

Från utmattning till balans

- ***ett befrielsearbete
i vardagen***

olle hallgren
(ollehallgren@hotmail.com)

...ord före ...

Följande text är ett försök att sammanfatta mina erfarenheter från hundratals möten med individer och grupper som gjort omfattande förändringsarbeten i sina liv. Texten är skriven med fokus på individen och individens ansvar samt möjlighet till förändring och utveckling, väl medveten om att individen enbart är en del i ett stort påverkande system och sammanhang.

Jag vill framföra ett stort tack till alla "drabbade" som genom sitt öppna, modiga och frikostiga sätt lärt mig så mycket om livets villkor, hur det är att vara människa och vad som kan krävas för att finna balans i livet.

Olle Hallgren
Tyresö 2004

Jag trodde inte att det kunde hända mig. Det är väl så alla tänker. Man tror att man kan orka hur länge som helst. Fast man vet att det inte är sant. Konstigt.

Tomhet och mörker

*Det har funnits stunder
när jag inte velat leva
När allt känts så meningslöst
och jag bara har velat försvinna
Försvinna bort från allt*

*Jag tappade bort mig själv
förstod inte vem jag var
inte vad jag ville
och vad som egentligen hade hänt*

Hur kan man bli så fruktansvärt trött, inte bara trött - utmattad , så man inte orkar någonting. Inte ens gå och handla, inte orka dammsuga, förhöra barnen läxorna. Nej ingenting. Det var egentligen outhärdligt. Men jag måste ju stå ut med det, leva med hopplösheten, rädslan för att aldrig bli frisk . Jag som orkat så mycket, hunnit så mycket, gjort så mycket. Varit spindeln i nätet både på jobbet och i privatlivet. Jag hann och orkade mer än de flesta och var nöjd med det. Uppskattad inte minst för att jag alltid var så vänlig och glad. Inte konstigt att jag inte kände igen mig när jag tappade orken fullständigt.

*Jag är
för trött för att sova
för trött för att vara vaken
för trött för att leva*

Jag släpade mig fram i tillvaron och ville bara sova. Inget var roligt. Inget intresserade mig. Familj och vänner kändes som en belastning och som bara ville ha något av mig. Jag som inte hade något alls längre att ge. Jag var tom inuti. Tom. Uttömd. Jag var ett tomt skal.

Och alla dessa människor med alla sina råd. Jag orkade inte med dem. Alla "förståsigpåare". Så här i efterhand kan jag förstå att från de flesta var det väl menat. Men ingen förstod mig. Dom trodde dom förstod mig. Men det gjorde dom inte. Inte någon förstod mig ... inte på riktigt.

*Inuti mig är det bara tomhet
Det finns inget där
Det finns ingen där
Jag känner mig helt ensam
och utelämnad
Och ingen når mig
Som att leva i annan värld
En tillvaro i trötthet och hopplöshet*

Värst var dom där hurtfriska. Dom som kom med alla förslag på hur jag skulle kunna piggas upp. Ut och resa, börja en kurs, gå på gym, meditera, Tai Chi, massage, läsa böcker ... fattade dom inte att jag inte orkade. Jag ORKADE inte. Jag orkade nästan inte kliva ur sängen. En del av detta hade säkert varit bra för mig att göra innan jag gick in i väggen. Men när jag väl tappade all ork var det för sent. Då måste jag få vila mig. Vila mig från allt. Under en tid inte göra något annat än det mest nödvändiga. Och då menar jag nödvändiga i form av att komma upp ur sängen, klä på mig, sköta min hygien, skapa någon slags rutin för dagen.

*Tillvaron är en kamp
En kamp för överlevnad:
fysiskt- jag är så utmattad
socialt – jag orkar inte med andra människor
psyksikt - jag fungerar inte i mitt tanke-och känsloliv
andligt – jag har helt förlorat fotfästet - för vad ska jag egentligen leva
En kamp för livet
En kamp för mitt liv
För mitt liv*

Hur kunde det bli så här ?!

Det är klart att jag många gånger, både medan jag mådde dåligt och så här efteråt, har frågat mig själv hur det kunde gå så illa. Det är lite jobbiga frågor att ställa sig. Såna frågor vi helst inte ställer oss. Det är lättast att skylla på någon eller något annat. Och det kan jag, fast bara till viss del.

Det blev tuffare och tuffare på jobbet, genom omorganisationer och slimning. Vid varje omorganisation försvann arbetskraft och tillkom arbetsuppgifter på oss andra. Jag befann mig i en orimlig arbetssituation. Stora krav som ställdes inte bara på mig utan på alla. Det var svårt att hinna med arbetet utan att jobba över eller att ta hem arbetet. Kulturen i företaget underlättade förstås inte. Där fanns inte utrymme för begränsningar. Nej, klara av och bita ihop. Det var så chefen gjorde. Så gjorde jag och så gjorde min chef och så gjorde hans chef. Dessutom var det svårt att veta om det räckte till det man gjorde. Kraven var på ett vis tydliga, övertydliga, men vi pratade aldrig om i vilken utsträckning de var rimliga eller inte.

Visst kan jag lägga mycket skuld på min arbetssituation. Men i ärlighetens och insiktens namn måste jag också se min egen del i detta. Jag var ju och är fortfarande

en ambitiös person. Jag tycker om att jobba och göra ett bra jobb. Under många år på jobbet trivdes jag som fisken i vattnet. Efteråt kan jag se att jag av och till har gått på gränsen till vad som är hälsosamt, men ofta ringde gonggongen i form av semester eller långhelg och jag återhämtade mig.

Det är svårt att bestämma sig för att göra annorlunda när man trivs. Och det är svårt att se var gränsen går mellan att trivas och att det är ok och mellan ok och en begynnande otrivsel ... och från otrivsel till att släppa hoppet om att ”det blir nog snart bättre”.

Jag protesterade inte när ytterligare arbetsuppgifter lades på mig . Ofta hittade jag stimulans i dem och såg det som en utmaning att klara av dem. Ibland kunde jag dessutom driva något eget projekt som jag tyckte behövde göras. Min chef stoppade mig inte. Det ville jag inte heller – då. Jag drevs av både lust att påverka, utveckla, skapa och behov av att känna mig sedd och vara duktigt. Inte speciellt originellt, men väl så drivande och styrande.

Även om min yttre arbetsgivare var både tuff och krävande var nog min inre arbetsgivare ett snäpp värre. Jag drevs mer av mina egna krav än av kraven från min omgivning. När de yttre kraven började bli orimliga klarade jag inte längre av att hålla balansen. Jag körde på som jag alltid gjort. Och jag förväntade mig att jag skulle klara av arbetsuppgifterna, genomföra dem, slutföra dem som jag alltid hade gjort. Men det var annorlunda nu. Nu efteråt förstår jag att inte *någon* hade klarat av att utföra alla de arbetsuppgifterna på ett tillfredsställande sätt. Men det insåg jag inte – inte i tid.

Jag fick inte någon hjälp att se situationen som den var. Dels beroende på att min chef inte själv såg vad han höll på med, inte var tränad i att möta sina medarbetare och på det viset inte hade förutsättningar för att sätta gränser för mig. Dels beroende det på att jag inte själv kände var gränserna gick, och i den mån jag började förstå det inte ville erkänna det för mig själv och ännu mindre gärna förmedla det till min omgivning – för då kunde jag ju förstå vad det var jag började förstå!

Ytterligare en anledning var att jag hade många slags arbetsuppgifter, många samarbetspartner, många avdelningar att kommunicera med, vilket gjorde att ingen – inte ens riktigt jag själv – hade en samlad bild av mina arbetsuppgifter och arbetsbelastning.

