

Att kompromissa med sig själv

16 oktober 2018: "Kära dagbok, det känns som om världen bara snurrar samtidigt som jag står stilla. Det är en känsla som inte riktigt går att sätta fingret på, men det känns som om ett mörker har börjat växa inom mig. När jag satt i klassrummet idag fick jag en känsla av att allting omkring mig började att växa till gigantiska skepnader medan jag krympte till en liten Nils Karlsson Pysling. Ungefär så har jag känt mig under den senaste tiden. Liten. Ensam."

Att gå från att vara barn till att bli vuxen kan liknas med en skakig berg- och dalbana. Det hela handlar om att någonstans längs vägen försöka finna sig själv, likt en droppe i ett oändligt hav. Att ivrigt söka efter identitet och personlighet, kan leda in på främmande vägar där det är möjligt att omslutas av ett tryckande mörker. Utan någon fungerande karta eller kompass är det omöjligt att veta vilken väg som är den rätta vid livets alla vägkorsningar. Att ta följe efter andra, ansluta sig till flocken, kan vara det som skapar nya möjligheter men också gränser. Som ung är det svårt att veta hur mycket man ska lita på sin inre intuition. Det är en ständig kompromiss där det är viktigt att längs resans väg inte förlora sitt sanna jag.

23 augusti 2018: "Idag har jag minst sagt varit nervös. Visst har man hört att första dagen i en ny skola kan vara en aning ansträngande, men inte hade jag en tanke på att mina nerver fullkomligt skulle ta kontrollen över mig. När jag gick in i klassrummet var det som att någon i min mage började att blåsa såpbubblor samtidigt som små knottor sprid sig över huden, typiska tecken som ständigt avslöjar min nervositet. Mina tänder hackade hysteriskt när jag öppnade munnen för att prata med en av mina blivande klasskamrater, så jag stängde den istället. Dagen var omtumlande och helt ärligt är jag glad att den är över. Det är sent nu så jag måste krypa ner i sängen och hinner inte skriva mer. Godnatt dagboken.

P.S. Det gick ändå helt okej -jag överlevde i vilket fall. Kära dagbok, önska mig nu lycka till i fortsättningen. Jag kan lova att det behövs nu när världen intar en ny skepnad för mig, när allting förändras.

Att ställas inför främmande situationer utan vetskap om hur man förväntas agera kan vara svårt för många, men man är inte ensam med de känslorna. Det är fullt normalt att känna av en påtaglig tomhet, samtidigt som det i huvudet cirkulerar flertalet frågetecken som visar på total förvirring. När man slits mellan barndomen och vuxenvärlden kan det gro ett frö av oros känslor som när det växer, bildar en stor planta som med sina långa rötter och grenar fångar personen. Man kan vilja skrika för att visa omvärlden hur svårt livet kan vara, även för den allra lyckligaste. Som ett rop på hjälp. Men för många ekar ropet på hjälp istället bara i huvudet. Ständigt.

2 november 2018: "Vad jag har längtat efter dig dagboken, längtat efter att få skriva av mig. Idag kändes allt hopplöst. Det är svårare än vad jag trodde att orientera mig bland alla och hitta min plats, vilket gör att jag istället gömmer mig -ibland undrar jag om jag gömmer mig för mig själv. En känsla av uppgivenhet finns hos mig allt oftare och jag har insett hur viktigt det är att hålla sig till flocken för att inte bli bortglömd. Vi vet alla att ensamvargen får det svårare att överleva utan de andra vargarnas närvaro. När jag idag kom in i den svettiga matsalen satt alla redan vid matbordet. Att fråga om jag fick plats var ett misstag. Ett dumt misstag. Jag möttes av en iskall blick och ett kyligt "nej tyvärr". Att försöka få kontakt hela tiden gör mig helt matt och får mitt huvud att bulta. Helt ärligt vet jag inte längre om jag är villig att försöka, för det känns som om jag måste bli någon annan"

P.S. borde man bara ge upp?

