontakter med både myndigheter och ungdomar i stan. Hos den tjänstgörande Prästen vid kyrkan fanns också ett stort engagemang för att hjälpa ungdomar som kommit på glid. Inte minst hade han ett gott hjärta till vår son. Själv höll jag kontakt med socialtjänstens ”droggrupp”, för att få stöd med åtgärder på hemmaplan eller hjälp till ett behandlingshem någonstans. Hade jag som förälder varit för dålig att sätta gränser och ge bekräftelser, eller varit alltför frånvarande som pappa, ville jag absolut rätta till det nu.

Det blev många turer och oroliga dagar och nätter för vår familj.

Särskilt när vi förstod att vår son också var på väg in i kriminalitet för att kunna finansiera sitt missbruk. Under en halvårsperiod prövade vi flera behandlingshem, som inte fungerade. Orsaken till det var att han saknade tillräcklig motivation. Han förstod inte eller ville erkänna allvaret i sin situation.

Under den här turbulenta livsperioden sålde vi också vårt hus. Sedan en tid tillbaka hade jag och min fru enats om att avbryta vårt förhållande igen och flytta till varsin lägenhet. Vår relation hade ingen positiv mening längre. Vi var alltför olika, och ville nu gå vidare i livet var och en för sig. Vi höll givetvis ihop i vänskap och föräldraskap den här tiden, och var båda lika angelägna om våra söners bästa.

Själv var jag också engagerad i en ideell förening. Vi hade startat ett bokcafé för människor som var intresserade av andlig utveckling och helhetssyn, som vi kallade "Ljusgården". Jag förstår inte hur jag fick ihop allt, men samtidigt var mitt engagemang och min öppenhet till mitt privatliv den faktor som gjorde att jag fick stöd från andra människor. Det gav mig mycket kraft när vänner på bokcaféet, och andra runt omkring som kände till min livssituation, ofta ville stödja och höra hur det gick för oss.

Efter ett halvår började saker falla på plats. Vår son började få mer motivation och fick dessutom komma till ett behandlingshem uppe i Jämtland, där möjligheterna att få utlopp för hans intressen också var goda. Hans intresse för natur och fiske, även snowboardåkning och musik kunde han få utöva. Han fick bl.a. inreda ett musikrum ute i en lada, där han kunde spela på sina trummor. Den viktigaste komponenten blev emellertid en person, en omtyckt föreståndare som hette Leffe. Han var mjuk och vänlig, men hade också sidor som jag saknade. På så sätt kunde vår son göra om sin barn- och ungdomsperiod med bättre gränser, relevanta regler och ändå med mycket bekräftelse. Leffe kunde också tala med ungdomars språk och jargong, som jag hade svårare för.

Under det år, som behandlingen varade tog vår son igen flera av de viktiga år han missade på grund av drogerna. Man kan säga att hans sociala mognad började komma i kapp hans rätta ålder, 21 år. Det här är ett välkänt faktum för människor som arbetar med ungdomars drogmissbruk.

Psyket och hjärnans normala mognad stannar av, på grund av avvikelserna med drogerna som nästan tar all uppmärksamhet. Den sociala sidan hos individen, frontallobens utveckling, går inte i samma takt som den kroppsliga utvecklingen. En tjänsteman på droggruppen påminde mig om det när han beskrev hur gamla drogmissbrukare ofta talade och tänkte som tonåringar, trots att de var i 50 årsåldern. Nu gick det bättre för vår son. Han kom hem drogfri och efter någon månad flyttade han ihop med sin flickvän. De lever fortfarande tillsammans och har fått två söner. Sett ur Martinus utvecklingsperspektiv, var det här med största sannolikhet en repetition från tidigare liv. När livet rättar till sig för en ung människa med problem, till exempel ett missbruk, är det inte säkert att det enbart beror på resurserna i den yttre miljön, utan också för att det handlar om en repetition. Oavsett hur det är med den saken måste sviterna efter en mer nedbrytande livsstil alltid repareras här och nu, genom uppbyggnad av en mer sund och normalt livsstil. För min son går det bra i dag, även om vissa mindre besvär kvarstår. Hans liv har normaliserats med förvärvsarbete och sunda vanor och intressen. Hans eget föräldraskap tror jag också är en källa till både läkning och utveckling.

När jag tänker på mina egna läs- och skrivsvårigheter i skolan, och min sons dyslexi och koncentrationsproblem under uppväxten, kan det i båda fall röra sig om sviter från ett missbruk eller en osund livsstil i tidigare liv. Vi vet ju i dag att långvarig stress och en nedbrytande livsstil med dålig kost, droger och andra stimulantia kan ge dysfunktioner i hjärna och nervsystem – allt ifrån minnes- och koncentrationsstörningar till psykiatriska diagnoser. Diagnoser som – *dyslexi*, *ADHD*, *ADD* som vi hör så mycket om i dag, kan alltså ha sina djupaste orsaker i tidigare liv. Därför vore det önskvärt om vuxenvärlden och samhället tänkte mer långsiktigt när vi utformar vår politik. Kanske vore det mer lönsamt på sikt att stimulera tillväxten av trygga och medkännande individer med en bra hälsa, än att bygga vidare på tron att vi i första hand behöver konkurrensdugliga medborgare som ska bidra med ekonomisk tillväxt? Den välfärdsmodellen är skör och kan aldrig hålla i längden i vår alltmer globaliserade värld. Kanske skulle kriminalitet, drogmissbruk och främlingsfientliga grupperingar minska betydligt om föräldrar och samhälle bättre kunde förebygga låg självkänsla

och utanförskap hos ungdomar? Varför inte mera emotionell kunskap på schemat i skolan? De mer ”hårda”, tekniska och praktiska ämnena skulle säkert komma till mer glädje och nytta för framtiden om de sattes i samband med våra grundläggande mänskliga behov av kärlek, trygghet och tillhörighet.

Att minska ner på idrottstimmar, och kroppens naturliga behov av rörelse, till förmån för fler teoretiska timmar, är heller ingen god ide’ - varken för elevers studieresultat eller för den framtida hälsan. Jag minns när jag under en tid körde morgongymnastik med mina söner, inspirerad av Kinesiologins tankar om ”hjärngympa”. Vi gjorde varje morgon några kordinationsövningar, som skulle sätta igång cirkulation och balans i både kropp och hjärna. Det bidrog till att min äldste son fick det lättare i skolan en tid. Tyvärr slutade vi med dessa övningar. Mina söner tröttnade och jag själv hade för lite uthållighet och konsekvens i mitt föräldraskap.

Ansvar som föräldrar går inte att frångå, även om det inte är en lätt uppgift. Dessutom behöver vi som föräldrar både kunskaper och tillgång till andra människors erfarenheter för att kunna ge ett bra stöd. Det är inte lätt då föräldraskapet ofta sker vid en tidpunkt då ödmjukheten inte är så framträdande, som den lättare blir längre fram under årens lopp.

Det kanske inte är så bra för alla barn med mycket tv-tittande, tv-spel, socker i kosten och för lite näringsämnen? – I synnerhet för barn med dysfunktioner i hjärna, nervsystem. Om jag skulle vid den tidpunkten haft mina nuvarande kunskaper och samtidigt varit mer ödmjuk och mottaglig för lärdomar jag själv saknade, hade min äldste son sannolikt klarat skolan och livet bättre. Då skulle jag ha försett honom med kosttillskott i form av *omega 3 fettsyror* och *B-vitaminer*. Det skulle ha hjälpt honom till bättre koncentration och mindre stress i skolarbetet. Vi skulle ha fortsatt, eller han själv, med ”hjärngympa” och eventuellt kompletterat med avslappningsövningar. Jag skulle ha varit mer närvarande, bekräftande och konsekvent som pappa. Vi skulle ha skapat bättre rutiner och regelbundenhet i familjelivet. Tänk så klok man kan bli?!

## KAPITEL 5

### EN INTENSIV, MEN INTRESSANT OCH STIMULERANDE TID

Under tiden, efter min fars bortgång och min äldste sons problem, kom "Ljusgården" till. Under vårterminen -95 hade jag haft en studiecirkel i Martinus Kosmologi, som blev lyckad. Intresset i gruppen var stort, och det blev en fortsatt cirkel på hösten.

Förutom intresset för Martinus världsbild fanns det i gruppen intresse för alternativa metoder för hälsa och utveckling. Det öppnade för att göra något mer tillsammans, än att enbart läsa och samtala om Martinus livsanalyser. Några i gruppen var intresserade av och hade vissa erfarenheter av healing. Själv hade jag min fysioterapeutiska grund och lite erfarenheter av läkande kost. Något år innan vår studiecirkel, hade jag med hjälp av vegankost, örter och reningskurer gjort mig av med mina ledbesvär och en stor del av mina allergiproblem. Inspirerad av hälsopionjärer som Birger Ledin och Lilly Johansson hade jag övergått till strikt vegankost, börjat fasta och gjorde reningskurer i form av tarmsköljningar. Jag var också inspirerad av och följde principen om "syra-basbalansen". Den proteinrika kost som många västerlänningar äter, med mycket – fullkornsbröd, ost, kött och ägg, är starkt syrabildande enligt den teorin. Den typen av kost, och särskilt i kombination med en stressad livsstil, ger våra celler en alltför *sur* miljö (för lågt pH) att vistas i. Smärtor och stelhet i leder och muskler är ett typiskt symptom på "översyrighet", dvs. lågt pH. För den som äter frukt och grönsaker och dricker mycket vatten, som har en *basisk effekt*, kan det till viss del balanseras. I mitt fall, trots att jag var vegetarian, hjälpte det inte på grund av min svaghet för bröd, ost och även kaffebröd i alltför stora mängder. När jag förbättrade min kosthållning och samtidigt renade kroppen blev det snabbt resultat. Mina besvär försvann. Det var en härlig känsla att kunna påverka sitt eget hälsotillstånd så radikalt. I dag vet vi också att smärtor i leder och muskler även kan vara orsakat av ett obalanserat fettintag. *Mättat fett*, som finns rikligt i animalisk kost (kött, mjölkprodukter, bakverk etc.) har en viss inflammatorisk effekt. *Omättat fett* (t.ex. omega 3) – som bland annat finns i fet fisk och i vegetabilier som linfrö- rapsolja och vissa nötter och frön – har däremot en antiinflammatorisk effekt. När jag upphörde med mjölkprodukter och bakverk kan det också ha bidragit till min förbättrade

led- och muskelhälsa.

Under studiecirkeln, när vi tog upp kostämnet sett från Martinus perspektiv, berättade jag givetvis om min väg till bättre hälsa. Det föranledde till frågor och många intressanta diskussioner. Vi såg också att det gick bra att förena Martinus utvecklingslära med naturläkekonstens synsätt på läkedom och hälsa.

I sin bok – *”Den idealiska födan”* beskriver Martinus hur den moderna människan alltmer kommer att övergå till en vegetabilisk föda, och ännu längre fram i utvecklingen till en ren frukt diet. Det beror på en förfinad utveckling till både kropp och själ, som successivt växer fram genom inkarnationerna. Den alltmer utvecklade medkänslan, som växer i takt med egna lidandeserfarenheter, gör det alltsvårare att påföra andra lidande – såväl djur som människor. Att många humana och kärleksfulla individer ändå fortsätter med sin kött diet, beror mest på inkörda smakvanor menar Martinus, och att man inte längre själv behöver döda och slakta för att tillreda sin mat. Det som i högre grad får människor att se över sin kött diet tycks vara sjukdomarna. För många människor börjar den animaliska dieten att bli för grov. En gång i tiden kunde vi till och med äta rått kött. I dag måste det tillredas, kokas eller stekas. Men även den proceduren börjar bli otillräcklig för den moderna kulturmänniskan, menar Martinus. Den kraft som krävs från matsmältningsorgan för att bryta ner och komma åt näringsämnen börjar helt enkelt avta hos den mer humana människan. Det kan resultera i en sämre matsmältning, ge trötthet och även brist på vissa näringsämnen som i sin tur kan bidra till sjukdomar. Människor som dessutom äter för lite frukt och grönsaker, och får ännu mindre tillgång till vitala näringsämnen (viktiga vitaminer och mineraler), löper ännu större risk att få sjukdomar eller funktionsstörningar i kropp och själ.

Martinus menar också att vår hälsa står i direkt proportion till hur mycket omsorg vi ger till vårt ”inre universum”, vårt mikrokosmos, i sin helhet. Lika mycket som en sund fysisk livsstil med näringsrik kost, motion och sömn är viktigt för en bra hälsa, är också goda tankar och ett bra känsloliv avgörande för vår hälsa betonar han. Ett belastat tanke- och känsloliv med stress, inre spänningar och olösta konflikter, kan alltså vara lika

nedbrytande för hälsan som en osund fysisk livsstil. Bitterhet, långsinthet eller andra ihållande känslor, kan vara lika giftigt för vår mikrovärld som giftämnen och föroreningar är i vår yttre miljö – för vårt ekosystem.

Under den här tiden i mitt liv skötte jag mig exemplariskt när det gällde kost och motion, men jag hade inte samma förmåga att hantera mitt känsloliv som jag har i dag. Jag tror att mitt psykologiska inre liv med mer trygghet, öppenhet och bättre acceptans till både mig själv och min omgivning, har kompenserat för det renlevnadsliv jag inte längre lever. Jag är fortfarande vegetarian, och kan inte vara annat. Jag joggar och motionerar regelbundet, utövar bön och meditation vid behov, men jag är inte längre vegan. Dessutom dricker jag kaffe, och äter det jag tycker om. Kanske var det den livsbejakande attityden Martinus ville förmedla när han själv sa att han – *”hellre umgicks med en glad och kärleksfull köttätare än en sur och fanatiskt vegetarian”*. Självt har jag, både privat och i konsultationer, mött vegetarianer och strikta veganer, som trots sitt rena leverne ändå haft hälsoproblem. Efter en stunds samtal har det visat sig att vederbörande haft en alltför kritisk och allvarsam hållning till både sig själv och andra. Jag har också mött och lärt känna människor som varit just ”glada och kärleksfulla köttätare”, och som haft en bra hälsa – sannolikt för deras mer positiva, vidsynta och toleranta inställning till sig själva och livet. Allra bäst för hälsan, sett ur det här perspektivet, är nog att vara en ”glad och kärleksfull vegetarian”. Jag vill också tillägga att många som slutat med kött, men fortsätter att äta fisk, kan säkert må bra av det ännu en tid framöver. Min egen åsikt och erfarenhet säger att var och en måste prova sig fram själv till vilken diet och livsstil som känns bäst just nu.

Inspirerade av Martinus förklaringar om hälsa och andlig utveckling, och mina erfarenheter om naturläkekonsten, växte tanken fram om en veckoslutskurs. Vi bestämde oss, och jag skrev ett kurskompendium med titeln – *”Kosmologisk hälsolära och modern naturläkekonst”*. Vi fick snabbt in många intresseanmälningar och fick snart säga stopp till fler deltagare. När dagen kom, stod vi alla redo med spänd förväntan. Även om det var jag som skulle stå för det mesta i programmet – då jag var van att undervisa och hade skrivit kursen – skulle alla bidra med någonting. Förutom den teoretiska genomgången av kost, hälsa och andlig eller personlig utveckling,

skulle vi ha en del praktiska inslag med – enkel massage, healing och avslappningsövningar. Vi hade också ett kursavsnitt med ”riktad bön” eller kärleksfulla tankar till någon man ville stödja eller kanske försonas med. Kursen blev en stor framgång för oss – inte minst för mig själv som älskade att undervisa och gärna få bekräftelse på dessa områden. Det blev också startskottet till bildandet av Föreningen *Ljusgården*.

En av våra medarbetare i kursen, hade en man som var fackligt engagerad och därför kunnig om lagar och paragrafer. Med tålmod och välvilja hjälpte han oss att sätta upp stadgar och komma igång med föreningen – som blev en ideell förening.

Vi fick snabbt tillgång till en ljus och rymlig källarlokal i ett bostadsområde i närheten där jag bodde. I stället för medlemsavgifter tog vi betalt, en mindre summa, för våra aktiviteter – föredrag, kurser och lite behandlingar som vi kunde erbjuda. Vi hade också lite försäljning av ört-teer och ett antal kosttillskott, och kunde även erbjuda besökarna fika. Det fanns också möjlighet att låna hem böcker, och köpa en del litteratur (mest Martinuslitteratur). På så vis fick vi in regelbundet med pengar till lokalhyra och andra omkostnader. Givetvis tog ingen ut lön utan alla medarbetare jobbade ideellt, utifrån ett arbetsschema vi utformade.

Vi hade regelbundna möten i den styrelse som jag var ordförande i, där vi stämde av och planerade vår verksamhet. Till en början fanns både kraft och inspiration att driva Ljusgården tillsammans. Vi hade många trevliga och intressanta stunder. Då vi tvingades samarbeta så nära, blev det också en del prövningar och mindre konflikter ibland. Trots vår gemensamma grund fanns vissa olikheter och viljor. Jag måste erkänna att jag var nog den mest viljestarka och envisa när det gällde. Jag var också mån om att Martinus tankegångar skulle vara grunden i verksamheten. När två av våra medarbetare, som inte tagit till sig Martinus idéer, ville dra iväg och föra in mer ”new age” influenser, drog jag i ”bromsen” ännu mer. Det bidrog givetvis till spänningar mellan oss, som vi fick försöka bearbeta. I dag, med min större trygghet och bättre kommunikationsförmåga, skulle jag ha hanterat det smidigare.

Även om det aldrig blev någon stor ruljans på besökare och inkomster,



kunde vi få in tillräckligt för att finansiera våra löpande omkostnader. Mest inkomster fick vi på behandlingar, som jag och en kvinnlig medarbetare stod för. Jag gjorde en hel del ryggkonsultationer, och hon gav healingbehandlingar till många besökare. Tyvärr fick flera av oss försöka få ihop Ljusgården med både förvärvsarbete och familjeförpliktelser. Jag själv liksom min behandlingspartner, bröt även upp från våra respektive och flyttade från hus till lägenheter. Min sons problem var också en del av vardagslivet under en lång tid.

Trots att vi alla hade fullt upp med privatliv och Ljusgården, startade jag två utbildningar. Den ena utbildningen erbjöd min arbetsgivare – en heltidsutbildning, med lön, till undersköterska. Man ville skära ner på personal på Parkförvaltningen, och jag blev garanterad jobb inom äldreomsorgen om jag nappade, vilket jag gjorde. Mitt intresse för sjukdomar och hälsa var stort vid den här tiden. Jag hade till och med tankar på att fortsätta studera, om inte till Läkare så i alla fall till Sjuksköterska. Den andra utbildningen var en ny alternativmedicinsk utbildning till Nätterapeut, som bedrevs både på distans och på plats. Jag förstår inte hur jag hann med allt. Men på något underligt sätt fungerade min vardag.