Jag hade medarbetare som brydde sig om mig, vilket visade sig när jag kollapsade på jobbet. Men jag gav dem inte en chans att reagera i tid eftersom jag höll masken. In i det sista.

*Pressad av kraven
rinner livskraften ur mig
Styrd av mina egna ambitioner
min starka vilja och mina framgångar
förlorar jag mitt fotfäste*

Det är varför

*Nu frågar jag:
Till vad nytta ?*

Det är klart att utmattning för min del inte bara handlade om det jag gjorde på jobbet. Är man som jag en ambitiös och ansvarstagande person, är man det inte bara på jobbet. Med två barn i tonåren och en man som är fullt sysselsatt och upptagen med sitt – sitt jobb och sina engagemang är det svårt att få ekvationen att gå ihop. Jag räckte inte till, varken på jobbet eller hemma. Jag ville så gärna och jag försökte så länge. Ju mer familjen klagade på att jag inte var hemma i tid och skötte ”mina sysslor” och på det sätt jag brukade göra, ju mer pressade jag mig.

*Ständigt pressad
Ständigt jagad
Ständigt otillräcklig
Alla vill mig något
Hela tiden
Alla vill ha något av mig
Otillräcklig på jobbet
Otillräcklig hemma
Var finns vilan
Var finns någon som tar över
så jag får vila
Komma bort
Släppa ansvaret
Släppa taget*

Du måste lära dig säga nej - men inte till oss

Du måste lära dig säga nej ! sa familjen, när jag kom hem allt senare på kvällarna eller satt vid datorn på helgerna. Då började jag smyga med att jag hade med mig jobb hem. Jag kan undra inför vem jag smög? I efterhand känns det som ett stort självbedrägeri. Ibland gick jag upp tidigare på helgerna när de andra sov, eller passade på när övriga familjen hade andra aktiviteter utanför hemmet. Det började bli olust i jobbet av det som tidigare gett så mycket lust. Det var inte roligt längre.

Det var alldeles riktigt att jag behövde säga nej, men inte bara till jobbet. Familjen tänkte inte att ”nejet” även borde och skulle komma att riktas mot dem. Familjen verkade tänka ”säg nej till jobbet, men inte hemma”.

Nu blev det i alla fall familjen som fick känna av de första begränsningarna. Jag hann helt enkelt inte med lika mycket som tidigare. Och fanns tiden så fattades min energi. Till en början var det mest jag själv som led av att inte hinna och orka som tidigare. Ingen reagerade på att det blev ostädad, att blommorna vissnade, att släktingars födelsedagar glömdes bort, att barnens tandläkarbesök inte bevakades, att all slags

planering i familjen sprack. En lite smärtsam erfarenhet. Var det bara jag som tyckte detta var viktigt ? Onekligen en tankeställare.

Det som fick familjen att reagera var att jag inte hann med att tvätta deras kläder som tidigare. Inte heller hann jag med att laga mat som tidigare. Jag vet att jag skämt bort familjen. Eftersom jag inte bad om hjälp eller beskrev min situation och upplevelse av begränsning, fick jag inte någon hjälp. Jag har inte tidigare haft anlag för att känna mig som en martyr. Men nu kändes det så, som om ingen förstod mig och att jag satt fast där alla krävde och krävde och att jag skulle uppfylla allas önskemål.

Men jag bet ihop. Vi kunde vara överens om att jobbet tog väldigt mycket tid av mig. Men jag trodde nog att det skulle bli bättre ... annars fick jag väl börja säga nej.

Men det blev inte något nej till jobbet, däremot ett slags outtalat och inledningsvis obegripligt nej till familjen. Ett nej till dem som jag höll av allra mest. Märkligt !. Det hade jag också skuld känslor för. Det var en tid där mina främsta känslor var skuld, otillräcklighet, dåligt samvete och känslan av att vara jagad.

Problemen ökade runt tvätt och matlagning, där jag allt tydligare uttryckte att jag inte orkade, att jag faktiskt inte orkade. Jag hade börjat bli så trött. Motvilligt tog tonåringarna lite mer ansvar. Min man började också förstå att jag verkligen var på gränsen till att inte orka. Han gav mig i första hand lösningar på hur jag skulle begränsa mig på jobbet. Men det kändes inte som en hjälp. Det kändes mer som han brydde sig om sig och var besviken över att vi inte hade som vanligt. Vid det här laget fungerade inte vårt sociala umgänge med andra, vi hade inte tid och utrymme och jag inte ork för att hitta på något roligt och utrymme för sensualitet och sexualitet som äkta makar blev allt mindre för att inte säga obefintligt.

Så när min man försökte hjälpa mig att hantera min arbetssituation kändes det alltså ändå inte som om han brydde sig om mig. Mer om sig än om mig. Det kanske inte var rättvist eller ens sant. Men så kändes det i alla fall.

Eftersom min man ändå är en klok person såg han att jag inte kunde utföra alla uppgifter hemma . Målinriktad och handlingskraftig som han är bestämdes ett matlagnings och- tvättschema tillsammans med tonåringarna. Tonåringarna var motsträviga, men insåg att det fanns en viss relevans för att hjälpa till. I alla fall under en övergångsperiod till dess mamma mådde bättre igen.

Ingen förstod vi det laget hur dåligt jag mådde. Inte ens jag. Jag gav inte någon, inte heller min familj, riktigt chansen att förstå. Avlastningen fungerade skapligt. Men sedan är det så mycket annat som ska göras ... allt detta plock. Det som bara jag ser. Och ibland också bara det jag själv tycker är viktigt !!!

Kollapsen – så pinsamt

Det dröjde inte länge förrän jag en dag säckade ihop på jobbet. Oj så pinsamt.

Det var länge sedan jag mått bra. Nu var min koncentrationsförmåga påtagligt försämrad, jag glömde och kunde inte fullfölja mina arbetsuppgifter. Jag gjorde helt enkelt ett mycket dåligt jobb. Det tog ett tag innan detta uppdagades, men så småningom kom en och annan försiktig fråga och kommentar från omgivningen "Skulle det verkligen vara så här?" "Hade jag menat på detta viset ... jag hade tidigare hävdat...". Min chef reagerade inte. Han var inte tillräckligt uppmärksam, insatt och intresserad för att upptäcka bristerna.

Det var mina närmaste medarbetare som såg att allt inte stod rätt till. Jag som aldrig lämnat ifrån mig halvfärdiga uppgifter, än mindre något felande. Och nu hände detta lite nu och då. Det var väl så mina medarbetare började oroa sig för mig. Och jag hade fullt sjå att ge trovärdiga förklaringar till mitt handlande: det var alla förändringarna, mycket på hemmafronten, att jag var lite trött - men eftersom vi gick mot sommarledigheten var det inte någon fara!? Ja det lät så rimligt att jag trodde på det själv. Och argumenten höll närgående frågor borta.

Men som sagt, det gick inte så länge till. En dag föll jag ihop på jobbet. Först hade jag fått totalt tankestopp. Inte bara någon minut som jag var van vid, utan en kvart ... en halvtimme... eller hur länge det nu var. Tankestopp, yrsel och så föll jag ihop. Jag svimmade tror jag.

Stort pådrag med ambulans till sjukhuset. Det kändes jättekonstigt. När ambulanspersonalen kom för att hämta mig var jag visserligen yr och kände mig allmänt konstig, hade hjärklappning och domningskänslor i kroppen, men det kändes överdrivet med ambulans. Jag protesterade, men utan framgång.