När saker förändras, är det helt normalt att drabbas av en känsla av att all den trygghet man har inom sig långsamt lämnar kroppens alla celler. Därför är det nödvändigt att kunna läsa av en ny situation, vilka spelregler gäller för spelet och hur mycket bör man anpassa sig? När en ny konstellation av tillvaron formas intar många snabbt en försvarsposition, en mekanism hos människan som förhindrar att man såras. Att förvandlas till någon annan genom att gömma sig bakom en mask och leka maskerad kan tidvis kännas som den enda möjligheten när man tycker att man begränsas av att vara sig själv. Kortsiktigt kan man förledas att tro att det finns ett tydligt recept på att bli accepterad av omvärlden, samtidigt är mitt råd att välja en annan väg att vandra, att sluta kompromissa med sitt sanna jag och istället vara den man egentligen är. Svårigheten med det är att det kan upplevas otäckt. Otroligt otäckt. Det krävs mod och en inre styrka för att våga kasta sig ut i det okända och visa världen sanningen. Ett mod som alla inte har.

27 november 2018: "Under de senaste dagarna har jag verkligen insett hur jag håller tillbaka mig själv, hur jag inte vågar uttrycka min personlighet. När jag försöker prata med andra är det som om min mun inte lyder min hjärna, en känsla som tystar mig. Jag vill inte att andra ska betrakta mig som en taggig igelkott. Istället vill jag att de ska se mitt riktiga jag, men det är ju svårt eftersom jag för stunden gömt den personen i fickan. Det gör mig ledsen och jag känner själv hur fel det är. Sanningen är att jag knappt själv vet vem jag är -är det normalt? Det känns som om omvärlden tränger sig på utan att jag vet hur jag ska hantera det. Nu ska jag iväg på träning men jag lovar att hålla dig uppdaterad dagboken. Vi hörs snart.

P.S. Jag önskar bara att allting kändes ett uns mindre komplicerat.

Att vilja passa in och känna tillhörighet finns naturligt hos människan och är en del av vårt arv som flockdjur. Med andra ord är du inte ensam. Faktum är att vår art påminner mer om andra djur än vad man tror. Enligt djungelns lag är det den stora och starka som överlever, lejonet äter antilopen. Människor har på ett likande sätt en benägenhet av att vilja gruppera individer för att skapa en tydlig hierarki.

Känslan av att vara en stor, färgglad påfågel med spretiga fjädrar sittandes bland små svarta fåglar, känns kanske igen. Många ståtliga påfåglar väljer då att täcka över sina granna färger med svart färg. Men borde inte påfågeln egentligen sluta kompromissa med sig själv och istället sprida ut sina vackra vingar? Det vore det mest logiska, men det är osäkerheten och rädslan som håller tillbaka.

18 december 2018: "Kära dagbok, det var länge sedan jag skrev nu. Jag antar att livet helt enkelt kom emellan. Det är sent på kvällen nu, nästan natt, men jag vill bara dela med mig av lite tankar innan jag slumrar in, jag mår alltid bättre då.

Jag brottas fortfarande med en känsla av otilräcklighet som ekar inom mig. Vissa dagar känns det bra att gå till skolan medan jag andra dagar drabbas av en ihärdig magvärk. För mig är räddningen lektionerna. Jag älskar att bara få sitta tyst och lugnt och arbeta utan att känna någon press av att hela tiden behöva prata med andra. Idag var hur som helst en dag när klumpen fanns i magen.

Under första lektionen, engelska, fick vi instruktioner om att arbeta två och två. Egentligen vet jag inte vad det var, men tjejen som jag arbetade med fick mig att känna mig så usel, så liten. Hennes härskartekniker fick mig att krympa minst tre decimeter inom loppet av en timme.

Förut har jag alltid varit stark, ledaren i gruppen. Men nu känner jag mig osäker och rädd. Jag vet inte hur jag ska komma ifrån det här, men jag orkar inte längre gråta och vara ledsen.