Jag och min behandlingskollega, som också var en stabil och pålitlig partner på Ljusgården, började dessutom fatta tycke för varandra. Vi kunde prata länge och väl om allt som rörde livet och våra intressen. Jag tror vi attraherades mycket av varandras positiva personlighetsdrag. Jag med mina relativt breda kunskaper, och förmåga att förmedla det hon var intresserad av. Hon med sin kvinnliga trygghet och förmåga att prata och analysera livet tillsammans med. Vi blev så småningom ett riktigt par nere på Ljusgården. Långt innan vi själva hade startat vår relation, trodde många besökare att vi redan var tillsammans. Det fick vi höra många gånger, men skrattade mest åt det hela eftersom vi inte själva tänkt oss den sammanslagningen. Flera år senare, när vi var ett äkta par och höll en gemensam kurs i Varnhem (en kursgård med Martinus-inriktning), måste vår enade utstrålning ha hållit i sig. Bland annat fick vi heta ”det fantastiska paret” (på fullt allvar) från en äldre kvinnlig deltagare under kursdagarna.

Det var inte bara våra intressen för andlig- och personlig utveckling vi hade gemensamt, utan också mer jordnära livsområden. Vi var båda intresserade

av trädgård, ett intresse som ingen av oss hade fått dela med våra tidigare respektive. Jag vet inte hur många parker, slott och andra offentliga trädgårdsanläggningar vi besökt genom åren tillsammans. När vi inledde vårt förhållande fanns så mycket glädje, positiva känslor och gemenskap att det även aktiverade våra förälskelseenergierna. Antagligen var det den enheten och utstrålningen människor såg hos oss, då vi riktade mycket av den kärlekskraften utåt i kreativa projekt – Ljugården, egna kurser och trädgård längre fram.

Ljugården kunde i varje fall inte bestå, när så mycket hände i våra liv. Trots det, drev vi verksamheten fram till hösten 1998, nästan 3 år. Året efter köpte jag och min nya partner ett hus, och började anlägga vår första trädgård.

Nu var jag också klar med min undersköterskeutbildning, och Närings-terapiutbildningen var också klar, så när som på några inlämningsuppgifter. I min formella utbildning hade jag fått de kunskaper som behövdes, men det kom också betydelsefulla kunskaper runt omkring. Livets egen utbildning var som vanligt närvarande i allt jag mötte. Mina viktigaste erfarenheter var nog därför på mina praktikplatser och i möten med lärare och kurskamrater. Med min bakgrund, och mina intressen hade jag redan mycket kunskap om både kropp och själ. Många kurskamrater, särskilt på undersköterskekursen, frågade ofta om råd för egen del och i studier, när vi hade ämnen om kroppen och psyket. Det var naturligtvis alltid glädjande och bekräftande för mig. På en praktikplats på Falu lasarett blev jag däremot tillrättavisad, när jag i god tro delade med mig om mina hälsotankar till en patient som var inlagd för mag- och tarmbesvär. Det var min handledare som sa att – ”*det fick jag inte göra där*”. Det sårade mig, och inte blev det lättare av att min handledare verkade vara en mycket bestämd och självsäker undersköterska. Där fick jag följa henne, med min namnskylt på bröstet ”undersköterskelev”. Jag som gärna delade med mig om någon var intresserad och skulle också studera vidare – kanske till naturläkare med sjuksköterskekompetens. Här fick mitt ”ego” absolut ingen näring, men min ”ande” fick desto mer möjlighet att växa. Till en början kände jag en stor vantrivsel. Varje morgon när jag tog bussen in till lasarettet kände jag en stark olust, nästan ångest.

En dag bestämde jag mig för att det inte kunde fortsätta så här. Jag bad en bön om hjälp, och försökte vara så öppen jag kunde. När jag var inne på sjukhusavdelningen försökte jag också vara mer närvarande i nuet, och det hjälpte faktiskt. Jag kände mig alltmer trygg, och till och med inspirerad av allt som hände mig – både den trygga känslan i kroppen och nya livsinsikter. Bland annat fick jag vara med på en mer omfattande provtagning, ett benmärgsprov på en patient. Läkaren på avdelningen som skulle ta provet, hade också en elev med sig – en AT Läkare. Patienten, en man i 60 års åldern, låg förberedd och öppen med sitt bröst. Bredvid honom stod de båda Läkarna och pratade om det tekniska i ingreppet samtidigt som mannen, människan på britsen, var helt bortglömd för en stund. Jag såg hur han sökte deras blickar för att bli sedd och kanske lugnad för den rädsla hans kroppsspråk visade. Det är ingen trevlig upplevelse när ett vasst verktyg skruvar sig in i bröstbenet, i synnerhet om man senare kan få beskedet om allvarliga cellförändringar. Så här får det inte gå till, tänkte jag, och ställde mig närmare mannen och klappade lite på honom. – *”Det här kommer att gå bra ska du se”* sa jag, och försökte vara så lugn jag kunde. Han log mot mig, och hans ögon och kroppsspråk blev betydligt lugnare. Och jag släppte inte fokus på hans person förrän provtagningen var klar. Dagen efter blev jag ombedd att gå in på mannens rum för att överlämna några mediciner till honom. När han såg mig, lyste hans ansikte upp. Den lilla omtanke och uppmärksamhet jag hade gett honom dagen innan var tillräcklig för att han skulle bli varm i hjärtat igen när vi möttes. Det lilla jag gjorde betydde egentligen mycket. Kanske borde ”nästkärlakens kemi” vara ett ämne på läkarutbildningarna? Å andra sidan praktiseras redan den ”kemin”, spontant, av alla vänliga och medkännande vårdbiträden och undersköterskor (naturligtvis också av alla läkare och sjuksköterskor som är vänliga, sympatiska och har tid). Det är ändå förvånande att sjukhusmiljön är så pass stressig, hård och kall många gånger, då det finns så mycket kunskaper, forskning och studier som påvisar bemötandets och miljöns betydelse. Nästan alla vet i dag att stress, rädslor och upprördhet gör oss mer spända i både muskler och nerver och kan dessutom ge oss högt blodtryck, mag- tarmbesvär, hjärt- kärlsjukdomar m.m. Kunskapen om att trygghet, lugn och ro i nervsystemet, är själva grunden till all återhämtning och självläkning i människan, borde finnas i varje sjukvårdskunnig personals

eller terapeuts ryggmärg. Fysiologen Kerstin Uvnäs Moberg är till exempel en forskare som belyst ”lugn o ro-systemets” roll för hälsan. Det ämnet tar hon bland annat upp i sin bok – *Lugn och Beröring: oxytocinets läkande verkan i kroppen*.

Nästa viktiga erfarenhet var på min sista praktikplats. Jag hade ordnat så jag fick komma till Antroposofernas sjukhus – Vidarkliniken i Järna. Där skulle jag vara en månad och göra en avslutande kurs om rehabilitering. Jag hade varit där på besök fem år tidigare, och blev då betagen av lugnet och den vackra sjukhusmiljön och naturen runt omkring.

Även om jag hämtade min andliga intellektuella näring mest hos Martinus, var jag mycket nyfiken på vad antroposofins grundare Rudolf Steiner hade för tankar om helande och läkning. På antroposofiska sjukhus använder man både konventionella behandlingsmetoder och antroposofisk medicin, inspirerat av Rudolf Steiners idéer. Förutom naturmediciner använder man terapier som – massage, bad, omslag samt olika konstnärliga terapier som till exempel: måleri, musik och rörelser. Till en början var jag mycket inspirerad och förväntansfull. Jag fick till och med ett boende på sjukhuset, ett eget rum på en tom avdelning. Det var ju fantastiskt att få en sådan möjlighet i synnerhet då antroposofernas läkekonst låg så nära min egen helhetssyn om naturligt läkande. Efter ett tag kände jag trots allt, att det var något som inte stämde för mig. Det fattades något, men jag visste inte vad?

En dag när jag gick i korridoren, på väg till en terapi jag skulle vara med på, stötte jag på en kvinnlig patient som verkade kontaktsökande. Vi började prata lite allmänt med varandra. Efter ett tag började hon beklaga sig över att de var så få människor, inklusive Läkare och terapeuter, man kunde få prata med. Hon berättade att hon hade kommit till Vidarkliniken för att försöka komma ur en utmattningsdepression hon befann sig i. Visst var det skönt med alla behandlingar tyckte hon. Lugnet och den fysiska ompyssling hon fick var bra, men hon skulle så gärna velat prata med andra – kanske i grupp eller med någon samtalsterapeut. Det fanns alltså ingen möjlighet att få sätta sig med andra, som var ”i samma båt”, eller någon terapeut som kunnat lyssna på hennes livsberättelse. Nu föll ”polletten” ner

i mig! Det var just den känslomässiga biten, öppenhet och delaktigheten, som saknades. Jag kunde bekräfta henne, och berättade också hur jag själv kände att den antroposofiska filosofin och läkekonsten genomsyrade inte bara behandlingsmetoderna, som följdes strikt och regelrätt, utan hela sjukhusområdets atmosfär. Om man inte var på våglängd med den mentala miljön (hon verkade inte vara det) var det nog lätt att känna ett utanförskap. Hon var nog för frisk för att vara här, tänkte jag. Svårt sjuka som behövde återhämtning, fysisk vila, rytmiska rutiner och kroppslig ompyssling var den rätta målgruppen. Den som hade mer behov av psykologisk delaktighet, öppenhet och frigjordhet i tanke fick inte ut lika mycket av vistelsen.

Nu var jag på väg till min terapisesession jag skulle få vara med på. Det var ett pass med eurytmi, vissa bestämda rörelser en patient, en kille i 27 års åldern, skulle utföra tillsammans med en eurytmilärare. Jag hade fått veta att han var på sjukhuset på grund av drogproblem. Hans föräldrar, som var antroposofer, hade bekostat hans vistelse på kliniken. Han verkade inte alls intresserad, och såg ut att skämmas inför mig när han gick fram över golvet med två långa pinnar i händerna och ett par ”balettlänkande” skor på fötterna. Jag tror det var i det ögonblicket som ”rebellerna i mig” vaknade till. Jag minns i alla fall hur jag tänkte – *”låt honom lägga ifrån sig pinnarna, ta av sig de löjliga balettskorna och släppa loss med lite frigörande dans istället!”*. Det är möjligt att jag hade fel, och övningarna var rätt för honom. Men för mig, och tydligen också för honom, kändes det inte bra just då.

Hur som helst var det värdefulla erfarenheter för min egen självkänedom. Efter min praktik tid förstod jag att det inte var min väg att fördjupa mig mer i den antroposofiska naturläkekonsten. Däremot bar det iväg hem till Borlänge, alltför snabbt visade sig. På väg hem, strax utanför Avesta, står ett polisuppbåd. ”Jäklar!” tänkte jag och bromsade in, men det var för sent. En polisman vinkade in mig, och berättade att jag hade kört i 120 på en 70-sträcka. Det var bara att erkänna. Min hemlängtan, kom att kosta mig både böter och ett indraget körkort i tre månader.

Några dagar efter min hemkomst, fick jag lite plåster på såret. Jag och min partner gick och såg filmen *Patch Adams*, med Robin Williams. På ett humoristiskt och frigörande sätt gestaltade han den mycket originella läkaren och clownen Patch Adams, som ville påvisa humorn och glädjens

betydelse för hälsan. Med hjälp av både humor och kunskap kunde Patch Adams till sist tränga igenom den barriär av stelhet och auktoritetskunskap, som det fanns för mycket av i läkarvetenskapen menade han. Jag skrattade flera gånger så jag grät, och filmens djupare underton om medkänslans betydelse gick också in i mitt hjärta. Med mina färskva erfarenheter från både Falu Lasarett och Vidarkliniken, var det en vältajmad filmupplevelse. Utan att jag måste vara en clown kunde jag lätt känna igen mig i Patch Adams. Jag såg filmen två gånger samma vecka, med lika stor behållning båda gångerna.

Jag har märkt att rebellgestalten Patch Adams kan komma fram inom mig om jag möter människor som är alltför fyrkantiga och auktoritetstänkande. Särskilt kan han komma fram när jag möter människor som har en livsbejakande världsbild, som Martinus kosmologi, och ändå är snävsynta och dogmatiska. Allt som tenderar att bli slutet och en aning ”sektaristiskt” känns obekvämt för mig. Det var nog det jag kände av på Vidarkliniken emellanåt, i den strikta antroposofiska miljön. Samtidigt vet jag hur lätt det är när vi människor blir inspirerade av någonting, att det också kan bli alltför stort fokus på det vi har i synfältet. Det har jag själv haft, inte minst när det gällde Martinus kosmologi en tid. I dag när jag inte längre håller så mycket föredrag skriver artiklar eller leder studiecirkel och samtal kring Martinus världsbild, tror säkert en del som känner till mig att jag har ”lämnat Kosmologin”. Det är i så fall ett missförstånd, för det har jag inte. Jag är fortfarande glad och tacksam för att jag kom i kontakt med Martinus stora vidsynta livsanalyser om människans utveckling – inte minst för att själva kärnan i hans världsbild är den absoluta toleransen, frigjordheten och öppenheten. Men det finns också mycket värdefulla, kloka människor och kunskaper utanför Martinus Kosmologi och gruppen av meningsfränder, som man bör vara öppen för om man vill växa vidare. Jag tror att vägen till mer visdom och andlig eller personlig utveckling stannar av om vi läser fast oss för mycket i någonting. Det blir som när mina ryggklienter har fått en nackspärr eller ett ryggskott på grund av någon låst led i ryggraden. Har man fått nackspärr, kan man inte vrida på huvudet och se sig omkring. Har man fått ryggskott, kan man inte gå med hela steg. Först när läsningen har släppt, kan man börja se sig omkring eller börja gå fullt ut i livet igen. Det

psykologiskt sunda med att försöka ha ett öppet sinne och en viss distans till både sig själv och livet, tror jag vi alla kan behöva tänka på ibland.

## KAPITEL 6

### NYA PRÖVNINGAR INOM ARBETE OCH FAMILJ

När det gällde min andra utbildning till Näringsterapeut finns inte så mycket att säga. Som vanligt var det flest kvinnor som var kurskamrater. Så verkar det alltid vara när det blir frågan om personlig utveckling, relationer och hälsa. Det jag kunde uppleva var att många av mina kurskamrater hade gått en lång rad kurser och utbildningar tidigare. Jag tror det handlade väldigt mycket om att få bli friskare och lyckligare själv, mer än att få ett nytt yrke och en ny karriär. Trots alla utbildningar och diplom fanns mycket osäkerhet, kanske för att kunskaperna inte hade landat ordentligt. Så kan det naturligtvis bli om man aldrig stannar upp utan fortsätter att söka och mata in nytt material hela tiden. Det fanns också kurskamrater som hade både gedigna kunskaper och lång erfarenhet inom sitt terapiområde – någon var Homeopat, en annan Kiropraktor osv.

I mitt fall ledde Näringsterapiutbildningen till att jag kunde bredda mina kunskaper och börja arbeta även med kostrelaterade besvär. Det ledde också till att jag fick ett extra arbete.

På den skola i Siljansnäs jag utbildade mig till Avslappningslärare i slutet på åttiotalet, blev jag tillfrågad om att hoppa in och förmedla Näringslära på en lektion. Det var skolans andra utbildning – *Zonterapi och Örtmedicin*, som skulle ha det ämnet. Det gick så bra att jag blev tillfrågad om att också ta – Anatomi- och Fysiologilektionerna på den utbildningen. Så småningom blev det fler och fler lektioner och så var det hela igång. Nu var jag också Lärare helt plötsligt. Eftersom jag saknade formell kompetens (skulle ha behövt en *Basmedicinsk utbildning*) blev skolledningen tvingad att ansöka om dispens för mig, som godtogs. På så vis kunde jag få fortsätta som lärare. Det blev ett deltidsarbete som pågick fram till 2005.

Att jag kunde, och vågade, vara lärare berodde på mitt stora intresse för kropp o själ, och min glädje i att få förmedla till andra. Det blev mycket arbete med att lägga upp mina lektioner. Egentligen var jag bara steget före mina elever på vissa områden. Så småningom kunde jag lägga fram ett bra material som jag var nöjd med. Jag var också mån om att göra kunskaperna så levande som möjligt, genom att ta upp praktiska och egna exempel från



mitt eget liv. Det blev mycket uppskattat och jag fick ofta bra kritik från utvärderingarna i kurserna. Jag vet att jag har en viss förmåga att inspirera och levandegöra kunskaper. Det är naturligtvis en bra egenskap, men med facit i hand var jag nog lite för öppen och ”kamratlig” ibland. Det är inte så klokt att i alla lägen ”sätta sig i samma båt”. I rollen som lärare, och även föredragshållare, gäller det att vara medveten om att alla elever eller åhörare är inte lika förtjusta i en mer öppen atmosfär och kamratanda. En del förväntar sig och vill hellre ha en auktoritet, som man kan se upp till – mer än en person som kliver ner från scenen och tonar ner avståndet mellan lärare och elev. En skicklig lärare eller föredragshållare kan säkert balansera det här eller känner av på vilken sida han eller hon ska stå. Den balansen kunde jag inte ta fram i den utsträckning jag skulle ha behövt. Å andra sidan kan man inte vara omtyckt av alla. De elever som kritiserade mig, kanske ogillade min person eller tyckte att jag svävade ut för mycket i min undervisning? För stora flertalet var jag ändå en populär lärare, med mitt mer öppna och ibland humoristiska sätt att vara.

Efter cirka fyra år började utvärderingarnas positiva ton avta. När den trenden fortsatte förstod jag att det till stor del berodde på att min egen entusiasm och skärpa började minska. Det var inte lika roligt och inspirerande längre, att undervisa och ibland rabbla samma saker om och om igen. Jag insåg att jag måste antingen skärpa till mig, eller sluta undervisa – för elevernas och skolans bästa. Eftersom jag kände en mättnad, valde jag att sluta och istället rikta in mig mer på min egen verksamhet.