Uppgivet följde jag med ambulansen. Först nu kände jag hur fruktansvärt trött jag var. Fullständigt utmattad. Något hade släppt. Och nu kom stora tröttheten. Jag ville bara sova. Men jag minns hur jag mellan varven ändå tänkte att snart går det här över. Snart är jag på benen och kan börja jobba igen. Lite överansträngd kan man väl vara, kanske i kombination med något virus. Visserligen hade olika virus avlöst varandra under ett års tid utan att jag för den sakens skull klappat ihop. Men kanske detta var ett lite speciellt virus.

Jag hade inte alls bilden klar för mig, försökte hitta förklaringar och lämpliga vägar ut ur det jag var på väg in... och misstänkte jag var på väg in i... och som skrämde mig så starkt.... UTBRÄNDHET. Nej inte jag, det kunde inte vara sant. Inte jag... bara jag får sova så

Familjen var samlad runt min säng. Vad hade hänt? Hur mår du? Doktorn hade sagt något om kollaps. Vad hade han menat?

Jag kommer inte ihåg vad jag svarade ... något om Jag är bara så trött. Ännu så länge har man inte hittat något konstigt på mig. Blodtryck och puls var bra. EKG var bra. Man hade tagit prover som jag skulle få svar på allteftersom. Jag behövde heller inte ligga kvar på sjukhus. Jag kunde åka i morgon. Så ännu kan ingen säga något om vad det är.

Vad har hänt?

Så förvirrande

Vilket kaos

Är jag frisk?

Är jag sjuk?

Är jag sjuk i huvudet?

Är jag sjuk i själen?

Är jag sjuk i kroppen?

Kommer jag någonsin att bli bra?

Men jag känner ju inte något

Förvirrande -

och jag är likgiltig

Kaos -

och jag är utan känslor

Efter en natts övervakning och ett utskrivningssamtal fick jag åka hem. Läkaren sa att så här långt såg alla provsvar bra ut. Ännu så länge fanns det inte någon kroppslig förklaring till kollapsen, men ett par provsvar återstod. Ett sköldkörtelprov bla. Och så en röntgen av skallen. Det lät ruskigt. Det var för att utesluta sa läkaren.

Jag kände mig som ett sjukhusfall. På ett vis var det en skön känsla. Någon som tog hand om mig. Ett system jag kunde överlåta mig åt, släppa ansvaret till. Jag förstod att det fanns vissa vinster att göra som patient. Men den känslan var mycket delad. Jag sjuk. Jag som patient. Aldrig ! Jag som nästan inte tagit ett piller i hela mitt liv. Samtidigt var det en sådan befrielse att inte ha det fulla ansvaret. Att någon annan tog över, någon annan som bestämde.

Överansträngd, jobbat för mycket ... sovit för lite ... gått in i väggen ... utmattad...för lite återhämtning ... obalans i tillvaron ... Läkaren berörde alternativa förklaringsgrunder till kollapsen som kändes motbjudande närliggande. Jovisst hade jag jobbat alldeles för mycket, både hemma och på jobbet. Och så hade det varit i flera år. Sömnen hade inte heller varit riktigt bra på minst ett par år och under senaste halvåret en katastrof. Svårt att somna, vaknat efter ett par timmar, legat klarvaken – tänkt på jobbet förstås – somnat om framåt småtimmarna och i bästa fall vaknat av väckarklockan. I sämsta fall inte somnat om alls.

Ja, jag kände mig utarbetad och utmattad. Och även om jag hade svårt att acceptera det läkaren sa, förstod jag att jag hade kört alldeles för hårt alldeles för länge. Och nu kom räkningen.

Och så kom gråten. På vägen hem i bilen började jag gråta. Hejdlöst. Familjen tittade förskräckt på mig och på varandra, tysta. Men nu fick de klara sig själva. Jag orkade inte ta ansvar för dem, deras känslor eller deras reaktioner. Tårar trillade ner på apotekspåsen jag handfallet lagt i mitt knä. I den låg sömnpiller. Men just nu kändes det inte som jag behövde tabletter för att kunna sova. Det enda jag ville var att få sova. Jag var så trött. Jag ville bara komma hem och lägga mig att sova. Inte prata, inte förklara, inte tänka ... bara sova.

Inte prata

Inte förklara

Inte tänka

Bara sova

Första tiden hemma, trötthetens töcken

Och jag sov och jag sov. Hela dagar, halva dagar. Var uppe en liten stund, försökte göra något, hjärnan fungerade inte, kroppen fungerade inte kände mig förvirrad. Och så la jag mig på sängen igen. Under de 2 första veckorna gick jag i morgonrock. Hela dagarna Jag gick inte ut på 2 veckor. På balkongen, men inte utanför huset.

Provsvaren från sjukhuset var ok och röntgen var ok. Då var det som jag misstänkte och som läkaren styrkte - jag hade kört slut på mig. Jag började alltmer förstå att jag hade en lång väg tillbaks. Som tur är förstod jag inte då HUR lång den var och HUR MYCKET av ett eget förändringsarbete det skulle komma att kosta mig. På jobbet hade jag haft ett par medarbetare som gått in i väggen. En av dem kom tillbaks efter några månader, jobbade ett tag men blev sjukskriven igen. Den andra har nu varit borta i ett helt år och det var osäkert om hon alls skulle komma tillbaks. Och nu var det jag. Jag kände mig minst av allt hoppfull men när läkaren sjukskrev mig tre månader protesterade jag och hävdade att så lång tid behövde jag inte vara hemma. Så lång tid *kunde* jag bara inte vara hemma. Ett par veckor på sin höjd. Hur skulle det gå på jobbet? Vem skulle avsluta det projektet och det projektet och bevaka att det och det blev gjort ...?

Det var inte så lätt för familjen den här tiden. Men det brydde jag mig faktiskt inte om. Jag var avstängd i mina känslor. Jag kände egentligen ingenting. Det var hemskt. Att allt kunde kännas så likgiltigt. Familjen hade nu förstått att det var allvar. Och dom ställde upp fantastiskt. Man upphör aldrig att förvånas över sina barn. När det verkligen gäller. Inte heller över sin man, när det gäller. Nu tvättades det, städades, lagades mat, pysslades om, tandläkartiderna bevakades ... Allt detta utan min medverkan. Det kändes främmande, skrämmande och skönt ... när jag väl började känna igen.

Familjen förstod att det var allvar. Dom såg att jag mådde dåligt, inte orkade och insåg att jag hade slitit för hårt. Men dom förstod inte att det skulle ta så lång tid för mig att må bättre. Det förstod inte jag heller. Efter de två första veckornas sovande förväntade både familjen och jag oss att jag skulle visa lite bättring ... sova mindre, bli gladare, börja orka, ta initiativ osv. Vi blev alla lika besvikna, hoppet sjönk och jag kände att jag måste bära både min egen och familjens oro över att det inte hände något med mig, att jag inte mådde bättre. Skulle jag bli kvar i en livslång trötthet?

*Jag ifrågasätter min existens
Jag ser hoppet fara
Jag känner inte igen mig
Det som varit jag
finns där inte längre
Det som nu är jag
är inte jag
Men det är den jag nu är
jag skall leva med
Hur länge ?
Jag vill inte vara den
jag nu är
Jag vill vara
den jag var förut*

En begynnande insikt och en gnutta energi

Det fanns en intensiv längtan i mig att allt skulle bli som vanligt igen. Att jag skulle känna, fungera och vara som vanligt igen. Det ville familjen också. Jag levde med att känna en belastning över hur jag mådde. Jag belastade familjen. Jag var inte längre någon tillgång för dem. Jag såg hur dom försökte förstå, försökte att stötta och avlasta mig på olika sätt. Men i deras ögon såg jag osäkerhet och bekymmer, rädsla och hjälplöshet. Framförallt hos min man. Samma känslor som jag bar på. Och eftersom vi under den första perioden inte kunde prata om hur jag mådde, mer än att jag var trött, orkeslös osv, så kunde vi inte ens dela rädslan och hopplöshetskänslan.