Under tiden som gått sedan jag skrev har jag försökt underhålla mig själv med diverse saker. Jag tillbringar mycket tid med att dyka ned i havet av läxböcker samtidigt som jag varit mycket med min älskade familj. Jag måste bara få uttrycka min uppskattning till mina nära, jag älskar dem mer än vad de tror. Att få känna sig älskad är något som jag önskar att alla får möjlighet att uppleva. Jag tänker mycket på det, speciellt nu när det närmar sig jul.

P.S. jag är medveten om att de allra flesta människor genomgår någon form av kris under livets gång. Kanske är det min kris som jag genomgår nu. Samtidigt känns det väldigt överdrivet att säga att jag har det svårt, för jag menar, det har jag inte. Andra har det extremt mycket värre. Mina små problem kan liknas med en av stjärnhimlens alla stjärnor. Men jag antar att man inte ska förlöjliga sina inre känslor heller. Eller?

Kris. Alla hanterar det olika. Gemensamt är dock att man är förvirrad och kan drabbas av en känsla av att tillfälligt förlora makten över sitt eget liv. Denna obehagliga känsla drabbar de allra flesta mer eller mindre hårt någon gång under livets gång. Det är ändå viktigt att fortsätta leva för att ta sig vidare ur krisen, men för den skull inte förneka den.

22 januari 2019: Idag när jag stod i skolans korridor och pratade med några i min klass, kom jag plötsligt på att klumpen i magen inte kändes längre. Jag skrattade och pratade och tänkte inte på att vara någon annan, jag var mitt rätta jag. Inga kompromisser. Härligt.

Det positiva med en kris är att den skapar möjligheter. I alla kriser finns ett hopp, en brinnande låga som tänds sinom tid. När man har nått fram till sina djupaste tankar kommer en tid där allting vänder och där världen känns annorlunda. Känslan av att närma sig en ny morgondag i gryningen. Det underbara med livet är trots allt att man själv väljer hur man ska leva.

14 april 2019: I morse sjöng fåglarna utanför mitt fönster, det närmar sig vår och jag kan känna hur det börjar att spritta i kroppen. Det är någonting speciellt med våren. En tacksamhetskänsla för livet. Jag har lust att springa ut i skogen och bara vissla, välkomna våren som en riktig Ronja Rövardotter. Jag är så glad att jag äntligen funnit en plats där jag känner mig trygg och hittat vänner som uppskattar mig för den jag är.

P.S. att tänka mer "hakuna matata" är viktigt för mig har jag insett. Jag känner framtidshopp.

Att gå från att vara barn till att bli vuxen innebär inte enbart att växa på längden. Man växer också inuti, i hjärnan och i hjärtat. Att växa upp handlar om att förstå vem man är, sina styrkor och svagheter. Faktum är att man genom att kompromissa med sig själv, också lär känna sig själv på djupet. När man förstår sina inre möjligheter och gränser, har man kommit en lång väg i sin personliga utveckling.

Sofia Andersson SA18A

5 juni 2019: "Jag känner mig lycklig. Sedan några månader har jag stegvis börjat känna mig starkare, lite starkare för var dag. Efter det här året tänker jag att det faktiskt är sant det som alla säger -det kan vara komplicerat att växa upp. Uttrycket "livet är inte en dans på rosor", har fått en innebörd för mig. Fast jag har lärt mig att man själv väljer sina danser. Jag är otroligt nöjd över var jag befinner mig i livet. Fina vänner. En fin familj. Ett fint liv.

Jag vill tacka dig dagboken för att du tålmodigt varit med mig under mina jobbiga stunder. Att få tänka, skriva och reflektera har hjälpt mig en lång bit på vägen mot ett lyckligare liv. Tack för det. Tack för allt.

P.S. kom ihåg att allting bara stannar mellan oss. Schhhhh...

Av: Sofia Andersson SA18A