Under de här åren som lärare, hade jag sammanlagt tre jobb. Förutom skolan i Siljansnäs, arbetade jag deltid i äldreomsorgen och tog emot klienter hemma. Det låter mycket och komprimerat, men sammanslaget var det aldrig mer än en normal heltid. Då jag arbetade mest på kvällar och helger inom äldreomsorgen, hade jag mycket egen tid hemma när jag inte hade klienter eller lektioner i Siljansnäs. Jag hann ofta med både motion, meditation och lugna frukostar på förmiddagarna. Det fanns även tid för att läsa och skriva när jag ville. Däremot hade jag en annan belastning som tyngde mig mycket. Det var min relation till min partners tonårsdotter. När vi köpte vårt hus och flyttade ihop, följde hennes dotter med oss. Vi två fick varandra ”på köpet” kan man säga, genom vår gemensamma relation

till mamman. Då jag själv hade haft två söner, som nu var vuxna, var det här en annan upplevelse och ny ”prövning”. Eftersom hon inte var min egen dotter och vi var dessutom olika som personer, blev det inte lätt för någon av oss. Saken blev inte lättare av att hon kunde vara mycket bestämd i sina åsikter, och dessutom bra på att argumentera. Det var nästan omöjligt att med ”makt” försöka argumentera igenom min vilja. Det blev oftast hennes mamma, min partner, som fick medla mellan oss. Det var ingen lätt situation för henne, då hon tyckte om oss båda lika mycket. På grund av de spänningar som uppstod alltför ofta mellan oss, hade min partner återkommande migränattacker och svårt med sömnen ibland. Egentligen hade hon ju ”två tonåringar” hemma emellanåt. När det blev för mycket stress regredierade jag och blev också lite av ett barn eller en ”tonåring” – blev ilsken och oresonlig eller drog mig undan och tjurade.

En kväll när min partner var i behov av ett vuxenstöd och kände sig hjälplös och övergiven av all belastning (hemma och på jobbet), var det min tur att träda in. Hon hade gått och lagt sig tidigt. Efter en stund hör jag suckande ljud från sovrummet, och går in för att se efter. Med böjt huvud och med händerna i ansiktet, sitter hon uppe på sängkanten och är ledsen. ”*Vad är det?*” säger jag. – ”*Jag kan inte sova, jag mår inte bra!*” svarade hon. Precis som min far, hjälpsam och lösningsinriktad, frågade jag snabbt – ”*Ska jag hämta lite Calmag åt dig?*” (Calmag är ett snabbverkande kalcium/magnesium preparat, som är effektivt för avslappning). Med både ilska och besvikelse i rösten svarade hon – ”*Jag skiter i din Calmag – det är inte det jag behöver!*”. Nu började jag förstå, och går fram och sätter mig bredvid henne samtidigt som jag lite fumligt och trevande lägger armen om henne. Det var ju det här – den känslomässigt omvårdande sidan som mina föräldrar inte var så bra på, och inte heller jag själv hade någon vana med det.

Den här aningen lustiga episoden, blev också startskottet till att jag och min partner så småningom kom i kontakt med Transaktionsanalysen (barn-förälder-vuxendelarna inom oss). Efter vår grundkurs i TA satt jag igång och skrev ett eget kurskompendium – *Hälsa för kropp o själ*, som innehöll både Martinus tankar om hälsa och mina egna kunskaper om bl.a. näringsämnen. Dessutom hade vi lagt in ett avsnitt om vardagspsykologi och kommunikation enligt TA-modellen. Jag och min partner körde kursen

tillsammans vid flera tillfällen – både i liten skala i vårt hem, och i ett större sammanhang på martinuskursgården i Varnhem. Vi fick mycket positiv feedback från många, men den som hade mest nytta av kursen var nog jag själv. Den hjälpte mig att bearbeta och få bättre redskap till att hantera vår ansträngda relation i hemmet.

Vid den här tidpunkten hade jag en chef i äldreomsorgen, som också var intresserad av hälsa, andlighet och personlig utveckling. Hon använde mig gärna i sina personalgrupper. En gång höll jag ett föredrag om samspel och kommunikation för personalen på det servicehus jag själv jobbade. Några av åhörarna var mina egna arbetskamrater, några tillhörde andra grupper. Det blev mycket skratt och glädje – en och annan kände nog igen sig själv när jag tog upp dråpliga exempel från mitt eget liv. Mina närmaste arbetskamrater var inte bara roade, utan också lite stolta över att ha mig som arbetskamrat kunde jag se. Genom att jag fick möjlighet att arbeta med materialet, och bearbeta mitt liv på det här sättet blev det också lättare för oss hemma.

Något mirakel blev det aldrig frågan om mellan mig och min partners dotter, men vi kunde acceptera varandra bättre. Så småningom flyttade hon ifrån oss. Tillsammans med sin pojkvän, bar iväg till annan ort för studier. I dag är de gifta med varandra, och lever ett fram- gångsrikt liv med goda utsikter för jobb och karriär. När vi båda möts i dag känns det enkelt och lätt, en behaglig välvilja mellan oss. Vi klarade av perioden ganska bra trots allt. Kanske var det något ouppklarat från det förflutna som skulle klaras av? Eller kanske bara en psykologisk prövning som vi fick i det här livet? Det har i alla fall gett oss båda erfarenheter som kan vara betydelsefulla längre fram i livet – i var och ens fortsatta utveckling.

Lyckligtvis var det inte bara prövningar och arbete med personlig utveckling som pågick i vardagen. Det var också glädjefyllt arbete i vår trädgård eller rättare sagt vår ”stäppliknande” tomt som vi ville göra till trädgård. När vi tog över vårt radhus, var det inte mycket att hurra för. Det var en mager jord och minimalt med buskar, rabatter och träd. Men för oss var det Ok – vi som äntligen skulle få bygga upp en trädgård tillsammans med någon likasinnad entusiast. Min partner var begåvad med ett sinne

för färg och form, och var också seriös och uthållig när det gällde skötseln av växterna. Själv var jag mer glad åt byggnation och anläggningsarbetet (snickerier, stenläggningar och grusgångar). På så sätt kompletterade vi varandra väl. Jag var en igångsättare som ville snabbt förverkliga våra idéer. Hon var den som kunde hålla ut och fullfölja när jag började tröttna. Det var tydliga drag i våra personligheter, och var en bra kombination när det gällde vårt gemensamma skapande. Det blev ofta goda resultat och många lyckliga stunder för oss, även om den kombinationen inte var lika bra i alla sammanhang. Om vi till exempel skulle på cykelutflykt för att fika och rasta vid någon vacker plats, drog jag gärna iväg i mitt normaltempo. För min kära livskamrat som hade en längre och lugnare starsträcka, fanns bara två val – trampa på och bli svettig, eller hålla sitt eget tempo. Hon valde oftast det sista alternativet, och jag försökte gå henne till mötes genom att sänka farten. Däremot när vi hade varit ute i några timmar och jag började bli ”mätt” på upplevelsen och ville hem, kunde min uthålliga partner fortsätta i några timmar till.

Det finns en biokemisk förklaring till det här, som jag tog del av på min Näringsterapiutbildning. Man kan nämligen dela in människor i *snabba* respektive *långsamma ämnesomsättare*. Den ”snabba” typen, som har en tendens till ökad aktivitet i binjurar och sköldkörtel, och kan därför lätt utnyttja kroppens energi har också lätt att snabbt komma igång med saker och ting. Den snabbare ämnesomsättningen gör också att man inte går upp i vikt så lätt. Det stämde väl in på mig. Den ”långsamma” typen däremot, som har mindre aktivitet i binjurar och sköldkörtel och därför svårare att utnyttja kroppens energiresurser, behöver också mera tid för att komma igång. Den trögare ämnesomsättningen gör också att man lätt går upp i vikt. Lite av den olyckliga benägenheten hade min partner. Övervikten sätter sig dessutom på olika ställen hos respektive ”ämnesomsättare”. Hos den snabba typen sätter sig vikten mest kring magen, och ger kroppen en ”äppelform”. Medan övervikten hos den långsamma typen, sätter sig på höfter och lår, och framkallar en ”päronform”.

Trots att vi var ett ”äpple” och ett ”päron” som var ute och cyklade, blev det många härliga och trevliga utflykter under sommarhalvåret. Det blev också härliga bilturer till Parker, Slott och Herrgårdar för att få inspiration

till vår egen trädgårdsbyggnation. Vi förde till exempel in parkliknande inslag, genom att anlägga grusgångar och skapa många sittplatser här och var i trädgården. Det stod inte på förrän vänner och bekanta kom på besök och började berömma oss för vår trädgårdsanläggning. Vi kunde till och med få se något okänt ansikte ibland, som någon bekant tagit med sig för en sightseeing.

Den här kreativa delen i vardagslivet väckte upp många positiva känslor. Det var inte bara skapandet, utan också den stilla glädjen att bara sitta och njuta i något nyskapat trädgårdsrum. Lyckokänslan blev också förstärkt då jag och min partner kunde dela våra naturupplevelser tillsammans. Vi kunde bara sitta och njuta av en kopp kaffe och ett äpple, samtala om livet och våra projekt. Vi bara njöt av livet utomhus – solljuset som skimrade bakom gröna bladverk, en fjäril som sökte vatten i något fågelbad, småfåglar som kvittrade i lövskogen utanför vår tomt, och svalor som cirkulerade och flög uppåt mot en klarblå himmel. Min hjärna och kropp översköldes ofta av endorfiner och andra ”lyckomolekyler” den här tiden.

Emellertid dök det upp ett orosmoln på den mentala himlen en dag. Det var min yngste son som känt av en knöl i halsgropen, berättade han för mig. *”Det är säkert bara en fettknöl”* sa jag, eftersom jag själv hade en del fettknutor på kroppen. Jag var ändå orolig, då min sons livsstil inte var den bästa. Han åt dåligt, saknade jobb och hade heller ingen skola att gå till utan satt mest i sin lägenhet och spelade datorspel, med nedfällna persienner. På grund av sin sociala blyghet hade han inte så många vänner och inte heller någon flickvän eller partner han kunde luta sig mot. Som frånskild pappa med en ny relation och ett annat barn i huset, fick jag skuldkänslor. Varför skulle han vara så ensam, och inte jag? Det spelade ingen roll att min son började bli en vuxen man på 23 år och var självständig och gjorde sina egna livsval. Kanske var mina skuldkänslor till nytta, eftersom det fick mig att verkligen vilja hjälpa honom – inte bara med mina kunskaper om hälsa utan också ge honom ett känslomässigt stöd.

När jag följde med honom, då han skulle undersökas på kirurgmottagningen på Falu lasarett, var det som stöd i ett ovisst läge. Vad skulle det bli för besked? Vi väntade spant på svar. Läkaren som gjorde undersökningen och hade sett röntgenbilderna, kom så småningom och berättade att han ville

ta bort knölen, men att den satt så illa till att operationen måste göras i Uppsala. Han var ärlig och sa att det var säkrast att undvika vävnadsprover, på grund av spridningsrisk. Det var bättre att öppna området och ta bort hela knutan direkt. Detta ingrepp kunde eventuellt innebära att bröstbenet skulle sågas upp för att komma åt ordentligt, och det kunde man bäst på Akademiska sjukhuset i Uppsala ifall det skulle behövas.

När vi åkte hem i bilen, behövde vi båda prata av oss. Särskilt jag kände att vi måste komma fram till någonting positivt med det hela. Kanske skulle allt gå bra om han verkligen tog tag i sitt liv och sin hälsa – även slippa operation, sa jag. Jag förklarade för honom hur avslappningsövningar och positiva tankar och känslor kunde minska på stress och öka kroppens självläkande förmåga. Jag nämnde också att vissa näringsämnen, som antioxidanter, också stärker immunförsvaret liksom regelbunden motion. Jag erbjöd mig att hjälpa honom och föreslog att han redan nu borde minska ner på datorspelandet och vara ute mer, försöka promenera i friska luften varje dag. Jag kunde se hur han tog in det jag sa, och blev både intresserad och motiverad.

Även om min son var mycket självständig i sina åsikter, och inte lika ”andlig” som jag (som gärna vill ha med bönen i mina kriser), var han öppen för tankens kraft och betydelse för hälsan. Jag föreslog att han kunde lägga händerna över halsgropen, ge sig själv lite healing en stund varje gång han gjorde sina avslappningsövningar och tog fram positiva känslor. Det gjorde han, på sitt eget sätt. Han började äta bättre, intog även kosttillskott och motionerade lite varje dag. På så vis blev också jag lugnare och mer hoppfull. Jag ville hjälpa honom på alla sätt, inte bara instruera och motivera honom till självhjälp och livsstilsförändringar. För mig blev det en möjlighet och en utmaning att också inta ett mer kvinnligt förhållningssätt, att både vara mamma och pappa – både gå till handling och vara känslomässigt omsorgsfull – utan att ta över för mycket eller inkräkta på hans vuxna man. Jag tror vi mognade och växte båda två av vår livssituation, då vi som män fick möjlighet att ofta prata om känslor och rädslor på ett mer öppet sätt. Själv hade jag ett stöd, en slags psykologisk ”handledare”, i min partner som jag kunde prata och bolla mina upplevelser med. Hon var dessutom en bra förebild för min egen ”kvinnliga pol”.

Efter en månad skulle vi till Uppsala på en förberedande undersökning inför operationen. Vi åkte dit med goda förhoppningar om att operationen inte skulle behövas. Knölen var inte borta, men hade faktiskt minskat i storlek! Det kunde man också konstatera på röntgenbilderna. Till både min egen och min sons besvikelse ville man ändå göra operationen. Återigen fick vi bearbeta och prata av oss under vägen hem till Borlänge. Vi enades om att det var nog lika bra att knölen kom bort, att det låg någon mening i att det skulle bli så här. Hur som helst kunde jag intyga för honom att allt han hade gjort för sin hälsa skulle ändå vara till nytta för honom.

Efter två veckor var vi tillbaka till Uppsala för den stora operationsdagen. Själv tog jag in på Hotell, då operationen skulle ske på morgonen dagen därpå. Ingen av oss visste, inte ens Kirurgen, om bröstbenet måste sågas upp, om knölen var god- eller elakartad. Det skulle visa sig först nästa dag. Många oroliga tankar och funderingar ältade i min hjärna. Jag gick därför ut på promenad på kvällen för att lugna mig själv och avleda tankar. Efter en stund slog jag mig ned på en parkbänk, försökte slappna av, slöt ögonen och började ”prata med Gud” om saken (om all oro som fyllde mig, och avslutade – ”snälla, låt det få gå bra!”). När jag kom hem till hotellet, kunde jag somna efter en stund.

Morgonen därpå, lämnade jag ivrigt hotellet, och körde upp till Sjukhuset. Min son och jag hade kommit överrens om att jag skulle vara med honom tills han blev nedsövd. På operationssalen började man förbereda honom. Han fick lägga sig, och mätinstrument kopplades på. Jag kunde själv se på en bildskärm hur hans puls, blodtryck och syresättning arbetade. Det var två yngre Sjuksköterskor som förberedde och tog hand om honom. Plötsligt började min sons kropp att skaka och darra. Konstigt nog såg han mer road ut än rädd. En av Sköterskorna frågade om han frös och lade samtidigt över honom en filt. Skakningarna upphörde inte, och jag såg hur blodtryck och puls bara ökade. Jag tänkte att det måste vara kroppen och hans innersta känslor som är rädda, samtidigt som jag lade handen på honom. Efter bara några sekunder avtog skakningarna samtidigt som puls och blodtryck blev normalt igen. Jag höll mina händer på honom och klappade lite då och då. När han såg alltmer besvärad ut, tog jag bort mina händer. Det kändes nog lite skämsigt med de unga Sköterskorna runt omkring, och en pappa

som satt och klappade på honom. Nu kom skakningarna tillbaka – puls och blodtryck steg i höjden igen. Det blev nästan som ett ”vetenskapligt experiment” eftersom mätinstrumenten så tydligt indikerade skillnaderna i hans inre tillstånd. Ännu en gång hann jag med att lägga mina händer på honom innan han var nedsövd, och resultatet blev lika tydligt igen! Jag tror inte att mina händer var särskilt magiska eller att det rörde sig om någon Healing eller energiöverföring från min sida. Det var nog helt enkelt hans stressade kropp och rädda ”inre barn” som blev tryggare av min hand som berörde honom. Kanske var hans undermedvetna tillbaka i tidig barndom, och jag var föräldern som visade att jag tryggt var hos honom?

När han vaknade upp tio timmar senare på eftermiddagen, var jag också den förste person han såg. Under tiden hade jag pratat med Läkaren och fått veta att det hade gått bra! Med glädje och stor lättnad i rösten fick jag äntligen berätta för min son, att bröstbenet inte behövde sågas upp och knölen såg ut att vara en ofarlig fettknuta, *lipom* som det heter. Det definitiva svaret skulle han få om några veckor, men han kunde nog känna sig lugn hade Läkaren sagt. Även om han var däven och fortfarande trött efter uppvaknandet, var han givetvis nöjd och lättad över beskedet. Med stor lättnad och tacksamhet åkte jag hem i några dagar, medan min son fick stanna ytterligare 2 dygn. Det var faktiskt skönt att få vara själv på hemresan, och få bearbeta den stress och spänning jag haft en längre tid. Genom det positiva beskedet och lättnaden att det verkade vara över nu, kom det sköna, befriande tårar när jag började gå igenom alla intryck som hade påverkat mig. Efter några dagar hämtade jag hem min son, och efter några veckor fick han det positiva beskedet ytterligare bekräftat av Läkaren.

Än en gång, sett i backspegeln, kunde en livskris bli utvecklande och till nytta. För min son blev det en bättre livsstil, som han fortfarande håller. Det blev också mer riktade studier som senare ledde till ett arbete som Grafisk teknolog, som han trivs med. Mellan oss blev det också en djupare relation, och min förmåga att kunna stödja både mig själv och andra känslomässigt fick också utvecklingsmöjligheter.



## KAPITEL 7

### ETT STORT PROJEKT – ALLTFÖR STORT

Nu får det bli lugnt ett tag. Eller är det snart dags för mer utveckling!?

Egentligen hade jag ett bra liv och fick mycket livskraft genom mina intressen – inte minst trädgårdslivet sommartid . Min kära partner och livskamrat kände liksom jag att sommaren var den tid då allt blommade upp, inte bara naturen utan också våra mer romantiska sidor. Om vi inte trädgårdsarbetade eller var på utflykt, tog jag gärna fram gitarren och komponerade lite, medan hon började bli alltmer inspirerad av bildkonst och måleri. När vi var ute på våra kortare bilutflykter drogs vi ofta till de öppna landskapen i södra Dalarna. Snart fick jag själv en längtan om att få bo på landet, i det öppna kulturlandskapet nära naturen. Drömmen om en egen kursgård med min likasinnade livskamrat, var också tankebilder som förstärkte min längtan. Som så ofta när jag blir inspirerad av någonting, har jag lätt för att entusiasmera både mig själv och andra. Då min partner också hade en viss dragning till lantlivet och en friare kreativitet, var hon inte så svår att övertala. Dessutom, genom sin kärlek till mig, ville hon oftast gå mig tillmötes.