Parallellt med längtan efter att allt skulle bli som vanligt igen, fanns allt mer ofta en irriterande tanke , ”om allt skulle bli som vanligt igen, så skulle det ju hända igen och igen”. Det var först efter några veckor som den tanken började ta form på allvar. Den var besvärande eftersom jag inte såg något alternativ till mitt gamla sätt att fungera. Och om jag inte fick vara mitt gamla jag, vem skulle jag då vara ? Jag kunde ju inte vara någon annan än den jag var. Och där kom nästa besvärande tanke – vem var jag då?

Dom här tankarna, att något måste förändras och min undran över vem jag egentligen var, kom i takt med att jag började må något bättre. Jag var inte lika utmattad längre. Jag sov inte lika mycket. Nu var jag inne på andra månaden efter kollapsen. Min företagsläkare hade sjukskrivit mig i 3 månader och menade att det kan nog ta längre tid innan jag kommer tillbaks till jobbet.

Nu kom en och annan dag då jag återfick energi ... Det var fantastiskt ! Tänk att känna lust och energi. Jag ville passa på att göra så mycket. Det var så mycket som var eftersatt, som jag inte orkat ta i tu med och ingen annan tagit hand om ... och nu ville jag göra något åt till det.

Upp som en sol och ned som en pannkaka. Full av energi, men den varade inte länge. Det var nog inte så fullt med energi. Tröttheten kom fort tillbaks. Det gjorde också arbetsuppgifterna som familjen avlastat mig med. Så efter att ha mått lite bättre, så mådde jag under en period sämre igen. Jag ville för mycket och det kändes så skönt att känna en del av den gamla orken och att slippa ligga till last. Familjen började också andas ut, gladdes över att jag mådde bättre och började även glömma ... precis som jag. Jag blev snabbt och obarmhärtigt påmind om den rådande verkligheten – jag hade lång väg tillbaks till full tank.

När jag gjorde nästa läkarbesök, knappt tre månader efter kollapsen, mådde jag ... ja sådär. Jag orkade fortfarande inte så mycket, blev fort trött och det kändes inte som jobbet var aktuellt ännu på ett tag. Därför blev jag sjukskriven ytterligare två månader. Det kändes skönt att det inte bara blev en månad. Det kändes som jag hade lite tid på mig.

Utöver att även jag accepterat att rehabiliteringen skulle ta sin tid, insåg jag behovet av att få prata med någon om min situation. Jag förstod att jag borde förhålla mig på ett annat sätt ... men hur? Ja egentligen visste jag nog det. Det handlade bla om att sätta gränser och att säga nej ! Och hur i all världen skulle det gå till? Det behövde jag prata med någon om.

*Sakta smyger sig
aningar på
Aningar om en
annorlunda framtid
Känslan av att stå inför
något nytt
Ett ödesdigert stup ?
Ett främmande mörker?
En ny framtid?*

Det enda jag riktigt förstod var att det inte skulle bli som förr. Men hur skulle det bli i så fall?

I min omgivning hade jag inte någon jag kunde prata med på allvar. Min familj och jag nådde inte varandra och någon väninna kändes det inte som jag ville prata med, inte om det här. Det hände ju att jag träffade en och annan väninna, men de förstod inte min situation även om dom "förstod precis hur jag kände mig". Det kändes som om vi levde i olika världar.. De försökte ge mig en massa goda råd. Och en del av dem kanske var bra, men de fungerade inte. Det där med begränsningar och säga nej hade ju familjen och jag pratat om tidigare och ett par av mina väninnor uttryckte med kraft och iver "att jag måste lära mig att säga nej". Det är lätt att säga "tulipanaros". Återstår att se hur man åstadkommer en. Och nu växte två önskemål fram i mig: att komma i något sammanhang där man bättre förstod mig och min situation, samt att jag fick hjälp att göra förändringar.

Det var säkert inte heller så lätt att hjälpa mig . Jag förstod ju inte ens själv mitt bästa. Inte heller var jag så van att betrakta mig själv utifrån, och ännu mindre att beskriva

för andra hur jag kände mig. Omgivningen fick på det sättet inte någon ärlig chans att nå mig.

Är jag mer skyddad i den värld jag delar?

Det är tur att jag inte var den förste som gått in i väggen. På företagshälsan hade man en rätt omfattande erfarenhet av detta tillstånd. Därför anordnades med jämna mellanrum grupper för klienter som behövde stöd i sin rehabilitering. Det var något för mig. Efter att fått veta lite mer information om innehållet och målsättningen med gruppverksamheten bestämde jag mig på sittande stol för att gå med i en sån grupp. Min grupp skulle starta om två veckor.

Det kändes både lättare och svårare tiden fram till gruppen började. Lättare för att jag hade något att se fram mot, ett sammanhang som skulle ge mig det jag behövde. (Att det var jag själv som skulle åstadkomma det jag behövde, förstod jag inte då). Svårare för att kändes som att gå i ett tomrum i väntan på något, allt annat kändes avstanna. Mitt hopp inför framtiden vilade på mötet med gruppen.

Så sammanstrålade sju andra gruppdeltagare och jag under ledning av en gruppledare från företagshälsovården. Det uppstod fort en känsla av gemenskap i gruppen. Och en känsla av att äntligen var det någon som förstod hur jag hade det, på riktigt. Även om orsakerna bakom vårt tillstånd skiftade fanns det stora likheter i hur vi mådde och hur vi mått, hur tröttheten förlamat oss och fortfarande kunde förlama, hur orken tröt så fort, hur hopplöshetskänslor kom och gick, hur oförstådda vi var av omgivningen, hur låg stresströskeln var ... och hur tveksamma vi var inför vår egen rehabilitering och att komma tillbaks till jobbet. Det var en befriande känsla att vara i ett sammanhang, i en grupp, där människor förstod vad jag pratade om. När jag pratade om trötthet, betydde det utmattad, att inte vilja något betydde viljelös, att inte ha energi betydde orkeslös, utan kontroll betydde vanmaktskänsla osv.

Ett hopp tändes

Det finns en väg vidare

Det finns en väg ut

Jag är inte defekt

Jag är en

av många

Även om jag var dödstrött efter den två timmar långa träffen, kände jag mig lättad. Det kändes som en bekräftelse på att det inte var något fel på mig. Jag var inte ensam om att må som jag mådde, och det var orsakat av att jag hade slitit för hårt under för lång tid. Lättnaden tror jag framförallt kom av att jag befriades från något – rädslan för att det var något fel på mig.

Det var inte lika lätt efter varje gruppträff. Efter den första härliga känslan av gemenskap och förståelse kom känslor av förvirring, osäkerhet, frustration ja tom aggression. Tiden i grupp visade sig bli en tid där det mesta av mitt tidigare liv vändes upp och ned. Men det var jag inte ensam om. Så var det också för mina gruppkamrater.

Det var en tuff tid som gjorde att det utvecklades en stark gemenskap, en gemenskap som inte bara byggde på det gemensamma tillståndet av utmattning, utan något som handlade om kamp för sin frihet, kamp för sitt liv. Det låter väldigt dramatiskt när jag uttrycker det så, men det är nog bästa sättet att beskriva vad jag var med om ... att slåss för mitt liv.. Rätten att få vara jag.

Under ett antal träffar följde vi varandras kamp för ökad frihet och rätten att vara oss själva. Det var sannerligen ingen lätt uppgift att förändra sitt sätt att tänka och känna och vara efter all dessa år. Och det är sannerligen ingen lätt uppgift. Och jag tycker att kampen är värt sitt pris. Den handlar ju faktiskt om mig, min hälsa, mitt välmående och mitt liv.

Det är förunderligt hur lätt det går att prata om svåra saker i rätt sammanhang. Sånt jag aldrig pratat med någon om kunde jag prata om i gruppen. Men det var nog för att det kändes så tillåtet och ingen hade något övertag eller ville någon annan något ont. Det blev ofta en lättnad när jag uttryckt något som tryckte mig, något jag varit rädd för, eller fört fram tankar om mig själv jag nästan inte ens erkänt inför mig själv.

Träningen att i grupp prata om mig och mitt innersta gjorde att min man och jag hade lättare att prata öppet. Det kändes fyrkantigt och ovant i början, men allteftersom blev det mer och mer naturligt att göra det. Att faktiskt prata om det som är, istället för allt annat och undanhålla det som kanske är viktigast att prata om. Dessutom fick jag i hemuppgift att träna på att vara mer öppen och rak hemma. Min kontakt med ett par av mina väninnor gick också bättre. Att jag tidigare inte kände mig insläppt och förstådd berodde inte bara på mina väninnor, det handlade både om min vilja och min förmåga att visa vad jag tänkte och kände.

Eftersom jag alltid undviker konflikter ville jag inte uttrycka saker som någon kunde reagera negativt på. Inte ens min familj. Jag tränade på att tala om hur jag kände mig och hur jag mådde och hur jag tänkte. Det var svårt i början. Men eftersom jag började förstå att min omgivning, inklusive min familj, alltid måste gissa sig till hur jag mådde, och att deras sätt att reagera på mig byggde på vad de uppfattade – behövde jag ge dem en så ärlig bild som möjligt. Det var jobbigt. Dels behövde jag själv känna efter hur jag mådde. Dels skulle jag inför någon annan berätta det. Om jag mådde bra var det ganska enkelt att berätta och det var så jag fick börja att träna. Men när jag mådde dåligt upplevde jag det som om jag belastade igen. Som om jag gnällde i onödan.

För det mesta uppskattade omgivningen min ökade tydlighet. Mina egna fantasier om att belasta och att skapa konflikter visade sig vara just mina fantasier.

*Min värld
är min värld
Vem ger jag tillträde till den
Mina tankar
är mina tankar
Vem delar jag dem med
Min värld
kan bli en ensam värld*

*Jag tror mig vara skyddad
i min värld*

*Är jag mer skyddad
i den värld jag delar?*

En vardagens kamp

Men alla förändringar uppskattades inte lika mycket av familjen. Nu försökte jag på allvar att sätta gränser och ... att säga nej. Eftersom jag ännu inte börjat jobba var det framförallt gentemot familjen detta "nej" formulerades. Det var inte så populärt. Successivt hade jag igen börjat ta över städning, tvättning, matlagning ... utan att mötas av protester. Familjen var nöjd med att jag gick i grupp och mötte andra med liknande problem. Det avlastade dem från ett ansvar över mig. Att jag, när jag nu mätte bättre och ändå inte hade ett jobb att gå till, skulle sköta marktjänsten uppfattades som rätt naturligt. Även av mig.

Men ! Vid närmare eftertanke var det inte alls så naturligt. Framförallt var det inte rimligt. Om något ska bli annorlunda, måste man ju göra annorlunda. Nu var jag på väg att försätta mig i en situation som kunde förvärra för mig när jag väl började jobba igen. Dessutom märkte jag att alltför ofta blev jag så trött av allt hushållsgöra. Dessa göromål hade en märklig förmåga att ta både tid och energi från min rehabilitering. Jag hann inte göra mina övningar, köra avslappningen, ta mina promenader, fylla i registreringsformulären.

Gränssättningen hemma var nödvändig både utifrån att spara ork och energi och att förändra beteende. Men det tog lång tid både för mig och övriga familjen att förstå nödvändigheten att verkligen göra annorlunda. Här var stödet från gruppen viktigt och pådrivandet från grupplederen. För nu började det lukta konflikt och kunde bli obehagligt.

Strax innan min tidigare kollaps gjordes schema för hur hushållsarbetet skulle skötas. Det framtvingades genom att jag inte hade någon ork. Det var enklare att sätta gränser då. Nu var jag inte lika trött. Jag orkade faktiskt med hushållsarbetet. Och ändå skulle jag ställa dom här kraven. Det var en tuff match, framförallt gentemot mig själv. Vad hade jag för rätt att inte göra det jag kunde göra? För rätt att belasta andra med det jag kunde göra själv?

Ja vilken rätt hade jag? Med mitt förstånd förstod jag att jag måste göra annorlunda. Men i stunden, när jag väl skulle göra annorlunda, så var förståndet borta, ersatt av känsla av skuld, dåligt samvete och känslan av att inte göra min plikt. För att underlätta förändringen bestämde jag att bara hävda en gräns i taget. Jag kunde ju alltid börja med det som var minst provocerande, både för mig och familjen. Om jag lagade maten – kunde någon annan plocka undan i köket? Om jag tvättade – kunde någon annan vika tvätten? Jovisst, det kunde man tänka sig. Det var bara det att avlastningen blev inte så stor och inte så konsekvent. Rätt var det var så hade familjen "glömt" att vika tvätten, eller hade så bråttom iväg efter middagen så man hann inte plocka undan i köket. Och så blev det i alla fall jag som fick göra det.

Och så blev det i alla fall jag som gjorde det, borde jag säga. Vi hade gjort en överenskommelse. Den hölls inte. Jag hade rätten att inte göra det någon annan lovat göra. Men jag kan se flera skäl till att jag ändå gjorde det. 1. jag ville inte skapa konflikter 2. om jag gjorde det själv fick jag det gjort på mitt sätt 3. jag slapp dålighetskänsla av att inte göra det

Alla de tre skälen dök upp i olika sammanhang i gruppen. Det var verkligen inte bara jag som hade problem med konflikter, ville få saker gjorda på mitt sätt och hade behov av att vara duktig. Dom flesta i gruppen hade det. I gruppen bearbetade jag mitt eget motstånd och så hem och träna igen.

Det gick bättre och bättre, men inte smärtfritt. Och det gick verkligen inte utan svåra känslor. Den här förändringen tog också energi. Jag önskade många gånger att jag hade lärt mig att sätta gränser långt tidigare, i alla fall kommit en liten bit på väg. Nu var det som om den läxan var helt överhoppad och jag skulle göra den när jag hade som minst med ork och energi. Men på något vis lyckades både jag och resten av familjen att undvika att vika tvätten, plocka undan i köket och annat som vi bestämde. Med stor vanda (i mig) fick tvätten vara ovikt och köket fullt med disk till någon annan tog hand om det. Detta var inte lätt. Men det gick.

Plats för nya tankar och känslor

Av och till fick jag olika ahá-upplevelser. Jag förstår efteråt att det egentligen inte var några märkvärdigheter, snarare självklarheter jag kom på. Men för mig kändes det helt nytt att se mönster i hur jag betedde mig och att till viss del förstå varför och även varifrån jag fått mina mönster. En sådan insikt slog ned som en bomb i mig – vilka mönster för jag över till mina barn?!!

Har man som jag lätt för att känna skuld ska man inte tänka så. Men då var det bra att ha tillgång till gruppen. Det var inte bara jag som kände så och vi enades om att istället för att ha skuld för det som varit – för vi alla har ju alltid försökt göra så gott vi kunnat – så skulle vi tänka att det bästa jag kunde göra både för mig själv och min omgivning var att försöka att vara mig själv. Det var ju det jag ville att mina barn och andra i min omgivning ska vara.