Våra bilutflykter började mer och mer bli en rekognosering – bland annat till byar i Gustafs-trakten, söder om Borlänge. En dag nämner min partner om våra bilturer och lantlivsidéer för en arbetskamrat, som överraskande säger – *”Då ska ni väl åka och titta på farfars hus!”*. När hon berättade det för mig blev jag i eld och lågor. Hon hade också fått en beskrivning, så vi kunde åka dit själva för att se på huset. En dag i mars 2003 åker vi till den lilla byn Bomsarvet i östra Gustafs. Det gamla trähuset, som hade stått stod tomt sedan flera år, låg högt beläget och hade mycket fönster. På framsidan av huset och tomten, som sluttade mot söder – med en vidunderlig utsikt med böljande landskap, åkrar och ängar, skogsdungar och berg i fjärran – stod några vildvuxna äppelträd. Det fanns också en stor gammal lönn intill uppfarten till huset. Och på den mer vildvuxna delen av tomten, fanns björkar, lönnar, hägg och till och med vilda körsbärsträd.

Den vackra, perfekta platsen på landet gick inte att ta miste på, men både hus och trädgård var i mycket dåligt skick. Det såg inte mina ögon, då mitt

sinne var helt sysselsatt med att se möjligheterna med huset och miljön. Min partner var inte lika hypnotiserad, men tillräckligt inspirerad för att inte protestera när jag sa – *”Det här tar vi!”*. Hon berättade för mig hur hon tidigare skapat en ”inre bild”, en önskan om just ett hus, högt beläget och med mycket fönster. Vi blev båda två betagna av platsen och bestämde oss senare för att köpa huset, med sina tretusen kvadratmeter tomt. När jag tog dit min mor för att visa vårt ”vackra slott”, bröt hon nästa ihop. *”Hur ska du orka med det här Per-Anders?”*, sa hon. – *”Ni som redan har ett så fint hus och en så vacker trädgård!”*. En annan familjemedlem, min systerson, var också pessimistisk och bekymrad över mitt husobjekt. Jag minns också när jag ringde upp en gammal bekant för att få lite byggnadstekniska råd omkring ett problem, hur han sa lite på skämt – *”Jasså, du har skaffat dig ett skilsmässoprojekt!”*

Hur som helst satt vi igång med projektet. För min del började det med att jag gick en fönsterrenoveringskurs så att jag själv kunde ta itu med alla fönster. Pust och stön! – 36 fönsterbågar skulle renoveras, med linolja, nytt kitt och ny färg. I varje båge fanns 5 handblåsta, sköra glasrutor, som skulle monteras ur och sättas tillbaka igen. Det var många gånger en rysare, och krävde mycket tid och koncentration. Bara den renoveringen tog nästan 2 år innan samtliga fönster var klara. För att minimera lån och kostnader för hantverkare, gjorde vi själva så mycket vi kunde. Jag drog nya elledningar, fyllde på isolering i tak, rev väggar och gjorde nya snickerier. Vi målade både inne och ute. Men innan den renoveringen hade kommit igång hade vi tidigare på våren påbörjat trädgården, med att rensa och röja upp. Jag vet inte hur mycket ris, grenar och skräp vi drog fram och eldade upp ute på åkern utanför tomten. Varje ledig tid från våra ordinarie arbeten gick alltså till vårt nya livsprojekt. Genom min iver att bli klart med så mycket som möjligt innan senhösten och vintern, höll jag ett högt arbetstempo och började också slarva med måltider och vila. Om inte min partner funnits – som hade mer omsorg kring vår kosthållning och även om min hälsa – hade det som senare kom att hända, inträffat betydligt tidigare.

Även om jag slarvade med kosten höll jag fast med motionen – en joggingrunda varannan morgon. Men för varje vecka som gick kändes

mina ben allt tyngre och min uthållighet blev bara sämre. Känslan av att kunna löpa obehindrat och lätt och njuta efter min dusch, var nästan borta. Jag började gå ner i vikt och kände mig alltmer tård, men jag ville inte ge upp min löpning. Varje gång jag sprang var också min tankevärld sysselsatt med allt jag skulle göra när jag kom hem – nästa stund och nästa dag o.s.v. En morgon när jag tog min löprunda, och mina tankar var som vanligt i framtiden, satt jag ner foten i ett traktorspår och vrickade fotleden. Aj!! Som vanligt när det sker (jag har vrickat foten förut) försöker jag springa vidare om det går. Det minskar både smärtupplevelsen och blodstockningen som kan ge svullnad och längre läkningstid. Även om det gjorde mer ont än vanligt, försökte jag springa vidare. När jag kom hem kunde jag knappt ta mig upp för trappan till huset. Min partner, som var hemma, tog hand om mig, men då smärtan bara ökade körde vi in till Falu lasarett. Efter undersökningen och röntgen, som visade inga onormala avvikelser, var det bara att åka hem och vila berättade läkaren. Men jag var så slut och trött, att jag bröt ihop och började gråta. Min partner förklarade för läkaren vad som troligtvis låg bakom mina smärtor och starka känslor. – *”Vi renoverar ett hus, och i ett halvår har han kört stenhårt med sig själv och det har inte gått att få stopp på honom förrän nu!”*. Läkaren som anade att jag var på väg in eller redan var inne i en utmattningsdepression eller ”utbrändhet”, sjukskrev mig en månad.

Jag kan också ge en biologisk förklaring till varför mina smärtor var så starka. Min stressade livsstil med lite sömn och slarv med kosten var alla faktorer som öppnade ryggmärgens ”smärtgrindar” alltför mycket. Det är genom dessa ”grindar”, enligt smärtgrindteorin, alla våra känselimpulser går upp till hjärnan. Ju mer öppet grindarna står (jag tror mina stod på vid gavel just då) ju starkare upplever hjärnan kroppens smärtsignaler. På samma sätt som stress, brist på sömn och brist på viktiga näringsämnen (ex. B-vitaminer) kan öppna grindarna för mycket, kan också öppningarna och därmed smärtan minskas. Det sker till exempel när vi slappnar av, börjar andas djupare och släpper ”kampen” vi är inne i. Då frisätts bl.a. endorfiner samtidigt som utsöndringen av stresshormoner minskar. Om någon dessutom klappar, stryker eller berör oss kärleksfullt dämpas smärtan ytterligare. Det beror på att beröringssignaler går med en snabbare hastighet till hjärnan än smärtsignalerna.

När jag ”släppte kampen” och som ett litet barn började gråta samtidigt som min partner klappade på mig och tog hand om mig, började också smärtorna minska. Äntligen kunde jag börja slappna av. Det kändes också skönt att få ett intyg på att jag måste vila.

Nu var det bara att slå av på renoveringstakten. Jag återhämtade mig relativt snabbt, och kunde gå tillbaka till arbetet i äldreomsorgen och även börja ge ryggbehandlingar ibland. Emellertid var mitt immunförsvar inte tillräckligt starkt när vintern kom. Jag drabbades av en ihållande luftförskattarr med långvarig hosta. Katarren vandrade vidare upp till mina stämband, så jag kunde heller inte prata efter ett tag. Nu var jag fullständigt tillbakapressad – hade svårt att få tillräckligt med luft, och kunde heller inte prata och uttrycka mig normalt längre. Det här var min verkliga Akilleshäls, som kunde ge mig känslor av panik och nästan dödsångest. Om jag inte haft mina kunskaper och erfarenheter om stresshantering, och min positiva världsbild, hade jag troligtvis fått söka Psykiatrisk hjälp. I mina värsta stunder krackelerade hela min grund. Då var det bara en annan människas röst, tröst och vänliga närvaro som hjälpte. Lyckligtvis hade jag alltid det stödet, när min partner och livskamrat var hemma i huset.

Så snart vintern började gå mot sitt slut – när vårsolen bröt fram och fåglarna började sjunga i träden och i skogsdungarna utanför huset – kom hälsan så sakteliga tillbaka. Precis som snödrivorna började smälta bort, avtog också min sjukdomsperiod när våren kom.

Nu var det bara att ta nya tag, med vårbruket i trädgården och återstoden av renoveringen. Med mina nya erfarenheter och den underbara plats vi levde på, fick vi en härlig och kreativ sommar och höst. Livet började gå i sin gilla gång igen, med våra arbeten och en givande fritid. Vänner och bekanta kom på besök, och gladdes sig liksom oss över den vackra platsen och huset vi började få klart.

Då vi hade olika arbetstider var vi i behov av två bilar, så vi köpte en gammal Toyota som jag körde för det mesta. Eftersom jag aldrig tyckt om att meka med bilar eller motorfordon, var jag och gamla bilar ett mycket omaka par. Då jag hellre hade massageolja än motorolja på mina fingrar, skulle

det bli en dyr historia. En dag när jag var på väg hem från jobbet började motorn hacka och senare lade tvärt av! När jag såg på oljemätaren på instrumentpanelen lyste den knall röd. Jag frikopplar och rullar in på sidan av vägen. När jag kollar på oljestickan, är den snus torr! Jag hade glömt att fylla på olja, och nu var det för sent – motorn hade skurit. Jag försökte få tag i någon granne eller bekant i närheten som kunde bogsera bort mig från platsen, men ingen av mina försök lyckades. Full av självförakt och skuld över min egen ”klantighet”, hade jag bara en person kvar att fråga. Det var min partner, som var på sitt jobb. Hur skulle hon reagera tänkte jag? Det var hon som svarade, när jag stressad och bekymrad ringde upp och berättade – *”Jag ska försöka att åka ifrån, det är klart att jag kommer och hjälper dig så fort jag kan!”* sa hon. Jag blev naturligtvis glad och även lättad då hon inte ens ifrågasatte mitt slarviga missöde. Jag tänkte – ”Nu gifter vi oss, det här är verkligen i nöd och lust!”. När vi hade kopplat på bogserlinan mellan bilarna slänger jag ut frågan – *”ska vi inte gifta oss nu!?”* Hon skrattade, och berättade att den tanken hade hon själv haft under bilfärden på väg ut till mig. Kanske var det någon slags telepati mellan oss!? När vi kom hem och klev ur bilarna, kramade vi om varandra och bestämde oss för att gifta oss i Gustafs kyrka till sommaren. Jag blev så inspirerad att jag nästa dag satt igång och komponerade ett litet stycke ”bröllopsmusik” på gitarr. Bilen som varit den utlösande faktorn, fick vi skrota för att senare köpa in en annan begagnad bil.

En solig dag, 19 juni 2005, går vi in i kyrkan till orgelmusik, som spelade ”Liten bröllopsvisa från Gustafs” – min egen komposition som Kantorn skrivit om för orgel. Även om det var ett småskaligt bröllop, med våra närmaste familjemedlemmar som vittnen, var det en mäktig känsla att höra min egen musik när vi gick fram till altaret. Efter vigselakten åkte vi hem till byn, med våra två familjeklaner och tillbringade hela eftermiddagen utomhus i vår trädgård med den vackra, öppna och fria naturen runt omkring. Livet gick vidare, och den kreativa trädgårdsperioden fortsatte hela sommaren. Först när hösten kom och innanfönstren monterades in, gick vi själva i ”ide”. Huset var klart, men det skulle bli mer byggnationer och nya trädgårdsanläggningar de följande åren. Vi anlade en kryddgård med en liten damm intill, vi byggde en stengårdsgård mellan trädgården

och åkern. En paviljong blev byggd och senare också en målarateljé till min partner, som nu hade blivit min fru.

När vintern och våren 2006 var passerad, och jag skulle gå på semester från hemtjänsten inträffade en olycka. Det kändes som en katastrof först, men fick senare en positiv konsekvens. På sista arbetspasset skulle jag klä av och göra en av våra vårdtagare redo för natten. Den åtti-åriga kvinnan, som var sängliggande på grund av en allvarlig stroke, var så svettig på ryggen att jag ville svalka av henne med några fuktiga tvättlappar innan jag lade henne tillrätta på rygg. Hon låg på sidan nu och det kändes säkert för mig att snabbt gå in och hämta lite vatten på toaletten. Vanligtvis kunde hon inte röra sig själv, men nu fick jag höra ett skrik och en duns i golvet när jag står och fyller på vattnet. Förtvivlad rusar jag in och ser hur hon fallit i golvet. Snabbt, men försiktigt lyfter jag tillbaka henne i sängen samtidigt som hon jämrar sig. Hon hade visserligen ont efter ena sidan, men inte så ont att jag behövde ringa efter ambulans. Jag och en anhörig dotter som var hemma, kom fram till att vi skulle vänta och se tills nästa dag. Till min stora förtvivlan fick jag veta dagen efter att min medkänsla och alltför självsäkra inställning orsakat den gamla kvinnan en fraktur. Hon hade fått mer smärtor under natten och dottern tvingades tillkalla ambulans. Så var den semestern förstörd!

Helst skulle jag velat sluta, och aldrig mera gå tillbaka. Den känsloreaktionen förstärktes nog av att jag visste att en och annan av mina arbetskamrater fick vatten på sin kvarn. Jag jobbade ofta självständigt, kunde hantera det både fysiskt och psykiskt. Där mina arbetskamrater gärna gick två till våra vårdtagare föredrog jag heller att gå själv. Nu blev det också ifrågasatt. Det tog flera veckor under min semester att bearbeta händelsen. Så småningom kunde jag något så när lämna den bakom mig, men jag tänkte mycket på mitt arbetsliv under hela semesterperioden. – ”Jag borde börja arbeta mer med mina ryggbehandlingar, köra kurser och föredrag, istället för hemtjänsten”, tänkte jag. Det skulle ju också göra livet lättare för oss, med mindre resor och slippa två bilar.

Det som hade hållit tillbaka initiativet om mer egen verksamhet, var min

bekvämlighet att slippa registrera firma, sköta bokföring och ansöka om byggnadslov eller miljögodkännande för att ha egen verksamhet i hemmet. Det var så mycket lättare att ta emot och ge någon enstaka behandling och hälsokonsultation då och då. Jag var också ut och höll något föredrag och körde någon mindre kurs i vårt hem ibland. Det gav visserligen inga stabilare inkomster, men det fungerade. Särskilt när jag hade mitt lärarjobb i Siljansnäs, var det fullt tillräckligt både ekonomiskt och mentalt. Å andra sidan hade jag ju drömt om en egen kursgård på landet. Det kändes nästan som att Livet gav mig en ”spark i baken”. Nu var det verkligen dags att övervinna mig själv om jag ville förverkliga mer av mina innersta önsknings. Det som gjorde mig lite ambivalent när det gällde kursverksamhet, var att min livskamrat och fru hade fått mer behov av eget skapande – intresse för måleri. Hon hade heller inte samma grundläggande intresse för hälsofrågor som jag hade. Dessutom trivdes hon bra i sitt yrke inom barnomsorgen. Skulle det byggas upp en egen verksamhet här på landet, skulle jag få göra det själv insåg vi båda. Så blev det också efter sommarssemestern.

Det som fick mig att ta steget fullt ut var ett samtal med en god vän till oss, som kom på besök en dag. När jag berättade om mitt missöde på min arbetsplats och mina funderingar, sa hon direkt – *”Jag har aldrig riktigt förstått Per-Anders varför du jobbar i hemtjänsten, och inte mer med dina områden!?”*. Då hon var frilandsfotograf och hade god kontakt med en lokaltidning i Dalarna föreslog hon att vi skulle försöka få till ett reportage om mig, om jag tänkte starta min verksamhet här ute i den vackra miljön på landet.

Följande dagar kom min inspiration igång, och allt började falla på plats. Jag hämtade hem information om att starta eget, och tänkte även ut firmanamnet *Läkekällan*. På bara några veckor hade jag registrerat firma, kontaktat miljökontoret, och med hjälp av min livskamrats son, som själv hade firma, installerade jag ett bokföringsprogram. Jag tog också kontakt med en revisor, som åtog sig att sköta mina deklARATIONER. När min egen yngste son fick veta att jag startat firma, erbjöd han sig att göra en Hemsida åt mig som jag gladeligen sa ja till! När mina förberedelser var klara fick vi också till tidningsreportaget. Vår vän kom och hade en journalist med

sig en dag, och det blev ett bra reportage om mina tankar och min syn på hälsa.

Så var min verksamhet äntligen igång. Jag tog tjänstledigt från äldreomsorgen, men fortsatte att jobba vidare varannan helg. Även om det inte blev någon ”gemensam kursgård på landet”, var jag ändå nöjd med mitt eget firmaprojekt och koncept.

Förutom mina klientkonsultationer, mest ryggbehandlingar, körde jag mindre kurser – hälsokurser utifrån min helhetssyn. I samarbete med Nykterhetsrörelsen och studieförbundet NBV höll jag några större föredrag om hälsa för kropp o själ, i deras nya lokaler. Vid ett tillfälle kom det många åhörare, som bidrog till en del nya intressenter och klienter till Läkekällan. En återkommande aktivitet jag arrangerade var *Goda samtalet*, höst och vår, en slags samtalscirkel om livet – alltifrån våra vardagsproblem till de stora existentiella frågorna. Eftersom de flesta deltagare var intresserade av Martinus världsbild blev samtalen oftast belysta utifrån det perspektivet. Trots alla logiska förklaringar till både vår existens och många av våra vardagliga upplevelser, problem och beteenden, kan det för en ”utomstående” kännas snävt och otillräckligt att samtala om livet enbart utifrån Martinus analyser och förklaringar. När det i början kom personer som inte kände till Martinus kosmologi, blev det ”goda samtalet” första och sista gången för en del. Kanske berodde det på att samtalet blev för inriktad på Martinus tankar eller inte passade den egna ”sanningen”? När jag försökte styra upp samtalen med mer öppenhet för andra kunskaper, personer och psykologiska modeller, krympte antalet martinus-vänner istället! Så kan tydligen en mer eller mindre dogmatisk inställning till livet göra för oss människor. Tänk vad skönt, fridfullt och enkelt det skulle vara om vi kunde förhålla oss mera avspänt till våra kunskaper och förklaringsmodeller och inte så snabbt spika fast dem till färdiga ”sanningar”. Det gäller inte bara oss vanliga människor när vi sympatiserar med någon särskild idé eller livsåskådning. Det kan vi också uppleva hos etablerade forskare och vetenskapsmän, som kan visa intolerans och arrogans när det kommer in nya tankar och idéer i den vetenskapliga världsbilden. Den ”dogmatiska talangen”, som vi alla i någon mån bär på, är inte så lätt att bli av med. Antagligen för att den hör ihop med vår självbevarelsedrift. På samma sätt som vi själva inte vill utplånas



om vi hotas till livet, vill vi heller inte låta våra ”sanningar” – idéer eller synsätt utplånas om det hotet uppstår. Även här verkar våra *kamp- o flyktmekanismer* komma igång.