En annan känsla hade kommit till mig – stoltheten över att stå på mig. Så även om jag brottades med skam, skuld, dåligt samvete, dålighetskänslor, kontrollförlust osv så fanns två nyheter – insikten om nödvändigheten i en förändring och glädjen över att jag började hävda mig själv. Jag kände att jag för första gången i mitt liv hittat något riktigt stabilt att stå på. Något av grunden i mig själv. Dessutom hade jag börjat uttrycka alltmer vad jag tänkte och vad jag kände. Och då gjorde omgivningen det också.

Att må riktigt dåligt ger upphov till många nya tankar .Om jag har haft såna tankar tidigare så har de passerat snabbt. När människor har sådana tankar, säger vi att de "grubblar". Som om det vore något sjukt, eller något fel. Men jag har alltmer förundrats över att vi *inte* tänker dessa tankar . Tankar som: Vem är jag? Vad vill jag? Vart är jag på väg? Det är ju faktiskt inte några konstiga frågor. De är väl högst

naturliga. Det vore egentligen onaturligt att inte ställa dem. Däremot är det inte frågor som man ställer till sin bordsgranne på en middagsbjudning. Fast varför inte?

I gruppen kom dom här frågorna upp lite nu och då. De gick som ett grundtema genom hela serien träffar. Det är väldigt svåra frågor, men blir mindre abstrakta när de kopplas till vardagen. För det är ju där de hör hemma.. Att förstå att människor genom tiderna har ställt dessa frågor och att de går att avläsa i litteraturen, dramatiseringens och musikens värld öppnar liksom nya dörrar. Då kände jag mig ännu mindre ensam.

Även om jag i första hand ville komma ur min trötthet och förändra beteende så fanns där också något nytt i mitt liv. En slags äventyrskänsla. En förundran. En nyfikenhet och lust som kände igen från när jag var barn.

Ur förvirringen

reser sig behovet att finnas

Genom kampen

framkallas den jag är

Även om vi i gruppen hade många likheter fanns också tydliga skillnader. Det fanns skillnader både i vägen till utmattning och ut ur utmattning. Det fanns också skillnader i hur länge vi varit sjukskrivna. Jag låg någonstans mitt i . Det jag snart också såg var stora olikheter både i egna resurser i rehabiliteringen och vilket stöd vi hade från omgivningen. Och så var det skillnader mellan män och kvinnor. På ett vis är det lättare att förstå att vi kvinnor går in i väggen. Vi vill så gärna att alla ska ha det bra, både på arbetet och hemma, vi har lätt för att se allt annat som ska och behöver göras för att helheten ska bli bra, inte bara det som ligger framför näsan.

Men männen visade sig också ha svårt att sätta gränser och att säga nej. Inte minst gentemot sina egna krav. Och så ökade de yttre kraven, i form av fler projekt och neddragningar. Och då blev det för mycket för dem också. De verkade vara så målstyrda och så prestationsinriktade. Och när dom inte längre lyckades på det gamla sättet blev det kris.

En sak till ... var och en av oss blev ungefär ett år äldre för varje år som gick. Det bestämde vi oss för att inte prata så högt om. Men eftersom de flesta av oss var över 40, så betydde det att vi inte hade tillgång till den ork och energi man har i tidigare år. Det blev ytterligare en ekvation som inte heller gick ihop. Ett konto som tömdes allteftersom.

Ett centralt tema som återkom ofta i gruppen var begreppet "självkänsla". För egen del hade jag nog trott att jag haft ganska dålig självkänsla. Men det är nog inte så. Ju mer jag lärt om mig själv ju mer förstår jag att min självkänsla är ganska god. Men jag har haft så mycket vanor och tankar om hur det måste vara, hur jag måste vara, vad jag ska räcka till för. Jag hade nog blandat ihop dålig självkänsla med skuld känslor och otillräcklighetskänsla, Så när jag väl måste göra förändringar kunde jag känna att jag ändå hade rätt till det. Sen var det ändå inte så lätt. Det hade jag inte väntat mig heller.

Det fanns andra i gruppen som nog hade sämre självkänsla. Dom hade lite svårare att göra sina övningar, för de gav sig inte den rätten. De var för rädda för konsekvenser. Men successivt växte det fram en ny självkänsla för oss alla, en känsla inför sig själv som låg bortom det vanliga sättet att värdera och bedöma. En tilltagande känsla av att få vara sig själv.

Också jag var rädd för konsekvenser. Det var ju en anledning till att jag inte alltid gjorde mina övningar som jag skulle. Vi diskuterade rädslor en hel del och lärde oss att ifrågasätta deras relevans. Och det visade sig att det skiftade från egna vilda fantasier till att det fanns en yttre relevans för rädslan. Det var nyttiga diskussioner och övningar. Och ska vi nu ändå vara rädda, så gäller det att vara rädd för rätt saker.

*Vad ska jag egentligen
vara rädd för
Vad är det som skrämmer mig mest
Och vad är det som mest skrämmande
Vad finns
som är mer skrämmande än att finnas till –och att inte leva*

Tänk att upplevelsen av begränsningar kan leda en människa vidare. Ingen av oss vill ha begränsningar, men det har i alla fall fått mig att välja och välja bort. Men först måste man nog bli riktigt skrämmd, och /eller riktigt illagjord. Det är mycket märkligt. Annars hade jag fortsatt på samma sätt. Utan att se och förstå det jag ser och förstår idag. - att vi inte vill inse begränsningar och att vi inte vill – vågar – kan bryta med vårt gamla sätt att leva. Det är inte underligt att vi vill fortsätta att vara omedvetna !

Tänk också så styrande föreställningar är – tankar om vad man får och inte får, vad man har rätt till och inte rätt till. Sånt hade jag inte några tankar på tidigare. Jag tänkte inte ens att jag hade egna föreställningar och tankescheman som styrde mig, att det fanns en automatik i mitt tänkande och mitt kännande och i mina handlingar. Så först när jag började se detta, förstod jag hur ofri jag varit.

Jag upplever mig själv som en person som kämpar. Jag ger inte upp så lätt inför motstånd. Fast det beror ju på vilket slags motstånd det är. Det har alltid varit lättare att kämpa för något eller för någon annan. Har det "bara" gällt mig själv och mina behov har jag inte varit lika uthållig. Skapas det konflikter så ger jag mig fort. De flesta i gruppen var också kämpar som höll ut länge, som stod ut länge. Men så fanns också någon i gruppen som gav upp väldigt fort i alla sammanhang, oavsett om det gällde personen själv eller ej.

Nu är det två år sedan jag gick in i väggen

Idag jobbar jag 100 %. Det är lite slitigt att jobba så mycket och jag känner mig inte helt återställd. Vi diskuterar hemma om vi klarar oss även om jag går ner i tjänst. Jag tror att det finns dom möjligheterna på jobbet. Vi får se.

Vägen tillbaka till jobbet har varit långt ifrån enkel. Det är tur att allt fler har allt mer erfarenhet från såna som jag och som dessutom ska tillbaka till arbetslivet. Men oj ! vilken okunskap jag mött på vägen. "Att vara frisk för att kunna vara sjuk", gäller minsann här. Ett stort antal möten mellan försäkringskassa, arbetsgivare, min läkare och mig har skett i olika konstellationer Här har jag också fått kämpa för min egen del.

Redan under tiden i gruppen började jag arbetsträna några timmar i veckan. Att arbetsträna på min egen arbetsplats kanske inte var helt lyckat. Men jag såg då inte något alternativ och det fanns stelbenta regler som försvårade att göra på annat sätt. En spänning fanns mellan min chef och mig och den var jobbig. Och det var lätt för mig både att spinna loss som tidigare och att fort känn mig stressad som tidigare. Men det var väldigt bra att försiktigt gå tillbaka till arbetet, för jag kunde lära om steg för steg där jag tidigare belastat mig för mycket. Det fick min chef också göra. Successivt förstod både chefen och mina arbetskompisar vad "att gå in i väggen" egentligen innebär. Både i form av att man har så små marginaler innan belastningen blir för stor (riktat till min chef), men även att man måste få prova sig fram utan att någon hela tiden frågar hur man mår (riktat till mina välmenande arbetskompisar). Man kan kalla detta för en synnerligen svår balansgång, både för mig och för omgivningen.

Det var bra att ha gruppen att tillgå under min första månad på jobbet. Där kunde vi prata om rimligheter i krav och hur man får stopp på sig, hur man upptäcker hur snabbt de gamla vanorna kommer tillbaka och hur små marginalerna är.

Samma sak hände efter ett tag på jobbet som i privatlivet. Efter att inledningsvis ha tagit det väldigt lugnt med arbetsträningen, skött mig med vila och rekreation, så tog lusten över från förståndet. Och så trodde jag att det var fullt i min energitank. Det gick bra några dagar, livet lekte igen, det var härligt alla var nöjda och glada över att se mig i form igen ... jag gick upp i varv, sov lite sämre igen, laddade inte batterierna med mina dagliga avslappningsövningar och promenader, glömde att göra mina uppgifter och registreringar ... och så Pang ! så var tröttheten där, den förödande, förhatliga, förfärande tröttheten. Innan jag förstod hur det hängde ihop blev jag jätterädd för att ha trillat tillbaka ner i samma mörka hål som jag så mödosamt kommit ur. Tankarna snurrade runt igen - jag skulle aldrig mer komma på fötter, jag var ett hopplöst fall, jag kunde inte lära mig att leva på ett annat sätt, jag var dömd till att aldrig mer kunna jobba, aldrig mer kunna skratta och må bra !

Den svåra balansen eller om energihushållning

Jag hade gjort det igen –levt över mina tillgångar. Tänk att det ska ta sån tid ! och tänk att jag ska ha så svårt att förstå att det tar sådan tid att fylla bränsletanken igen. Nu hade jag förstås inte fallit lika djupt och det tog inte så lång tid att komma på fötter igen. Men jag fick börja om i arbetsträningen där jag startade och dessutom avstå helt från jobb under två veckor. Det var vad den läxan kostade mig. Fast det var tydligen en nödvändig läxa för mig. Efter den smällen blev jag ännu mer vaksam på mig själv, att inte ta iför mycket, att inte slarva med mina hemuppgifter och återhämtning.

Jag lärde mig att fråga mig själv hur min energibudget såg ut. Hur mycket trodde jag att den och den aktiviteten skulle dra i form av energi och tid. Under en tid och delvis även nu behöver jag fråga mig, inte om jag vill, utan om jag har ork. Men det här är så svårt, för ibland är det saker som jag faktiskt måste göra, och då menar jag måste på allvar, inte dom där måstena som man hittar på själv, och de kan kosta mig mer energi än vad jag har. Och ibland kan det vara saker som jag verkligen vill göra, verkligen alltså, och som jag inte har energitäckning för ... men som ger en annan form av glädjeenergi. I båda fallen får jag se det som en slags investering. Men jag får inte göra så för ofta, för då töms energitanken igen.

Dessutom kan man ibland behöva tvinga sig till att göra saker för att inte fastna i sin eländighetskänsla. Men det är ett annat sätt att tvinga sig än om man forstsätter att tvinga sig över sina orkesgränser, ofta kombinerat med att inte tillgodose sina egna behov, som tidigare.. Ja, det är en svår balansgång och gränsdragning. Det gör det också svårt för omgivningen. Dessutom har jag lärt mig att skilja på trötthet och trötthet, och att både situationer och människor kan ta och ge olika mycket energi.

Allteftersom energin återvände trappade jag upp på jobbet. Det tog ett år från arbetsträning till full tjänst. Och det har varit många turer och mycket lärande runt om min arbetssituation. Jag tycker att det går bra att jobba. Det finns dagar när jag känner mig väldigt trött, men när måndagen kommer är jag utvilad. Ett av mina mått på hur jag lyckas hålla balansen.

Jag tycker fortfarande att jag har ett bra jobb, det är intressant och givande. Jag kan även tänka mig att byta jobb. Riktigt till vad vet jag inte. Jag har vidgat mitt synfält och ser att jag skulle kunna använda mina kunskaper, min ambition, min kompetens, även inom andra områden. Jag kan nog idag tycka att människor har blivit intressantare än produkter. Får se vad det kan leda till.

Eftersom jobbet tar så mycket av mina krafter och min energi är det både nödvändigt och viktigt att jag kan återhämta mig i privatlivet. I hem och familj fungerar det bra nu. Vi har hittat bra rutiner och nu duggar inte återfallen lika tätt. Återfallen står nog jag själv mest för, när jag glider in i gamla banor, vill avlasta, ta ansvar som tidigare. Men här har jag en insiktsfull omgivning. Varken min man eller mina barn vill att jag ska trilla dit igen. Fast dom glider också lätt in i gamla banor - det är ju enklast, bekvämast och mest hemvant så.

I det sociala livet är det också annorlunda. Det känns inte lika hektiskt, hysteriskt längre. Frågorna jag lärt ställa till mig själv - om jag vill, om jag orkar, om jag ska ..?, har satt sin prägel även beträffande släkt, vänner och bekanta. Numera går jag undantagsvis på bjudningar, respektive bjuder in, när jag faktiskt inte vill. Det känns ärligast så. Detta har varit en svår uppgörelse, kantad av mycket skuld och dålighetskänslor. Det har också varit svårt att acceptera att viss typ av sällskapsliv och vänner som tidigare känts ok, inte längre gör det. Det kan tom finnas en viss sorg i det och ibland efterlämna en utanför- ensamhetskänsla. Tiden när jag helt enkelt inte orkade med ett socialt liv hjälpte mig att upptäcka möjligheten att avstå, möjligheten att formulera ett nej.

Ärligheten formuleras inte bara i "nej". Jag har på ett helt annat sätt än tidigare lärt mig att uttala mina "ja". Det har beträffande mitt sociala umgänge betytt att de vänner som känns viktigast att ha kvar har fått ytterligare en dimension. Vi har kommit varandra allt närmare och jag känner att jag tillåts (av min omgivning och av mig själv) att få vara mig själv ... den person jag mer och mer håller på att upptäcka. Schablonmässigt har jag gått från kvantitet till kvalitet i mitt sällskapsliv.

*Två år har gått
Intensiva år
Hårda år
Uppfodrande
Utsättande
Framkallande
Framtvingande*

Medvetandegörande

*om mitt eget ansvar
i mitt eget liv
Om mig själv
i mitt eget liv*

*År
jag inte önskat
År
jag inte önskar vara utan*

*Jag vill vara med
Och nu är jag med*

Ja, när jag tänker två år tillbaks i tiden och jämför där jag står idag så är det skillnad. Att tänka så inger mig en märklig blandning av glädje och sorg.

Vi kan börja med sorgen. Sorgen över att ha förorsakat mig själv så mycket skada. Att så mycket tid har gått åt till att må dåligt. Och att det tog så lång tid för mig att förstå att jag levde så långt bort från mig själv. Samtidigt som jag kan sakna mitt gamla sätt att vara spindeln i nätet, alltid vara på hugget-hemma och på jobbet, den som alltid var efterfrågad, den som hade koll på det mesta, visste det mesta och alltid hann med så mycket. Även om jag egentligen inte vill tillbaks till den rollen och förstår dessutom att den inte är möjlig (det var den ju inte ens då!) så kan jag längta efter den flödeskänslan, känslan att vara i centrum, vara efterfrågad och så givet central. Ja inför detta finns det en sorg. I min väg tillbaks till ett normalt liv har jag fått lov att avstå från att sträva efter dom belöningarna, dom känslorna. Det har varit svårt. Och nu när jag slutat sträva har det gått över till en känsla av sorg.