Eftersom jag har fortsatt med Goda samtalet i Läkekällan, får jag också själv fortsätta min egen träning i öppenhet och ödmjukhet för olika sanningar och synpunkter om livet. Det känns värdefullt och är bra tror jag för min egen utveckling.

När jag för ett år sedan (2010) deltog på en kurs på meditationsgården Berget i Rättvik fick jag ännu mer förståelse och inspiration för gruppsamtalens betydelse. Vi var cirka 20 personer som hade samlats för att gå en kurs – ”Helgonens guide till lycka”. Fanns det kanske goda råd och kunskaper från dåtidens andliga sökare till oss som söker efter lycka och mening idag? Vi läste, samtalade och delade också med oss av våra egna tankar och erfarenheter. Trots den stora gruppen blev det en mycket varm och öppen atmosfär i våra samtal. Och som vanligt ”smittar” öppenhet. När någon öppnar sig börjar också andra att våga dela med sig. Säkert bidrog den högre åldersnivån (de flesta var i övre medelåldern) att vi kunde dela så många liknande erfarenheter med varandra – om barn, föräldraroller, familjesituationer, kriser, separationer, dödsfall och andra livsomställningar. Och givetvis delade vi själva med oss hur vi hade tagit oss igenom och kanske lärt oss mer av livet – om både lycka och lidande. Vi satt verkligen ”i samma båt”. Återigen såg jag hur vi människor är i ständig utveckling, och i grunden har samma behov av mening, sammanhang och förståelse.

## KAPITEL 8

### EN NY LIVSKRIS TAR SIN BÖRJAN

När vi människor färdas genom livet och möter svårigheter, går igenom problem, sjukdomar och kriser, behöver vi alla hjälp ibland och även mer kunskaper av något slag. Man kan också säga att vi alla har ett val. Vi kan välja om vi vill förstå mer av det vi upplever och känner, eller förhålla oss mer som ”offer” inför de svårigheter vi upplever/upplevt. Alla som intresserar sig för hälsa, självhjälp och personlig utveckling i någon grad väljer vanligtvis det första alternativet. Man vill helt enkelt förstå mer – ”Varför är det så här?” ”Varför gör jag så här?” ”Varför känner jag så här?” ”Vad kan jag göra själv?” ”Finns det någon mening, eller förklaring till mina problem och mitt lidande?”

Som jag tidigare berättat blev det så för mig i min livskris strax innan 30 års åldern. Då mötte jag Martinus Kosmologi, och fick tillfredställande svar på mina frågor och mina dåvarande bekymmer. Mitt behov av livsmening och en logisk förklaring till mina existentiella frågor och min livssituation, kunde vare sig vetenskapen eller religionerna ge mig. Däremot kunde Martinus analyser och symboler ge mig svaren och förståelsen. Längre fram när mina upplevelser och erfarenheter krävde mer psykologiska och kommunikationsmässiga kunskaper mötte jag Transaktionsanalysens förklaringar. Det gav mig egna verktyg och mer förståelse – för både andra och mig själv – i min aktuella livssituation då.

Nu tänker jag gå händelserna i förväg och berätta om min senaste, förhoppningsvis sista stora livskris i det här livet. Jag ska avslöja redan nu att den här gången sökte jag och fann klarhet för minna upplevelser i den förklaringsmodell som Psykosyntesen (Italienaren Assagioli) och den kristna mystiken berättar om inre kriser och helande av personligheten. Det betyder inte att jag lagt mina tidigare kunskapskällor åt sidan. Tvärt om, inte minst Martinus syn på människans utveckling ger mig det större perspektivet som delvis saknas i Psykosyntesens och mystikens viktiga kunskapsdetaljer. Med till exempel flerlivsperspektivet blir det mer vilsamt för mig eftersom vi människor sällan kan uppnå ett fullständigt andligt uppvaknade och helande av vår person under ett och samma liv – hur

mycket vi än längtar.

Samma månad som jag fyllde 57 år kulminerade en lång period av nedstämdhet till en djupare depression. En kväll innan jag skulle åka iväg till mitt andra arbete i hemtjänsten satte jag mig ner på golvet i vardagsrummet. Jag hade yrsel, mådde illa, och hade också gråtit en stund. Med hela mitt hjärta och den ynka livskraft jag hade kvar, satte jag mig ner på golvet i vardagsrummet och bad en bön om hjälp! Det var precis som när jag hade mediterat för mycket i samband med min första stora livskris, och fick lägga mig ned på britsen i manskapskojan – utmattad, ångestfylld och förvirrad vädjande i en bön om ”hjälp”. Nu var det dags igen! Inte för att jag hade mediterat för mycket den här gången utan snarare för att jag haft för lite kontakt med mitt inre andliga centrum en längre tid. Det värsta var att det var för sent att ringa och sjukskriva mig med så kort varsel. Jag ville ogärna försätta mina arbetskamrater i den situationen, så jag kämpade mig till jobbet men var också beredd att ge upp om det inte bar hela vägen. Tack och lov kunde jag klara av mitt skift. På morgonen när jag kom tillbaka till jobbet (skulle avsluta veckan med ett förmiddagsskift) berättade jag för mina arbetskamrater hur det låg till. Eftersom jag arbetade så sällan i hemtjänsten kunde jag vanligtvis hantera min roll som hjälpare och mitt samspel med arbetskamrater utan att någon märkte av min livsomställning och kris. Det var endast mina vänner i en mer intim samtalsgrupp och min livskamrat som kände till mitt problem. Hos dessa vänner hade jag en säkerhetsventil och ett bollplank när jag behövde. Men nu måste också mina arbetskamrater få vetskap om min kris – som hade fördjupats. Jag berättade om min livssituation och att jag under dagen skulle ringa kommunens samtalsbyrå för att få en tid hos Psykolog. Jag nämnde till en arbetskamrat att jag hade kämpat länge nog på egen hand med att klara av min livsomställning, med hjälp av mina egna kunskaper, verktyg och stöd från mina vänner. Men nu gick det inte mer, och jag ville heller inte belasta min närmaste livskamrat med mitt tungsinne längre.

Under dagen fick jag kontakt med Samtalsbyrån och fick tala med en psykoterapeut. Det var första steget som började få den långa krisen att vända. Men vändningen blev inte alls som jag hade tänkt mig! När jag

berättade för terapeuten om mina känslor och vad som utlöst min kris tyckte hon det var bra att jag sökte professionell hjälp. Hon verkade förstå vad min situation rörde sig om, och sa – ”Kvinnor brukar göra en *nedstigning*, och männen en *ökenvandring* brukar man säga”. – ”Det är bra om du får någon terapeut vid sin sida.” Det olyckliga var, berättade hon, att det var 6 månaders väntetid för att börja gå i samtal hos henne eller någon kollega. Hon bad mig därför ringa Psykiatrins ”kristeam”, som också hade möjligheter med professionella terapeuter. Jag försökte nå ”kristeamet”, men kom inte fram...

Jag ska senare berätta i detalj vad som hände och vad som fick mig ur livskrisen. Men först vill jag berätta vad som förde mig in i min depression och nya livsomställning.

Jag tror att redan 2006 började jag förberedas för vad som skulle komma. När jag lite naivt trodde att jag skulle få en ström av människor till Läkekällan när jag öppnade upp portarna och fick hjälp med artikel, annonser, egen Hemsida osv, blev jag besviken. Jag hade visserligen jobb med konsultationer, men inte så mycket jag hade trott och hoppats. Vissa lugna dagar då ingen klient ringde, kom tvivel och osäkerhet över min egen förmåga. Hur jag än försökte med positiva tankebilder och böner, hjälpte ingenting. Som tur var hade jag stiftat bekantskap med en ny stress- och meditationsmetod som jag hade fallenhet för. Den var framtagen av forskare som hade intresserat sig för hjärtats funktion i vårt själsliv – hur hjärtat och hjärna genom rätt andning och fokus på hjärtat kunde komma i samklang. Särskilt stressreducerande blev övningen om man samtidigt koncentrerade sig på tacksamhet och kärlek över någon eller något i sitt liv. Det kändes lätt och naturligt för mig. Och ju oftare jag gjorde övningen desto bättre mädde jag. När inga klienter kom, i den utsträckning jag ville, och mina böner till Gud inte hjälpte, fick jag istället hjälpa mig själv. Jag minns särskilt en förmiddag, då min fru och livskamrat var på jobbet och jag lite moloken och övergiven satt ensam i vardagsrummet och mediterade. När jag efter en stund riktat min uppmärksamhet mot mitt hjärta, säger jag spontant orden – ”*Jag kommer i alla fall aldrig att överge dig Per-Anders!*”. Helt överrumplad får jag en slags kontakt med hjärtat och mig själv, som i ett kort ögonblick lyser upp mig med tillit och glädje! Kanske var det

ett gudaväsen, en ängel, och inte jag själv som sa dessa ord!? Nu med facit i hand, tror jag det. Hur som helst mådde jag så bra vissa dagar, trots uteblivna konsultationer, att min känsla av kärlek och godhet fick lov att komma till uttryck också i handling. När min fru och livskamrat kom hem från jobbet ville jag därför göra livet lättare och ljusare för henne – med god mat och annan sympati och värme. – ”Vad har det tagit åt dig Per-Anders, du har blivit så snäll!”, sa hon en dag. Tyvärr kunde jag inte upprätthålla min nya livsställning så värst länge, utan mina gamla mer inkörda beteendemönster kom tillbaka igen. Dessutom hade jag ju en del konsultationer emellan åt. Huset, trädgården och annan vaktmästeri måste också skötas, så sysslolös var jag inte.

En dag, strax innan jag skulle åka iväg och hålla ett föredrag i Borlänge, kom vår grannfru in till oss – ”*Vill ni ha en hund!?*”. Hon hade sin egen hund med sig, en Pearson Russel. – ”*Det är inte Buster, utan en bekant till mig som vill avvara en Jack Russel tik som inte går ihop med deras andra hundar.*” Efter någon veckas funderingar hit och dit bestämde vi oss för att säga ”Ja”.

En dag kom hon. Det var en liten oemotståndlig krabat med mycket kärlek och tillgivenhet, som kom in i vårt hem. Även om hon var en liten pigg och envis terrier hade hon mycket mjukhet och tillgivenhet att ge oss. Nu fanns det heller inte tid att sitta och grubbla när jag hade otillräckligt med jobb i Läkekällan. I början var hon lite av min ständige följeslagare. Jag hade henne med mig också på mina tidiga springrundor på morgnarna.

En vintermorgon höll det på att gå riktigt illa för oss. På en vägsträcka som vi tvingades springa en bit på, kom det en bil bakom oss. Det var svårt att höra trafiken då snövallar och det isiga underlaget isolerade ljudet från bilar som kom på vägen. Plötsligt kommer det en bil bakom oss, och Enya blir rädd och springer åt fel håll - rätt ut i vägen. Rent instinktivt kastar jag mig ut och får tag i henne och får henne snabbt åt sidan. Dessvärre hinner jag inte undan själv, utan blir stående mitt på väggrenen. Bilen kommer bromsande och kanande emot mig och på något parerande sätt får jag upp mina armar när bilens dörr och backspegel träffar mig i bröstet. Bilen kanar av vägen och stannar ute på åkern, medan jag själv står kvar på vägen kippande efter andan. Bilföraren klev chokad ur bilen och frågade hur det

gick! – ”*Jo jag tror det gick bra!*” sa jag där jag stod framåtlutad och hämtade andan och samtidigt lättad att jag räddat hunden. ”*Hur gick det med din bil?*” sa jag smått förvirrad. – ”*Jo det gick bra, backspeglarna gick bara sönder*”. Den manlige bilföraren som var på väg till sitt jobb, satt nu fast med sin bil i snön på en åker. Lite förvirrad, men ändå i någorlunda form erbjöd jag mig att springa vidare hem för att fråga någon i byn med traktor, som kunde dra upp bilen på vägen igen. Bilen kom på vägen så småningom och mannen kom vidare till sitt jobb. Dagen efter läste vi i tidningen – en notis med rubriken **”Joggare med hund blev påkörd, sprang efter hjälp”**.

Eftersom jag hade haft Enya lös blev det min skuld till olyckan. Men det gjorde ingenting vi levde ju båda två. Det tog någon dag innan jag vågade berätta alla detaljer för min fru. Även om hon inte alls var någon sträng och dominant Selma i Lilla Fridolf, var hon givetvis rädd om oss. Så jag befarade en del förmaningar om jag skulle berätta allt för henne. Nu gick det vägen. Jag behövde inte ”kopplas”, men däremot Enya skulle kopplas när vi var ute och sprang, kom överrens om.

Efter den här dramatiska händelsen blev livet och vardagen lugnare igen. Det enda som var förändrat, var att vi nu var hundägare – med allt vad det innebar av rutiner och plikter, men också lyckliga stunder med promenader, rekreation och kel. Jag tror Enya också var bra för vår relation, då vi inte hade några gemensamma barn. Det friare livet på landet med en hund i familjen, var till största delen en positiv upplevelse.

Dagar, veckor och månader gick sin gilla gång, ända tills vi fick ta emot två olyckliga besked. Det ena handlade om ett missfall i sjätte månaden, som min äldste son och hans partner fick uppleva. Vi hade alla i släkten glatt åt en nykomling, men så blev det inte. Glädjande nog har paret två barn i dag, men det visste vi ju inte då. Det andra sorgebeskedet fick min fru och livskamrat ta emot, då hon samma vecka fick meddelande om att hennes mor hade hastigt avlidit i sömnen. Den olyckliga tajningen med två personliga sorger, gjorde att vi blev ett svagare stöd för varandra. Det blev en känslomässigt slitig period för oss – särskilt för min fru som hade haft en nära och känslomässigt stödjande relation i sin mor. Nu fanns hon inte längre på samma sätt för henne. Och den självklara kärleken mellan

oss två – att det bara var vi för varandra – var inte särskilt stabil. Det har den aldrig varit, annat än i förälskelsen när våra ”urpoler” – ”mannen i mig” och ”kvinnan i henne” var mer framträdande. Man-kvinna-relationen var inte vår starka sida. Det är mycket troligt att en annan man skulle kunna vara mer kompatibel med henne, och en annan kvinna mer med mig. Vår samstämmighet och styrka låg mer i våra intellektuella och kreativa delar – i djupa samtal om livet och skapande av vackra trädgårdar etc. Här blev vi två mer som *ett*.

Vi tog oss igenom den här tyngre perioden, mest var och en för sig. Jag levde mitt liv med Läkekällan och Hemtjänst varannan helg. Min fru och livskamrat hade långa dagar på sitt jobb och var ofta trött när hon kom hem. Våra tidigare gemensamma lyckostunder, med till exempel trädgårdsarbete, utflykter och sköna samtal, fick allt mindre utrymme. Känslomässigt hade vi glidit ifrån varandra, och var inte särskilt lyckliga i vår relation längre. En dag kom en gemensam vän till oss. Hon skulle ha en behandling av mig, och hade också med sig en väninna. Efter konsultationen, satt vi oss alla ute i vår trädgårdspaviljong och fikade. Vi kom i samspråk om hälsa och livet i stort, och det visade sig att väninnan var mycket intresserad av mina områden. Hon frågade om hon fick jobba lite med mig, och demonstrera sin metod – NLP (en psykologisk metod för att bl.a bearbeta tanke och känslomönster). Efter vår session fortsatte vi att prata. Det intresse och den omsorg hon visade för mig väckte upp positiva och varma känslor i mig – just det jag saknat en längre tid! Som så många av oss förväxlade jag själva känslan med objektet (personen) som väckte upp den, och blev mer eller mindre förälskad i henne. Vi hade en del telefonkontakt senare, men mer än så blev det aldrig. Jag kommer ihåg när jag läste om Tv profilen Agneta Sjödin – om hennes alla relationer som spruckit. På frågan - varför? svarade hon klokt att det troligtvis berodde på att hon alltför lätt blev ”förälskad i själva känslan”.

De här förväxlingarna, och behoven att bli sedda, tror jag till stor del ligger bakom många av våra problemfyllda relationer och partnerbyten i livet. Det är så lätt att våra mer barnsliga delar dras med i ouppfyllda behov, fantasier och önskedrömmar – även om det kan vara orealistiskt för det

mer vuxna förnuftet.

Eftersom jag och min fru var fullt medvetna om att vår relation inte var så bra vid den här tidpunkten – och skulle antagligen krackelera om vi inte gjorde någonting åt den – bestämde vi oss för att söka hjälp. Trots att vi hade lätt för att prata och analysera – även vår egen relation, kunde vi bara se det vi själva såg. Vi insåg därför att det måste till någon utifrån som hade ett annat synfält. Vi ville också undvika att slingra in oss för mycket i egna teorier, ifall det fanns enklare problem att lösa. Därför valde vi att vända oss till den vanliga Familjerådgivningen i första hand. Vi var ju båda insatta i Martinus analyser om mänsklighetens utveckling – om människans dubbelnatur och den sexuella ”polförvanlingen”, som jag tror kommer att bli en viktig pusselbit till Psykologin i framtiden. Men det är så lätt om man är väl insatt i Martinus utvecklingslära eller till exempel någon psykologiska förklaringsmodell, att vända och vrida på saker och ting till sin egen fördel, till sitt försvar. I varje fall är den risken stor – särskilt om det gäller känslomässiga behov och bindningar i en nära relation. Det ville vi undvika, eftersom det allra viktigaste för oss var att verkligen försöka få ihop vårt äktenskap igen. Det kändes särskilt viktigt, med tanke på allt vi hade betytt för varandra och lagt ner i arbete både på vår relation och i våra hus- och trädgårdsprojekt. Vi ville varken mista varandra eller den vackra platsen på landet vi hade skapat.

Efter några veckor fick vi en tid hos Familjerådgivningen. Det blev fruktbart för oss, och efter fem samtal kunde vi gå vidare på egen hand med några enklare och praktiska lösningar som förbättrade vår livssituation.

Under den kommande sommaren installerade vi en ny Pelletspanna i huset. Det blev mycket slit under några veckor för mig, jäkt och stress och därmed också irritationer. När allt var klart hade tyvärr också en del dissonanser i vår relation återkommit. Om vi hade hörsammat varningarna och satt oss ner i nya samtal, har det kanske gått vägen – men det gjorde vi inte.

När hösten kom och vi skulle byta däck på bilen en lördag på Toyotas bilverkstad i stan, var vi försenade när vi kom fram. Jag var på dåligt humör, och min fru var irriterad på mig. Jag kände skam- och skuld känslor att det var mig det berodde på. Medan vi väntade på däckbytet tog vi en promenad. Det blåste lite höstvindar, men det stormade ännu mer i våra



känslor. Vi argumenterade högljutt särskilt jag där vi gick, och tillsist säger min fru och livskamrat – *”Nu får det vara nog, nu skiljer vi oss!”*. – *”Ok då!”* säger jag.