Glädjen då? Ja glädjen över att ha kommit igenom en så svår tid. Att jag orkade, att jag hade kraft och mod nog. Glädje över att ha en familj som älskar mig och stöttar mig, riktiga vänner jag kan anförtro mig åt. Glädje över allt jag lärt mig på vägen, över den livskänsla som växer sig allt starkare i mig. Den äventyrskänsla som kommit in i mitt liv. Att jag idag inte tar saker så förgivna som jag tidigare gjort. Man kan nog säga att det kommit till en ödmjukhet inför liv och tillvaro. Kanske tacksamhet. Glädje över att av och till se skillnad på vad som är viktigt och oviktigt. Glädje över att lättare kunna vara jag. Det känns enklare att vara mig själv. Roligare att vara jag.

Ja, så har mina senaste två år varit. Och så var det för mig att gå in i väggen och min kamp för överlevnad. Att det idag skrivs och tycks och tänks så mycket om utbrändhet är begripligt. Det är vanligt. Det är allvarligt. Och det finns många olika orsaker till att gå in i väggen. Jag tror att för mig var det en kombination av för mycket på jobbet, för mycket hemma och får många egna krav. Den ekvationen gick inte ihop.

Jag skriver det här för att tillföra mina erfarenheter av att ha gått från utmattning till balans. Kanske har jag haft turen på min sida, men det tar inte ifrån mig stoltheten över det jag gjort. Jag har gjort det på mitt sätt och i min takt. Andra människor behöver hitta sitt sätt och sin takt. Min övertygelse är att det är möjligt för alla att leva.

... ord efter ...

Det här är inget ovanligt livsöde

Vi kan kalla kvinnan för Mia. Mia är en strävsam ambitiös, viljestark kvinna i mitten av sitt liv som framlevt sitt liv utan svåra trauman eller livskriser. Hon har lyckats genomföra de flesta projekt hon sjösatt, inklusive tagit huvudansvar för hem och familj. Det var också hennes framgångar som blev hennes fall. Hon ville för mycket och var van att klara av. Att inte kunna, att inte orka fanns inte riktigt i hennes sinnevärld. Som de flesta andra ville Mia känna sig uppskattad och duktig samt kände sig nöjd när andra var nöjda.

Om det inte hade blivit tuffare på jobbet kanske Mia hade klarat sig. Men hon förändrade inte sina beteendemönster i samma utsträckning som de yttre kraven ökade. Skärningspunkten är svår att ange, punkten där den sammanlagda belastningen översteg Mias förmåga att hantera. Eftersom Mia var en viljestark, målinriktad och energifylld person hann hon komma så långt bortom gränsen för belastning innan sammanbrottet.

På ett vis kan man säga att Mia saknade adekvat verklighetsanknytning. Hon kunde inte heller få hjälp med det eftersom andra inte i tid kunde avläsa hur Mia mådde. Inte minst var det svårt att se för Mia själv. Hon ville mer än hon orkade, styrdes av sin gamla bild att orka ...

Men Mia fick på ett mycket hårdhänt sätt upptäcka att hennes bild av sig, sin förmåga, sin ork, sin energi osv inte var realistisk. Det var en insikt som blev alltmer uppenbar och inför vilken Mia slutligen måste ge upp. Dessa bilder var så starka att även efter sammanbrottet försökte Mia resa sig upp, borsta av dammet från kläderna och kämpa vidare. Men Mia hade kört för hårt för länge för att det skulle vara möjligt.

KASAM – känsla av mening och sammanhang

Sakta men säkert började Mia förstå vad som hänt och varför, vilka mönster hon styrdes av, var dom kom ifrån och vad de gjorde med henne. Vad de gjorde med henne i stunden och i hennes liv. Tillvaron blev mer begriplig för henne och bilden av sig själv i sitt eget liv, ja även av hur tillvaron fungerar gjorde att hon ställdes inför tydligare val. Inte enklare, men tydligare. I *känslan av begriplighet*, genom begriplighet och ur begriplighet lärde sig Mia att alltmer leva realistiskt. Och genom att leva utifrån den verklighet som rådde, ökade hennes begriplighet och tydliggjordes Mia.

Den här processen är ett slags Getsemane: att se vad man gör, varför och om man verkligen vill det. Därför innebär utmattningen en möjlighet att återupptäcka sig själv, sin vilja, sin lust. Mia hade gått ner sig rejält men hade också goda förutsättningar för att jobba med sig själv. Med hjälp av det yttre stödet kunde hon börja forma sin tillvaro mer utifrån henne själv, istället för att ständigt anpassa sig.

Det finns en förbannelse i detta svåra tillstånd av utmattning – den totala energiförlusten kräver ett steg för steg återgång till tillvaron.

Det finns en välsignelse i detta svåra tillstånd av utmattning – den totala energiförlusten kräver ett steg för steg återgång till tillvaron.

Allteftersom kände Mia hur hon kunde påverka sig själv och sin omgivning, ja hela sitt liv och då ökade hennes *känsla av hanterlighet*. Den känslan uppkom både utifrån övningar och uppgifter hon fick som gav henne en ökad känsla av egenmakt och även genom att hennes synsätt på sig själv och tillvaron förändrades.

Inte minst under den tid Mia levde i kaos och förvirring var det mycket viktigt att hitta struktur så att sammanhangen klarnade och att lägga grunden till erfarenheten att kunna påverka sig själv och sin livssituation. Även där kommer enkla, tydliga och lättanvända redskap till stor nytta.

Ur denna förvirring växte något annat fram, ett synsätt, ett förhållningssätt, en livssyn, ett sätt att tänka och känna som hjälpte henne –inte att ha kontroll på det gamla sättet- mer en känsla av tillit och att hon kunde påverka, inte bara detaljer i sitt liv utan de stora dragen. I det kunde Mia finna en ökad vila.

(För personer som inte har Mias förutsättningar att hantera en livskris, kan behöva mer omfattande hjälp. För dem kan rädslor, kaos, tomhet och förvirring bli så utsättande och så ångestskapande, och de egna redskapen så bristfälliga att ytterligare insatser behövs. Å andra sidan finns risken att den som inte drabbas nog kännbart, eller inte får möjlighet att titta på sina mer djupt liggande drivkrafter, snabbt återgår till de tidigare belönande mönstrena.)

Känslan av meningsfullhet har verkligen pendlat för Mia. Under de sista åren innan sammanbrottet ersattes meningsfullhetskänslan av känslan att inte hinna, pressen av plikter, måsten och upplevelsen av otillräcklighet.

Första tiden efter kollapsen kändes inte något alls, inte ens meningslöshet. Därefter kom meningslöshet, förvirring, kaos.

Så småningom kom känsla av mening och meningsfullhet tillbaks i tillvaron. Det fanns en viss ork och energi att både uppleva och göra sådant som varit värdefullt innan kollapsen.

Känslan av meningsfullhet och inte minst mening, hade även börjat ta andra former. Mia upplevde en större mening i att vara sig. Mening i att vara Mia helt enkelt. Så hade hon inte tänkt tidigare. Så hade hon inte känt tidigare. Det var en ny och lite berusande känsla. Det var nog också den som låg bakom äventyrskänslan. En märklig kombination av hanterlighet och äventyr.

Livet blev inte genomgående enklare för Mia, men mer meningsfullt. Det kändes som hon var med i sitt eget liv.

”Ja, nog vet jag att jag lever” sa Mia och skrattade.