När vi gick tillbaka för att hämta bilen var vi båda knäpp tysta och sammanbitna. På hemresan sa vi inte många ord. Var och en hade frusit ihop och gått in i sin egen värld. Först när vi kom hem, kunde vi efter några timmar tina upp och börja resonera mera klokt med varandra. Hur skulle vi lösa det här? Var det rätt att släppa och gå vidare nu? Skulle vi få huset sålt? Var skulle var och en bo?

Under veckan som kom bestämde vi oss för att kontakta mäklare. Vi var båda eniga om att skiljas och försöka hjälpa varandra att komma vidare. Mäklaren på fastighetsbyrån var lite förvånad över den vänlighet vi visade varandra. Han var mer van med att skilsmässoparen hade svårt med samarbetet, hade spänningar sinsemellan. Vi var nog lite förvånade själva att det kändes så lätt för oss. Spontant sa vi en gång, när vi satt hos mäklaren – *”Vi kanske ska bli särbo!?”*. Den tanken hade vi aldrig tidigare tänkt. Nu blev vi båda öppna för att kanske prova den varianten, när huset var sålt och vi hade fått två nya boenden.

Innan visningen av huset skulle äga rum, sa min livskamrat med stor medkänsla och värme – *”Jag hoppas verkligen Per-Anders att vi kan få ut det pris som huset och trädgården är värd, så mycket slit och arbete du lagt ner på den här platsen!”* Det värmdes, och jag kunde hålla med henne då det hade varit många slitsamma år. Det gällde inte bara byggnationer utan också underhållning och skötsel – innanfönster i och ur varje år, pelletssäckar som skulle bäras och fyllas på, ved som skulle huggas och eldas i kaminerna osv.. Vi fick nog båda uppleva hur romantiken med det ljuva lantlivet hade varit en aning förskönat i våra fantasier. Trots det var det svårt för oss att släppa den vackra platsen.

Eftersom jag hade mycket tid hemma under dagtid när jag inte hade sysselsättning med Läkekällan, hade jag också tid att reflektera och börja sörja över drömmen som brast. Det var viktigt att förklara och göra avsked till de grannar i byn, som jag hade byggt upp nära relationer till. Vissa dagar och stunder blev det riktigt tungt när sorg och bedrövelse kom över mig.

Jag fick ta hjälp av suckar och stön och djupa andetag när jag grät som värst vid några tillfällen. Det var bara skönt och befriande efteråt. Och då ingen såg mig behövde jag varken förklara mig eller känna att det var pinsamt. Lite naivt trodde jag att min sorg snart skulle vara över när jag så öppet lät mina känslor få komma till uttryck. Min livskamrat och jag pratade som vanligt bra med varandra, och vi höll om och tröstade varandra när det behövdes. Vi behövde ju båda gå igenom och bearbeta det liv vi skulle lämna.

När visningen av huset var klart, och den gastkramande budgivningen för alla parter var över (det var många som ville ha vårt hus) kunde vi äntligen andas ut. Vi hade fått ett högt pris, som gjorde det möjligt att vi själva kunde köpa varsitt hus. Ingen av oss skulle ha trivts särskilt bra i en lägenhet. Dessutom ville jag helst arbeta vidare med Läkekällan i hemmet. Jag tror Guds försyn var med oss i många moment. Det gick snabbt och lätt att hitta lämpliga hus för oss. Även om vi också fick vara med om budgivning och stigande priser på våra objekt var det bara att följa med. Min livskamrat flyttade in i ett mindre hus med lättskött fjärrvärmeuppvärmning beläget inte så långt ifrån hennes arbetsplats. Jag fick också ett lämpligt hus för mina behov. Tyvärr hade huset oljeeldning. Men jag beställde snabbt en fjärrvärmeinstallation, som tack och lov kunde göras strax före tjälen och vinterkylan. En av installatörerna sa att han aldrig tidigare varit med om att någon fått fjärrvärmens inkopplad så snabbt. Oftast var det lång väntetid, särskilt så här sent på året när tjälen i marken hade påbörjats. Veckan före Julhelgen 2009 flyttade jag in. Gissa om det var skönt att slippa bära pelletssäckar och elda i kaminer den här vintern!? För att känna trygghet i min ekonomi gick jag upp till halvtid i hemtjänsten, och Läkekällan behövde bara byta adress.

Nu fortsatte våra vardagsliv på varsitt håll. Då jag jobbade mycket hemifrån fick Enya följa med mig. Förutom fjärrvärmens kunde jag uppleva ett annat plus första vintern. Jag fick nämligen springa på upplysta, skottade och sandade cykelvägar – något som jag inte hade gjort på sex år. Jag kunde också cykla till jobbet i hemtjänsten. Så långt kändes allting bra i min livsomställning.

Då min livskamrat ville bygga om sin inredning i nya huset, umgicks vi inte särskilt mycket. Det berodde dels på att hon ville skapa och göra det själv, och dels för att förskona mig som var mätt på all inredning och byggnation. Dessutom hade jag mitt liv och min vardag som skulle fungera. På lediga helger hade hon hjälp av sin dotter och hennes kille som var utbildad byggnadsingenjör, som ofta kom och renoverade med henne.

Även om jag var glad åt att slippa vara med, kunde jag känna ett visst utanförskap. På grund av våra olika arbetstider hade vi inte mycket kontakt med varandra under en längre period. Det var i så fall jag som mest fick ta initiativen. Därför kändes en ”särrelation” långt borta – om den ens skulle bli av?

Under samma period hade jag mött en gammal bekant, en kvinna som jag försökte hjälpa för många år sedan med vissa hälsoproblem. Redan då kände vi att vi tyckte om varandra som människor – lite far- och dotterrelation. Några månader tillbaka i tiden hade jag hållit ett föredrag om lycka och hälsa för en grupp Martinus-intresserade, där hon var med. Det var en inspirerande grupp, med personer som kunde tänka fritt, vara öppna och hade mycket egna livserfarenheter. Vi träffades flera gånger efter mitt föredrag, och det blev alltmer en ”samtalsgrupp”. Vid flera tillfällen uttryckte hon sin uppskattning över mig – både för mina kunskaper och för mig som person. Jag fick också något mejl, där hon gav uttryck för sin beundran. Att bemöta det objektivt med min dåvarande skörhet, kärlekstörst och ett ego som jag inte hann få kontroll över, fick naturligtvis konsekvenser. Fantasier och önskedrömmar kom igång. Vi hade ju faktiskt mycket gemensamt – hälsa, livsåskådning och även musiken var ett gemensamt intresse. Vi började ses även utanför våra ordinarie gruppträffar, och hade stort utbyte av det. Kanske var det jag som blev mest förälskad?

Efter någon månad när våra träffar blev alltmer seriösa, och var på väg att utmynna i en relation, ville jag berätta för min f.d. fru om vad som hade hänt. Det blev ingen lätt reaktion. Hon kände sig sviken och ledsen, och tyckte inte att jag varit tillräckligt ärlig mot henne. Det förvånade mig först, då hon inte visat några som helst intressen för mig när vi hade flyttat. Och de riktigt varma känslorna från henne hade jag heller inte mött på

flera år. Samtidigt började jag förstå att hon hade en annan syn. Vi hade ju faktiskt sagt att vi skulle prova att vara särbo när vi hade kommit i ordning med våra liv. Även om jag hade kommit i ordning, var hon inte klar med sin miljö. Jag vet inte om det hade hjälpt om jag hade föreslagit att vi skulle vara fria ett tag, att vi båda skulle släppa varandra tills hennes renovering blivit klar. Risken att jag skulle gå vidare var ju lika stor ändå, men det hade varit mer ärligt.

Nu var det som det var, och vi bröt mer eller mindre med varandra. Då vi trots allt hade djupa och starka band mellan oss greps jag av skuldkänslor och dåligt samvete. Om jag inte varit så fylld av framtidsdrömmar och positiva känslor i min nya romans hade nog mina skam- och skuldkänslor och min medkänsla gent emot min gamla livskamrat och fru fört mig djupare in i sorgprocessen. Nu skulle det bli så längre fram, men det visste jag inte i det aktuella läget.

Efter någon månad hade jag och min nygamla bekantskap börjat inse att det inte var så lätt att få till alla våra behov om vi skulle bli ett par. Vi försökte på alla vis, men våra kloka förnuft avstyrde det hela innan det hade gått för långt. I fullt samförstånd bröt vi den mer intima relation vi hade försökt och återvände till våra gamla roller och liv. Jag tror att jag kände en större förlust än vad hon gjorde.

Jag vet inte vem av oss som tog kontakt, om det var min f.d. fru eller jag själv. Men nu när min korta romans var över, tog vår kontakt och vänskap vid igen. Men det skulle bli en till kärleksaffär innan jag var klar. Omedvetet tror jag att jag ville bli "räddad" från att dyka djupare ner i min sorg och livsomställning – att slippa gå någon "ökenvandring" (som psykoterapeuten på Samtalsbyrån sa). Dessutom var jag i övre medelåldern med sämre chanser till att attrahera nya partners kände jag. Jag var tydligen i det stadie jag hörde någon kalla – "panikåldern". I varje fall var den traditionella mannen i mig det. Den mer mogna delen och den motsatta psykologiska "kvinnliga polen" inom mig, hade andra behov. Nu var det en mix mellan den "yngre Per-Anders" från Diskjockeytiden och den "äldre Per-Anders" med mer livserfarenhet, intellektuella, kreativa och andliga behov. Trots att jag var medveten om mina två sidor, blev jag alltmer dominerad av den "grabbiga mannen". Precis som när många män över 40 och 50 hamnar

i en ålderskris om man envist vill behålla sin ungdomlighet, blev jag också påverkad av den stressen. Är det inte den ”grabbiga mannen” som framträder när medelålders män längtansfullt ser på yngre kvinnor, börjar träna på gym, eller exempelvis köper motorcykel eller mer nostalgiskt går med i en veteranmopedklubb? Nästan så blev det för mig...

## KAPITEL 9

### DEN LÅNGA ÖKENVANDRINGEN

En dag när jag var på jobbet i äldreomsorgen, hos en vårdtagare, ögnade jag igenom hans dagstidning som hastigast. Lite på skoj stannade jag till på kontaktannons sidan och får syn på en annons: **38 årig kvinna söker varm och seriöst tänkande man.** Jag kände mig träffad, då jag vet att många människor uppfattar mig som en varm person, och ”seriöst tänkande” är jag definitivt. Jag skrev upp kontaktnummer ifall om jag skulle våga svara när jag tänkt igenom saken några dagar. När jag berättade för en nära vän om annonsen tyckte han att det var en unik annons och uppmuntrade mig att svara. Lite skämtsamt sa han – *”Jag skulle kunna tänka mig att göra det, om inte du gör det?”*. Efter någon dag satt jag mig ner och skrev ihop en berättelse om mig och vem jag var så sanningsenligt jag kunde. Jag hänvisade också till min Hemsida så min person och mina tankar och värderingar skulle bli helt synliga. Även om jag var relativt vital för min ålder, var jag ändå 17 år äldre än henne.

Innan jag skulle gå och posta brevet ringde telefonen. Det var min f.d. fru och livskamrat. Bra tänkte jag, då kan jag berätta för henne nu. Vi pratade en liten stund, och strax innan jag skulle berätta för henne säger hon – *”Är det någon ny på gång igen Per-Anders, du låter så glad!?”* Med sin intuitiva, nästan mediala förmåga, hade hon känt på sig innan hon ringde, och nu ”läste hon av mig” helt! Jag svarade givetvis *”Ja”*, och berättade att jag skulle besvara en kontaktannons, och hur det hela hade gått till. *”Ok”*, sa hon suckande – *”Då släpper vi varann!”*. Hon berättade att hon hade känt på sig det här. Hon hade också känt att – *”han måste bara få göra det här!”*

När jag gick och postade brevet kände jag en stor glädje, och det bara kändes att det var rätt! Den lilla intuition jag har sa mig det tydligt och klart. Efter en vecka fick jag ett telefonsamtal. Det var en kvinna med utländsk brytning som berättade att det gällde min kontaktannons. Det var ett fint svar jag hade skickat sa hon. Även Hemsidan hade hon varit ute på. Hon kändes lätt att prata med. Men det var inte hon det gällde, utan hennes väninna som nu var i sitt hemland Polen. Hon ville gärna träffa mig, om vi bara kunde komma överrens om en tid om cirka två veckor. Kvinnan

i telefonen som förmedlade kontakten, undrade också om det var ok att hon följde med? Självklart sa jag! När hon hade lagt på luren kände jag en konstig känsla av att jag hade mer psykisk förbindelse med henne, än vad jag hade till min eventuellt nya partner – 38 åringen. Hon kändes inte alls lika nära. Varför jag hade haft den känslan, skulle jag komma att förstå senare.

I slutet av april månad svängde det in en bil på min garageuppfart. Enya och jag var ute på tomten, och hon rusade fram och hälsade som vanligt på alla människor som kommer. De båda kvinnorna han knappt ur bilen innan Enya svansade runt dem glad, livlig och vänlig som hon är. Vi skrattade och hälsade på varandra. Den ena kvinnan var närmare 50 och den andra var **38 åringen** – en vacker, gladlynt tjej. Det var också hennes bil. Väninnan berättade att hon bodde ihop med 38 åringens pappa här i Sverige. Vi gick in och pratade vidare, och jag bjöd på en lättare lunch. De kunde se att jag hade ett ordnat hem och ett stabilt liv, och 38 åringen blev också förtjust i Enya. Senare berättade väninnan, som ville vara rak och sann, att min eventuella partner hade en dotter på 11 år, men som oftast var hos sin mormor i Polen. Oj då tänkte jag. Det får vi i så fall ta med i beräkningen lite längre fram sa jag. Väninnan berättade också för mig – och pekade på mina Martinusböcker i bokhyllan – att hon också hade läst Martinus, med stor behållning. Men när en sjuksköterske utbildning kom emellan blev det inte så mycket mer läsning. Nu fick jag förklaringen till varför jag tidigare hade intuitivt känt mer förbindelse till väninnan än för 38 åringen. På bruten svenska försökte 38 åringen berätta att hon var också intresserad av religion och andlighet, men gick mer i kyrkan – i den Katolska kyrkan när hon var i Sverige och hemma i Polen. Hon kunde lite svenska, som hon försökte sig på. Trots att hon hade en mer kyrklig religiositet än jag själv, kändes det skönt att det fanns ett andligt intresse. Kanske kunde vi dela något där när vi lärt känna varandra. Att tycka om hennes glada energi och vackra yttre, gick lätt. Hur hon kände för mig just då, vet jag inte. Men hon var kvick att krama om mig innan de skulle åka hem, och ville att vi skulle tänka vidare och kontakta varandra om några dagar.

Jag fick snart ett mejl, där hon uttryckte att jag var den man hon länge

längtat efter. Vi bestämde att vi skulle träffas hos mig så fort hon fick ledighet från sitt arbete i Polen. Nu var mina drömmar och fantasier igång igen. Vi kommunicerade via mejl så gott vi kunde. En dag kom hon – efter flera veckors spänd förväntan för mig! Nästan två veckors ledighet hade vi tillsammans. Under våren hade jag också bytt in min gamla Mc – en lätt Mc jag hade när jag bodde i Gustafs – till en tyngre maskin. På så sätt kunde vi åka bekvämt båda två. Det blev många turer och flera sköna sommarkvällar med bland annat kyrkokonserter som vi båda uppskattade under våra två intensiva och romantiska veckor. Lite moln på min inre himmel blev det när vi vandrade omkring på affärscentrat Kupolen för att se på kläder och köpa parfym. De sista dagarna överräckte jag också blommor till henne – kavaljer som jag var. Om den ”yngre Per-Anders” var i sitt esse, var den ”äldre Per-Anders” betydligt mer tveksam. När den ”äldre rösten” talade blev det romantiska luftslottet som den ”yngre” försökte bygga – snart demonterat. *Hur skulle vi samverka när förälskelsen var över? Hur skulle vi klara att kommunicera, med mitt behov av intellektuell stimulans – en jämbördig partner att kunna prata med?* Det fanns trots allt en språklig barriär som inte gick att bortse ifrån. Dessutom var hennes intellektuella sida inte alls riktad mot det andliga eller religiösa planet. Här var hon nöjd med sin tro. Själv behövde jag upprätthålla den kontakten mer med hjälp av samtal, filosofi, tanke och erfarenheter. *Hur skulle det gå? Och hur skulle det gå med våra olika materiella behov – jag som inte ville jobba mer för att kunna leva mer, och hon som ville leva mer genom att konsumera mer?* Våra vägar till lycka var ganska olika. Medan jag behövde mindre stimuli och tempo för att känna livsglädje, behövde hon mer fart och upplevelser för att känna att hon levde. Den ”yngre Per-Anders” hade gärna hängt med, men nu var han inte ensam. Det lyckorus han först hade känt övergick alltmer i en olycklig kärlek på grund av den ”äldre Per-Anders” större visdom. Jag kunde heller inte förklara för henne varför jag kände som jag gjorde. Inte för att språket var problemet, utan helt enkelt för att hon inte kunde förstå mig just nu. Jag försökte flera gånger, men det gick aldrig fram.

Senare under sommaren besökte jag henne i Polen. Hon var angelägen om att få visa mig sitt hemland och att vi träffades igen. Tack vare hennes önskan och vilja fick jag verkligen en fin upplevelse av både kultur och natur



i Polen. Hon var en enastående guide och "reseledare". Jag träffade också hennes mor och dotter, och fick uppleva på nära håll den polska traditionens mängder av mat och regelbundna kyrkobesök. Vi besökte också den vackra Chopin parken i Warzawa – där vi under bar himmel avnjöt en pianokonsert. När vi besökte ett stort konstmuseum med kända verk av stora polska och ryska konstnärer, kom jag att tänka på min gamla livskamrat – "Här skulle hon ha varit och sett!" tänkte jag. Nu hade jag plötsligt båda dessa kvinnor omkring mig, och greps av skuldkänslor och dåligt samvete gent emot båda. Jag befann mig verkligen i en konflikt mellan mitt gamla och nya liv, mellan förälskelse och nästakärlek. Sett med Martinus begreppsapparat kunde jag också uppleva hur den "*gamla världsimpulsen*" – den kristna mer dogmatiska strukturen var starkt närvarande i den polska folksjälen. Samtidigt var det moderna konsumtionssamhället långt utvecklat – i varje fall i de större städerna. Det fanns gigantiska köpcentra och påkostade byggnader med lyx. Västvärldens materialism och konsumtion var minst lika utbredd här. Jag kunde känna mig tom och trött av all ytlighet ibland, och naturligtvis ledsen för att vi två inte kunde prata och dela den här känslan med varandra. Jag tyckte ju om henne och ville så gärna att allt skulle fungera. Hennes dotter och jag hade också fått en bra kontakt.

När jag senare åkte hem och satt på flyget, försökte jag skriva av mig och göra ett slags avskedsbrev. Det gick inte så bra, jag var inte redo. Konflikten mellan min önskan och mina erfarenheter gjorde mig alltmer sorgsen och olycklig.

Bara någon månad senare kom hon tillbaka till mig i Sverige. Innan hon skulle komma frågade hon om kunde ta med sin dotter som hade sommarlov. Jag var först tveksam, men sa ja. En dag svängde bilen in på min garageuppfart igen. Den här gången var inte väninnan, pappans sambo, med utan hennes dotter. De hade säkert pratat en del om Enya, och dotterns glädje och lycka över att få träffa Enya gick inte att ta miste på. Vi hade några veckor på oss att vara tillsammans innan de skulle fara tillbaka. Själva avsikten med besöket var att vi skulle börja undersöka möjligheterna om att hon och hennes dotter skulle flytta hit till mig så småningom – kanske redan till hösten. Det fanns vissa möjligheter att jag kunde ordna jobb åt min nuvarande partner i Hemtjänsten, bara hon kunde få till språket

lite bättre. Mitt hus var tillräckligt stort, och nära till skola var det också. Nu var det inte lika lätt att ansöka om svenskt medborgarskap längre. Man hade nyligen skärpt reglerna från migrationsverket. Handläggningstiden hade blivit lägre och mer omfattande. Det skulle jag bli tacksam för i ett senare skede, eftersom jag alltför snabbt drogs med i dessa framtidsplaner – särskilt då vi alla tre hade en bra och trivsamt tid tillsammans. Vi var ute och cyklade, badade och hälsade på min familj, inklusive mina barnbarn – farfar som jag också var. Några vänner kom också på besök. Allt kändes bra även i det större sociala umgänget. Lite för högt tempo bara – jag som var van att få meditera, ha egen tid och lugn och ro emellanåt. Jag kände också en viss oro för ekonomin, då det hade gått åt mycket pengar under sommaren. Min 38 årige partner var ovan med den jämställdhetssyn vi har här – där båda jobbar och bidrar lika mycket. Även om vi pratade om det, kände jag att jag inte kunde räkna med henne. Hon trodde nog och hoppades att jag kunde förändras – bli mer livlig och gå upp i arbetstid så vi kunde konsumera och leva mer enligt hennes vanor.

Trots mina små tveksamheter gjorde vi tillsammans en ansökan till migrationsverket. Jag undersökte också möjligheterna för flickans skolgång. Vi hade ännu inte berättat allt för henne, så att hon inte skulle bygga upp några förväntningar innan allt var klart. Hon hade trots allt en trygg och bra miljö hos mormor i Polen. Vår gemensamma plan var att bilen skulle vara kvar, och jag skulle hämta upp min partner på flygplatsen i Skavsta nästa gång hon kom. Då skulle förhoppningsvis migrationsverket ha lämnat något besked om uppehållstillstånd. På hemresedagen skjutsade jag ner mor och dotter till järnvägsstationen för en tågresor till flygplatsen. Strax innan vi skulle ta avsked ser hon på mig med sträng blick och säger – *”Du måste skicka lite pengar till mig, för resan!”* Jag hajade till, ”oxenpersonligheten” i mig – med behov av ekonomisk trygghet – blev vettskräm! Givetvis hade jag gjort det om hon verkligen haft problem. Men hon hade egna inkomster i Polen och jag hade dessutom stått för allt under våra möten i Sverige – även en del i Polen – ”Hjälp hur ska jag ta mig ur det här!?” kände jag när jag åkte hem – i hennes bil, och alla kläder hon hade kvar hemma i garderoben. Dessutom hade vi skickat iväg alla papper till migrationsverket. Nu behövde jag verkligen tänka igenom det här...

Ju mer distans jag fick till henne och vår relation, ju mer insåg jag att det inte skulle fungera. I så fall måste jag börja arbeta mer och leva ett helt annat liv. Nu måste den ”yngre Per-Anders” och den traditionella mannen träda helt åt sidan, hur olycklig han än var. Livets eget tal började också komma in från flera håll. Bland annat kom min systerson hem en dag. När jag berättade hur jag kände, sa han – *”Du måste bryta det här Per-Anders innan det går för långt!”*. – *”Du är inte 30 eller 40 år längre, hur ska du orka med hennes tempo och leva familjeliv igen!?”* Vi pratade också om dotterns sårbarhet. Jag ville verkligen inte rycka upp hennes rötter och äventyra någonting om min och mammans relation inte skulle hålla. Prognosen var inte bra. Det här borde avbrytas tänkte jag, trots att jag fortfarande hade svårt att släppa henne. Men hur skulle jag gå tillväga – skulle jag möjligtvis kunna komma undan lite lättvindigt? Fanns det något högre syfte, att vi till exempel skulle övervinna våra problem och mina rädslor så skulle allt bli bra längre fram?

Jag kände att jag måste prata med någon med ett större livsperspektiv, som kunde ha kunskap och erfarenhet om min problemsituation. Jag tog kontakt en dag med en martinusvän som var Psykolog – Sören på Solsökehem. Jag fick snabbt en tid för samtal hos honom och åkte dit. Med förståelse och klokhet hjälpte han mig att lyfta fram mina mognare personlighetsdelar så jag kunde börja etablera den ”äldre Per-Anders” igen. Vi samtalade om mina relationer sett ur vårt gemensamma utvecklingsperspektiv. Vi gjorde också en psykosyntesövning som gjorde att jag intuitivt och känslomässigt fick undersöka mina två vägval. Valet stod mellan att följa det nya romantiska äventyret eller min mer sanna och friare natur – kanske tillsammans med min gamla livskamrat om hon ville. Beslutet blev lätt för mig. Nu gällde det bara att vara rak och avsluta min kärleksaffär, att våga göra slut med min kärlekspartner. Jag skulle så gärna ha velat förklara för henne hur mycket jag tyckte om henne, men att det aldrig skulle fungera för oss, sett med mina livserfarenheter. Men det var ingen större idé, då jag tidigare hade försökt prata om min syn på kärlek och relationer utan framgång. Vi avslutade vår relation, bilen blev hämtad och det gick vägen utan någon större dramatik. Jag meddelade också migrationsverket – som ännu inte påbörjat utredningen – och man avslog vår ansökan på min begäran. Även om mitt hjärta fanns hos henne länge med både sorg och saknad, övergick

mina känslor alltmer i nästakärlek till henne och en önskan att hon skulle få möta en man som bättre stämde överrens med hennes behov och syn på lycka just nu. Så var den kärleksaffären över, men inte efterdyningarna av alla mina spruckna drömmar och förluster. De känslomässiga såren jag försökte täcka över med hjälp av nya relationer, blev bara djupare och större. Jag blev aldrig ”räddad”, utan måste gå igenom den här krisen – eller ”ökenvandringen”.

Från sensommaren 2010 tills nyligen levde jag i en slags *suddig och dyster dvala*. Jag såg ingen som helst framtid. Allt som oftast led jag av skuld och skamkänslor över det jag gjort. Även för att jag var deprimerad – jag som borde vara glad och tacksam över allt det jag hade både socialt och materiellt. Hur jag än gjorde kunde jag inte komma över mina känslor och börja acceptera min livsomställning.

Då kurser och föredrag länge gått på sparlåga i Läkekällan, kände jag mig också tillbakahållen och förminskad i den livsrollen. Trots mina försök att få dela med mig av mina intressen och kunskaper, ute på Hemsidan och genom mejlutskick, var intresset för det jag erbjöd nästan obefintligt. Även här fick min person, mitt ego, en motgång som kändes sårande. Tidigare hade jag nog försökt att lägga in en högre växel, men det hade jag varken ork eller lust med längre. Att få gå och lägga mig och sova (jag har oftast bra sömn) var min bästa etapp på dygnet. Jag klarade mina arbetsuppgifter och sociala kontakter, men inget ljus i sikte – annat än korta stunder. Mina få stunder av välbehag har i regel varit tidigt på förmiddagar efter ett joggingpass, en dusch och någon kortare meditation. Det har också varit vissa ljusstunder och framför allt befriande att samtala med människor som har ett öppnare känsloliv. Gruppsamtal eller enskilda samtal med människor som ger utrymme för att lyssna och förstå har som vanligt varit en pålitlig kraftkälla för att gå vidare med livet.

I februari månad började också mina korta stunder av välbehag att krympa. Jag hade fått någon slags seninflammation i min fot. Så nu blev mina joggingturer alltmindre behagliga – både under och efter passet. Det som tidigare motverkade min depression mest, förstärkte den istället. Min kondition och kraft hade också blivit sämre. Trots nya dyra joggingskor, samma vitala kosttillskott, samma vegetariska diet och livsstil minskade

min vanliga vitalitet och livskraft till ett minimum. Min depression var ett faktum. Det blev inte bättre av att mina tidigare ”själsliga näringskällor” (exempelvis Martinuslitteratur eller annat) gav mig ingenting längre. De böcker som tidigare kunde ge mig psykologisk klarhet, inspiration eller existentiell tröst, som mina bokhyllor var fyllda med, hjälpte inte längre. Och inte heller hade jag känt någon större frid och närvaro i mina meditationer och böner på länge. Det kändes mest tyst, tomt, ensamt och meningslöst med det inre andliga livet. Den här mörkaste delen av min depression och existentiella kris skulle pågå i någon månad till innan allt vände – nästan mirakulöst. Någon dag efter min uppriktiga bön och överlåtelse (den där kvällen i maj då jag skulle ut och jobba) – började livet ljusna och klarna och jag kom plötsligt ur min *dvala*.

Men först vill jag berätta hur min seninflammation i foten blev till, eftersom den paradoxalt nog kom att påskynda min inre läkning.

Efter min kärleksaffär hade jag minskat i vikt trots att min polska partner och hennes mor hade försökt göda upp mig – inte minst när jag var i Polen. Visst var jag vanligtvis smal, men nu hade jag tunnats ur mer, troligtvis på grund av allt ältande och tänkande och därför mindre matlust. Min syster var uppenbarligen orolig för mig, kanske anade hon att jag också var deprimerad. En dag hade hon slagit fel telefonnummer (sa hon till mig) och kommit till min f.d. fru och livskamrat. När min livskamrat frågade hur det var med mig, berättade min syster snabbt att min ”affär” var över och jag mådde nog ganska dåligt. – *”Men säg åt honom att han ringer mig, jag finns ju!”* sa hon till min syster. Rörd, lättad och glad ringde jag upp henne senare och vi pratade i flera timmar tror jag.

Även om ingen var redo att ta upp någon sårrelation, var vår vanliga kontakt och vänskap tillbaka. När höst- och vintermörkret var på väg sa vi till varandra att vi kanske skulle åka utomlands tillsammans i vinter. Det kunde vi båda behöva, efter allt vi hade gått igenom var och en på sitt håll. Vi bokade en resa till Kanarieöarna – dit vi åkte i slutet av januari. Det blev en värdefull semester för oss båda. Havet, ljuset och värmen var precis vad vi behövde, kanske mest jag som var mer påverkad av vår livsställning. Tillfälligtvis kom jag också ur min depression och *dvala*.

En dag bestämde vi oss för att promenera längs den långa sandstranden (7-8 kilometer) ut till ökenområdet – *Maspalomas*. Längs strandkanten närmast havet och dyningarna som svepte in, var underlaget hårt. Då vi föredrog att vandra där, barfota, överbelastade jag troligtvis min ena fot som har ett svagare fotvalv. På så vis uppkom troligtvis min seninflammation.

När jag var ute och sprang längs strandpromenaden på morgnarna, kände jag av min fot. När jag kom hem från vår semester köpte jag därför nya löparskor av högsta klass ifall det skulle avhjälpa problemet. Men det blev inte bättre, bara sämre vecka för vecka. Jag fick minska ner på sträckorna och springa mindre. Så var också den källan till välmående åstramad!

Som om min livsomställning inte var nog, nu fick jag också motgångar i den. Den ljusning jag hade skymtat när vi var på Kanarieöarna blev successivt nedsläckt, när jag var tillbaka i vardagen igen och med en fot som inte bar.

När jag och min livskamrat träffades ibland under veckorna var jag ingen större muntergök. Även om vi alltid kunde prata om mina känslor om det behövdes för att lätta på sorgen, blev våra möten mest tråkiga stunder för henne. Till och med den person som varit mitt största känslomässiga stöd ville jag dra mig bort ifrån för att inte belasta henne med min tyngd och dysterhet. Vi pratade om det och ställde samtidigt frågan – hur länge skulle jag behöva hålla på så här? – vara så ledsen och dyster utan att komma ur? Kanske kunde det bli bättre med lite trädgårdsarbete tillsammans tänkte vi? Vanligtvis är ju det en aktivitet som kan få en grubblande människa att glömma sig själv och mer komma in i kroppens centrum, för att vila i hjärna och själ ett tag. Normalt mår jag mycket bra av kroppsarbete, som i likhet med jogging och motion också kan aktivera kroppens belöningssystem och frisätta endorfiner och andra välgörande kemikalier.

När våren kom och min livskamrat och jag skulle arbeta i hennes trädgård en dag, greps jag av en total trötthet och leda. Jag hade klippt ner ett tiotal meter av en gammal häck, och slog mig ner på en bänk för att vila. När jag såg mig omkring på den obearbetade tomten, och allt rivningsmaterial som låg utspritt från husets renovering, blev jag bara tom inuti och nästan förtvivlad. – ”Nej, nej, jag orkar inte vara med i fler nya projekt!” kände jag. När min livskamrat såg på mig, sa hon – *”Du måste inte göra mer i dag, jag är tacksam för det du har hjälpt mig med!”* – *”gör bara det du har lust*

*med, när du är hos mig!*". När jag kom hem och slog mig ner i fåtöljen, tänkte jag igenom min livssituation. Jag befann mig verkligen i ett slags "ingenmansland". Jag viste ingenting om framtiden, och kunde inte påverka någonting kände jag. Jag var bara trött och less på allting. Det gamla livet vi hade haft tillsammans – med vår vackra miljö och trädgård – var förbi. Och det nya livet, som mer eller mindre särbo med varandra, kunde jag heller inte anpassa mig till. I varje fall just nu kunde jag omöjligt känna någon glädje i den gemenskapen.

## KAPITEL 10

### ÖVERLÅTELSE – EN VÄG TILL MER LYCKA OCH FRIHET

Instinktivt eller kanske intuitivt kände jag att det måste finnas en större förklaring till det jag gick igenom, än den vanliga psykologiska förklaringen om sorgebearbetning och livsomställning. I min tidigare existentiella kris och mitt sökande strax innan 30, hade jag ett svagt minne av ett begrepp jag hade läst eller hört – *själens dunkla natt*. Det dök upp i mitt bakhuvud, och jag kunde inte härleda det till någon Martinusbok, som sällan behandlar några psykologiska förlopp och detaljer kring människans livskriser.

Bara någon dag innan jag bröt ihop i vardagsrummet i maj – kvällen jag skulle ut och jobba – hade jag fått syn på en bok i min hylla. Jag hade tidigare försökt läsa den, men fick inte någon större resonans och lade den åt sidan. Boken hette *”Överlåtelse – vägen till helande”* (Carin Egemalm). Nu slog jag upp en sida på måfå, som nästan exakt beskrev min situation och mitt känslotillstånd. Tyvärr kunde jag inte läsa vidare just då. Jag var för trött. Men några dagar senare skulle boken bli en klargörande och inspirerande läsning.

Författaren som var psykosyntesterapeut med en kristen livssyn, ville förmedla en alternativ tolkning till både orsaken och även meningen med människors djupa livskriser. Bakom ångest, smärtsam rotlöshet, ensamhet, inre tomhet och depression – som djupa kriser ofta föder fram – finns en själslig, andlig utveckling som drivkraft. Det menar också Martinus, och kallar våra större utvecklingskriser för ”födslovåndor”. Det är alltså inte bara obearbetade minnen och oläkta sår från vår livshistoria som slagit upp och behöver läkas. Det är i själva verket vår sanna andliga identitet som behöver hjälp att lyftas fram (födas fram). I den mer ateistiska, klassiska psykologin – hos Freud till exempel – finns inte den utgångspunkten, men däremot i den transpersonella psykologin – hos bl.a. Roberto Assagioli, Psykosyntesens grundare, som också var intresserad av erfarenheterna i den kristna och österländska mystiken. Då även Martinus måste anses som en mystiker i det här fallet, vill jag bara kort berätta att han beskrivit hur vi alla är ”organiskt förbundna” med det kärleksfulla ljuscentrum vi kallar – Gud. Enligt Martinus har vi alla varelser ett evigt *övermedvetande*, som är



centrerat i detta gudomliga ljuscentrum eller nav av kärlek, intelligens och skaparkraft. Det är detta gudomliga centrum inom oss som kan uttryckas som vårt ”högre jag” eller vårt ”sanna själv”.

När vi människor går igenom existentiella kriser kan man säga att det är vårt ”sanna själv” som söker oss i krisen. Vi erbjuds en ny möjlighet att omvärdera och förändra vårt liv så att vi kommer mer i samklang med Livet som det ÄR och inte som vi trodde och egoistiskt ville att det skulle vara. Vår syn på oss själva och livet kanske förändras så radikalt att vi inte alls kan leva som förut. Kanske är livskrisen så påtaglig att vårt normala fysiska liv tillfälligt ”släcks ner”. Nöjen, sexuallitet, bekräftelser och personliga framgångar – allt det som åtminstone kortvarigt ger oss lyckostunder och tillfredsställelse i livet försvinner. Till och med meditation och bön, för den andligt sinnade, blir omöjligt, meningslöst, grått och trist. Den falska självbild och personlighet vi har byggt upp och trott oss vara under jordelivet har börjat falla ihop, inklusive vår gudsbild. Det är här som – *själens dunkla natt* (enligt den kristna mystikern Johannes av korset) kommit till oss, i varje fall i mer eller mindre grad.

Att bli medveten om sin sanna härkomst, att bli en ”upplyst” självmedveten människans är alla österländska och västerländska visdomstraditioner högsta mål. Det är den personliga och andliga utvecklingens mål. Det menar även Martinus. Men han påpekar också att det är livets mening, enligt eviga kosmiska lagar, att vi *ska* vara omedvetna och känna oss separerade en tid från vårt sanna inre centrum, från Gud. Djuren som saknar jagmedvetenhet är lyckligt omedvetna om den separationen. Även naturmänniskan och den starkt religiösa människan är heller inte avskurna från Gud, trots sitt jagmedvetande, eftersom de fortfarande har sin religiösa instinkt och tro i behåll enligt Martinus. Däremot har den mer sekulariserade människan förlorat nästan all sin tro på grund av att hennes religiösa instinkt har starkt degenererat menar han. Den sekulariserade människan har därför kommit allra längst bort från Gud – upplevelsemässigt. Hon blir därför alltmer ateistisk och riktad mot den materiella världen, som istället blir hennes centrum. Är det inte det vi kan se i vårt moderna konsumtionsamhälle? Människor sliter och jobbar – inte för brödfödan utan för att kunna konsumera och tror sig finna lyckan

där. Det andliga livet försvinner mer eller mindre, och själen får allt mindre ”näring” i form känsla av mening och sammanhang. Stressjukdomar, utbrändhet, inre tomhet och depression har blivit vår tids ”åkomor” på grund av vårt alltför ytliga liv. Men även den mest hårdnackade ateist och materialist kommer att ”ropa efter Gud” när ingenting annat hjälper i en svår och livshotande situation, menar Martinus. Det beror på att bönen är en ”organisk princip” som genom vårt *övermedvetande* förbinder oss alla med Gud eller vårt sanna centrum. Livskrisen blir troligtvis därför den enda vägen tillbaka till vårt ”sanna själv” och vårt rätta centrum i livet – i varje fall för den starkt sekulariserade människan.

Om Johannes av korset kallar våra djupaste livskriser i vårt andliga uppvaknade för *själens dunkla natt*, beskriver Martinus vårt uppvaknande i ett större utvecklingsförlopp. För att nå det upplysta tillståndet, måste den jordiska människan med hjälp av sin självbevarelsedrift ta sig igenom djurriket och fram till det han kallar *riktiga människoriket*. I takt med vår humana utveckling tar vi oss fram till det nya eller *riktiga* människoriket. Det rör sig om en lång kedja av jordeliv eller inkarnationer med upplevelser av både glädje och sorg, lycka och lidande. I den meningen är vi jordiska människor som en *”sårad flyktning” som går från en värld till en annan*, säger Martinus. Han beskriver också hur vår sexualitet kommer att förändras under den vandringen. Det rör sig om en sexuell polförvandling från däggdjurssexualitet och fortplantning till människosexuallitet – där en högre förmåga av kärlek och energiutväxling äger rum. Vi kommer alla framöver att kunna älska och tycka om varandra oavsett kön. Många av de svårigheter vi ser i dag – skilsmässor, relationsproblem, accepterande av andra sexuella läggningar än det heterosexuella – är en naturligt följd av det. Mer glädjande eller lättare yttringar att ta till sig är ett mer utbrett skapande, en större kreativitet, bland människor liksom en större nästakärlek och solidaritet till varandra.

Eftersom vi alla går igenom samma inre förvandling från djur till *riktig* människa handlar vårt dagliga liv mycket om valsituationer – som antingen utmynnar i mer osjälviska medmänskliga handlingar eller i mer egoistiska beteenden som bottnar i vår självbevarelsedrift från djurriket. Det har även

andra som vandrat före oss fått uppleva. – *”Det goda jag vill det gör jag inte. Men det onda jag inte vill, det gör jag”* lär aposteln Paulus ha sagt.

Trots att psykologisk forskning (inom den så kallade *Positiva Psykologin*) pekar på att just goda gärningar och hjälpsamhet är en av de starkaste faktorerna som stimulerar hjärnans belöningssystem och gör oss lyckligare – är det inte så lätt att bli av med vårt mer ”egoistiska jag”. Vårt ego eller ”falska själv”, som har sina rötter från djurrikets kamp och överlevnad, har förstärkts ännu mer genom den intelligensutveckling vi människor gått igenom. Vårt ego är en stark talang som ständigt lurar i vassen.

Eftersom de flesta föräldrar lever utifrån sina ”falska själv” kan de heller inte bemöta och spegla barnets ”sanna själv” eller gudomliga kärna. Den grundtrygghet och sunda självkänsla som barnet i så fall skulle få, blir sällan uppbyggd. Däremot får vi som barn i varje inkarnation oftast träna och repetera fram vårt ego och bygga upp en ny ”falsk självbild” – för att få bekräftelse, passa in, duga och med list lära oss hur vi ska få våra behov tillgodosedda. Enda sättet är att som vuxna själva bryta mönstret förr eller senare. Det är här som livskriserna kan påminna oss och ge oss nya möjligheter till en bättre psykisk plattform. Som jag ser det och har upplevt, är det i själva överlåtelsen – en inställning av ”ske din vilja” i alltfler sammanhang och situationer – som är början på en öppning till ett friare och lyckligare liv. Här tror jag återigen att vi alla sitter ”i samma båt”. Vi har alla mer eller mindre svårigheter med att ge upp vår egen vilja samtidigt som vår inre önskan är att bli oss själva på ett djupare plan – känna kärlek, frid och lycka i grunden och inte bara för stunden. Att denna andliga eller psykiska plattform verkligen finns har alla mystiker, alla upplysta kvinnor och män försökt beskriva. Litteraturen om nära-dödenupplevelser har också lämnat ett viktigt bidrag. För den människa som haft en NDU blir jordelivet aldrig lika igen. Hon vet att hon är älskad, att det alltid finns ett centrum av ljus som det bara är att överlämna sig till när jordelivet är klart. För mystikern blev det en verklighet genom en gradvis utveckling och frivillig överlåtelse, för NDU:aren genom ett ofrivilligt möte med döden. För oss andra, om vi inte har den erfarenheten, handlar det mer om att genom våra egna upplevelser successivt komma närmare vårt ”sanna själv”. Det gör vi troligtvis lättast genom att mitt i vardagen träna på att vara mindre planerande och beräknande. Träna på att vara mer öppna för

ögonblicket, försöka vara mer osjälviska och mer inställda på att överlåta oss till en högre vilja. – *”I praktiken innebär det att man släpper taget om sitt ego, denna autonoma varelse som själv vill bestämma och handla. Egot är en kramp. Därför kopplar man inte bort egot genom ansträngning utan genom avspänning. Man släpper taget, gång på gång. Inte jag, utan du. Mindre och mindre jag, mer och mer du, enligt den gyllene principen en gång för alla formulerad av den störste av profeterna: ”Han ska bli större och jag bli mindre.” (Joh 3:30) – skriver Wilfrid Stinissen i boken: Mitt liv i dina händer.*

Det var just ”överlåtelsen” och ingenting annat som tillsist fick mig ur krisen...

Efter min uppriktiga bön sittande och gråtande på golvet (den där kvällen i maj), gav jag upp kampen och sökte hjälp dagen efter. När jag hade fått veta att det var 6 månaders väntetid för terapisaftal, och blivit uppmanad att kontakta Psykiatrins kristeam ringde jag, men kom inte fram i telefon kön. Det blev en lång väntan och jag var tvungen att ge upp till sist för att hinna med en resa till Leksand. Vi skulle träffas en sista gång före sommaren i vår samtalsgrupp. Vädret var fint och vi hade ett bra samtal, där jag berättade om min överlåtelse och initiativet att söka professionell hjälp. Som vanligt innan vi skiljdes åt blev det några hjärtliga kramar mellan oss. Jag fick också ta emot några förstående och varma ord från en av deltagarna.

När jag kom hem satte jag mig på min uteplats och njöt av det sköna vädret. Jag kände mig ganska nöjd och belåten över mina initiativ och det kändes bara lugnt och vilsamt. Efter en stund ringde det i min mobiltelefon. Det var en äldre vän som jag inte haft kontakt med på flera år. Hon hade känt på sig att hon skulle ringa till mig, sa hon. När jag berättade öppet hur livet var och hur jag hade känt mig nere, rotlös och isolerad, frågade hon om hon fick läsa några rader ur en psalmsvers för mig (Psalm 217). ”Ja” sa jag och kände mig öppen för allt just då. Hon började läsa... *”Gud för dig är allting klart, allt det dolda uppenbart. Mörkret är ej mörkt för dig och i dunklet ser du mig. Läk mitt öga, att jag ser hur du är i det som sker. Där jag bäst behöver dig är du allra närmast mig”*. Orden gick rakt in i hjärtat på mig, jag som länge hade mistrostat den andliga kontakten och hade förlorat nästan all min tillit till det gudomliga. Jag blev så känslomässigt berörd, att jag fick svårt att hålla tillbaka känslor och tårar under vårt fortsatta samtal. Jag vill mena att

det var just i ögonblicket då jag hörde texten läsas som krisen blev avklarad. Den upplöstes inifrån mig själv, på något förunderligt sätt. Det gråa och mörka dunklet jag hade varit inne i var som bortblåst! Efter samtalet satt jag kvar en lång stund och bara njöt av den vackra försommarkvällen och mitt inre ljusa tillstånd.

När jag berättade för min livskamrat vad som hade hänt, blev hon glad och lättad för min skull. Vi kom överrens att träffas och kanske trädgårdsarbete lite hos henne efter några dagar. Även om det kändes som att min livskris var över, kunde jag inte vara säker. Jag ville, men vågade ännu inte ”ropa hej”. Nästa dag när jag tog min joggingruna på morgonen, var jag förvånad att det gick så lätt. Den energi och kraft jag kände, hade jag inte upplevt på ett helt år, och ännu mer förvånad var jag att det inte kändes lika mycket i min fot längre! Min livsstil var ju precis den samma. Den enda förändringen var att min tillit och livslust var tillbaka. Det är förunderligt att positiva känslor kan ha en så påtaglig inverkan på kroppen.

För säkerhets skull ville jag ringa Psykiatrins kristeam i fall jag skulle falla tillbaka igen. På eftermiddagen tog jag telefonen för att ringa. Det kom lite regn och åskskurar under tiden jag lät signalerna gå fram. Efter en kort stund svarade en sköterska. Men jag han bara beskriva en liten del av mitt ärende innan allt avbröts. Åskan hade slagit ner någonstans och telefonkontakten blev avbruten. Jag försökte komma fram senare med det var omöjligt, så jag beslöt mig för att vänta in några dagar. Det var klokt för mitt nya tillstånd var stabilt, jag fick inget återfall och behövde aldrig ringa mer.

Jag vet inte varför eller hur jag ska tolka det, men under de närmaste dagarna upplevde jag några synkrona händelser. Bland annat när jag skulle gå ut och sätta mig på min uteplats och skulle ringa upp min äldste son. Jag han bara sätta mig ner, då ringer telefonen och det var han som var i andra änden. Dagen efter, då jag var ute och promenerade med Enya stötte jag på en bekant, som kom cyklande och som jag inte sett på länge. Innan hon hade klivit av cykeln för en pratstund, kom en till gemensam bekant gående i gatukorsningen intill. Varken jag eller min cyklande vän hade sett henne på länge. Nu var vi plötsligt tre gamla bekanta som stod och konverserade. Kanske kan tolkningen vara att när mitt sinne är mer öppet och utan

bekymmer strömmar livet till lättare utifrån. Jag kunde också uppleva att det började strömma in fler ryggbehandlingar och konsultationer samma vecka som krisen var över.

Varje ledig stund läste jag i boken om *Överlåtelse* – med stor glädje, behållning och igenkännande. Om jag skulle beskriva mitt inre tillstånd i ett koncentrat med några få ord, upplevde jag i en total – *frid, stilla lycka och frihet*. Den här meningen beskriver också hur jag tänkte och kände – *”Så snart man försöker leva på den djupa viljans nivå, förstår man att man först nu blivit riktigt fri, och hur mycket man skulle förlora om man fortsatte att leva i takt med sin ytliga vilja.”* (Wilfrid Stinissen, Mitt liv i dina händer) En lördag eftermiddag åkte jag ut till min livskamrat för att umgås och hjälpa henne lite i trädgården. Vi hade en härlig stund, åt tillsammans, arbetade och samtalade om livet. När jag senare åkte hem i den vackra försommarkvällen och längs vägen såg de gröna lummiga träden och Tuna kyrkas spira och torn som reste sig upp mot den blå himmeln med blågröna berg i bakgrunden, kände jag bara en stor känsla av lycka och frihet. Jag hade också slagit på radion, som just då spelade en klarinettkonsert av Mozart som förstärkte mitt ljusa tillstånd. Nu kände jag en enda stor tacksamhet. Jag som bara för några veckor sedan hade åkt samma väg och varit djupt bedrövad över mitt liv!

När några veckor hade passerat blev jag rädd för att det bara var en ”oas” jag hade upplevt. Ökenvandringen var tydligen inte helt avklarad. Det började med en nackspärr som inte ville släppa hur jag än gjorde. Troligtvis var den orsakad av alltför långvarig statisk spänning framför datorn. Vecka på vecka gick och tillsist måste jag uppsöka en kiropraktor i stan – den enda som ännu inte gått på semester. Vi som jobbar med dessa problem kan också drabbas, och det är alltid nyttigt att själv vara i den positionen ibland så medkänslan och inlevelseförmågan inte blir allt för avtrubbad. Jag blev snart rörligare och bättre, men då åkte jag på en förkylningsinfektion istället. Som så ofta när jag står inför egna hälsoproblem, som jag inte snabbt kan få bukt med, blir jag lätt otålig och otrygg. Jag kan till och med uppleva stunder av ångest. Då jag och min livskamrat, i samma veva, började inse att vi inte kände någon större lycka med vår sårrelation, bestämde vi att enbart vara

vänner så länge det kändes meningsfullt. Det innebar för min del att jag måste börja ta det fulla ansvaret som ensamstående. Att pyssla och sköta om hem och hushåll det gör jag redan. Det har jag ofta gjort – både som gift och ensam. Det känns bara trevligt att kunna ha det städat och vackert omkring sig. Jag kan även stå ut med avsaknaden av sexualitet och närhet. Kanske beror det på den kompensation jag får från Enya, åldringar och klienter när behovet av medmänsklig kontakt, beröring och kärlek infinner sig. Värre blir det när jag står inför sjukdomar. Här blir jag lätt stressad och uppjagad av både otålighet och farofantasi, och känner fortfarande behov av en ”mamma gestalt” eller en trygg partner. Den här sidan tror jag särskilt män behöver bli starkare i för att bli helare som människor – inte bara i den praktiska kvinnliga delen utan också i den känslomässiga relationen till sig själv och andra. Med andra ord behöver vi män utveckla mer öppenhet, våga prata med andra om känslor och rädslor, och bygga upp en bättre förmåga till självtröst. Naturligtvis finns det också kvinnor som har ett sämre känslomässigt stöd i sig själv, även sämre än många män, men kanske beroende på en otrygg anknytning i barndomen eller andra orsaker. Men vanligtvis är det männen som har svagare mentala muskler, är det ”svagare könet” här.

Kanske borde jag vara tacksam för de träningsmöjligheter livet tycks ge mig nu. När min livskamrat ville veta hur jag kunde stå på mina ben, även när min svagaste länk, sjukdom, belastas – svarade jag *”jag försöker avleda mig själv med någon lättare syssetsättning (om jag kan vara uppe). Jag kan också gå omkring i rummet, göra lite rörelser samtidigt som jag pratar tröstande och lugnande till mig själv”*. Hon frågade vidare vad jag gjorde om inte det hjälpte och påpekade samtidigt att i så fall måste jag söka hjälp för min stress och ångest. *”Självklart gör jag det!”* sa jag. Men jag berättade för henne att jag också hade en nödlösning innan det steget skulle behövas. – *”Jag tar till bönen, sätter mig i stolen eller lägger mig på golvet och släpper fram min ångest och förtvivlan (ofta genom gråt). Efter en stund känns det betydligt lättare”*. Den ”livlinan” har jag alltid använt när livet varit som svårast, och den har hittills varit lika pålitlig varje gång.

Om jag som avslutning på min livsberättelse skulle göra en analys av mina

två viktigaste kriser i livet, har båda en tydlig gemensam nämnare. I båda fallen ledde nyorienteringen till en större lycka i grunden och en förändrad psykisk plattform.

Om jag i min först existentiella kris strax innan trettioårsåldern fick mot min vilja böja mig inför Livet och lägga av all min ”yttre fåfånga”, fick jag nu lägga av all min ”inre fåfånga”. Då – för snart trettio år sedan, fick jag lämna det mer ytliga livet bakom mig för ett mer själsligt, andligt liv med nya intressen kring allt som rörde kropp o själ. Nu – den här gången, fick jag heller inte min vilja igenom och leva min ”dröm relation”, bygga upp en kursgård och en yrkesroll som gav mig näring och stimulans i den utsträckning jag ville. Min egen person, mitt ego har tryckts tillbaka ordentligt en tid. Det har varit mörkt och smärtsamt, men nu är jag bra tacksam över den större frihet och lycka jag ofta känner. Jag kan bara hoppas att jag inte går tillbaka för många steg till det invanda igen, när allting lagt sig. Men livet går alltid vidare – är en ständig följetong. Kanske blir det fler upplevelser som behöver bearbetas och analyseras med ”skrivarterapi” längre fram. Vem vet det kanske hinner bli – ”I samma båt, del II” innan jag själv lämnar båten för ett tag?

Nu vill jag avsluta min berättelse genom att upplysa om några böcker och berättelser som har inspirerat mig, och är i samma öppna anda.

Det är Gerald Jampolskys böcker (”Från mörker till ljus”, ”Lev och lär kärlek” m.fl). ”Åter till kärleken” av Marianne Williamsson, som haft samma andliga inspirationskälla som Jampolsky – *A Course in Miracles*. ”Fenixprocessen” av Elizabeth Lesser – där hon beskriver sin egen och andra människors utveckling just genom svåra livskriser.

Jag kan känna stor tacksamhet till dessa författare för deras öppenhet och kloka sätt att dela med sig av sina livserfarenheter.

Ytterligare en bok som jag vill nämna – för den som är intresserad att sätta sig in i Martinus tankegångar, sett ur ett psykologiskt perspektiv, är Sören Grinds bok: ”Livet – din spegel”.

Jag vill också tacka Dig, om du har orkat läsa den här långa berättelsen på datorn. I så fall har jag lyckats med mitt projekt på Hemsidan. Särskilt glad



blir jag om min livsberättelse har kunnat bidra med något till dig – kanske nya infallsvinklar, igenkännande eller rent av tröst och inspiration av något slag. Hoppas verkligen att du kan känna att vi alla i grunden sitter i samma båt – att vi alla är lärare och elever, hjälpare och inspiratörer och att vi alla behöver varandra på vår resa genom Livet.

*Läkekällan*

*Per-Anders Hedlund, den 7 juli 2011*