

Vem vill jag vara?

En bok om
stillhet, mod
och mänsklig
mognad

Av Susanne Christenson & Lennart Koskinen 2026
I samarbete med AcadeMedia

Denna bok är framtagen och utgiven av AcadeMedia. Text och innehåll är författat av Lennart Koskinen och Susanne Christenson på uppdrag av utgivaren.

STORT tack till lärarna och mentorerna Ann-Louise Peiper på Klara Teoretiska Gymnasium Malmö och Lina Csiffary på Klara Teoretiska Gymnasium Stockholm Södra för att ni varit bollplank och gett oss värdefull feedback under arbetet med denna bok. Hjärtligt tack även till utvecklingsledare Sandra Haag för klok och konstruktiv feedback. Och sist men inte minst varmt tack till Rasmus Rossi för ovärderligt redaktörsarbete.

/Lennart och Sus

© 2026 AcadeMedia

Introduktionsbrev

Från Susanne Christenson & Lennart Koskinen

Till dig som går i gymnasiet,

Det finns stunder i livet då vi märker att världen rör sig snabbare än vi själva hinner med. Stunder när bruset utifrån skymmer rösten inuti och när föreställningen om vem vi borde vara blir starkare än känslan av vem vi faktiskt är.

Vi ville skapa något som ger dig en paus från allt som drar i dig. Inte ett facit, inte en moralpredikan, inte en manual för hur man blir "rätt sorts människa". Det finns inga sådana manualer, och tur är väl det. Men det finns frågor som hjälper oss att växa. Det finns stilla rum där vi kan höra oss själva. Det finns berättelser som öppnar dörrar vi inte visste fanns. Den här boken är tänkt som ett **stopp**.

Du kan vara synlig hela tiden och ändå känna dig ensam. Enkelheten i att jämföra sig med människor man aldrig träffat. Det är alldeles för lätt att tro att misstag är farligare än de är, eftersom dessa numera ofta sparas och delas som små digitala ärr.

Men vi vet, och har sett gång på gång, att unga människor bär en klokhets som ibland bara behöver lite utrymme för att vakna. Vi vill med den här boken ge dig just det utrymmet. En plats att tänka, känna, andas och reflektera över vad det innebär att vara människa i en högljudd tid. Vi hoppas att du läser långsamt.

Att du vågar vara nyfiken på dig själv.

Och att du upptäcker att du inte är ensam i det du bär.

Tack för att du stannar upp en stund och läser.

Med värme,
Susanne & Lennart

Förord

Gymnasiet är ett märkligt skede. Du ska fatta beslut om framtiden samtidigt som du fortfarande utforskar vem du är. Du lever i en värld som aldrig blir tyst, där jämförelser inte längre sker med några få personer i din närhet, utan med människor från hela världen. Det som förr var en tävling bland grannar och kusiner har blivit en global catwalk av liv, kroppar, betyg och framgångar.

Och misstag? Tidigare generationer kunde stoppa undan dem i en låda eller fnissa åt dem vid släktmiddagar. Men idag är misstag ofta digitala, publika och kvar längre än vi själva önskar. Det gör något med sårbarheten. Tröskeln att visa sig mänsklig har höjts, trots att mänsklighet är det vi alla längtar efter.

Folkhälsomyndighetens (FHMs) intervjustudie med 16–25-åringar (Vad behöver unga för att må bra?, FHM, 2024) visar tydligt att unga själva säger att de behöver:

*rimliga krav och förväntningar
utrymme för återhämtning och kraft
förståelse och respekt när de inte mår bra
någon som lyssnar
möjlighet att påverka sina liv och sina val*

Det är vad vi hoppas att den här boken delvis öppnar upp för. Den vill ge dig rum att höra din egen röst igen. Den vill skapa utrymme för frågor som inte kräver snabba svar. Den vill påminna dig om att sårbarhet inte är en svaghet, utan en väg in till det mänskliga.

Och om du någon gång känner att du inte räcker till, kom ihåg detta:

*Inte heller tidigare generationer räckte till hela tiden.
Skillnaden är bara att de slapp göra det inför hela internet.*

Innehåll

Att växa som människa.....	1
KAPITEL 1: Att vara människa i en högljudd tid	3
KAPITEL 2: Trygghet i en föränderlig värld	9
KAPITEL 3: Livet är ingen tävling	15
KAPITEL 4: Vem är jag – när jag inte presterar?	22
KAPITEL 5: Skärmen, uppmärksamheten och jag.....	26
KAPITEL 6: Empati – att leva med öppet hjärta.....	31
KAPITEL 7: Vänskap, kärlek och gemenskap – Att höra till	41
KAPITEL 8: Vänskap, kärlek och gemenskap – Kärlek, närhet och gränser...	48
KAPITEL 9: Längtan och inre kompass.....	53
KAPITEL 10: Mening, sammanhang och förlåtelse.....	58
KAPITEL 11: Att leva med frågor	64
KAPITEL 12: Stillhetens inre glöd?.....	70
Vad en stillhetsövning faktiskt är	79

Att växa som människa

Du går i gymnasiet för att få kunskap, kompetens och förhoppningsvis en bra framtid. Men vad menar vi egentligen med en bra framtid? För många innebär det trygghet, möjlighet till arbete, kanske egen bostad, ekonomisk stabilitet. Allt detta är viktigt och utbildning ger dig en grund. Den ger verktyg att tänka kritiskt, att samarbeta, att ta ansvar. Den ger dig färdigheter som gör dig rustad för ett yrkesliv.

Men framtiden är också något större än ett yrke. Den handlar om vem du vill vara som människa. Hur du hanterar motgångar. Hur du bygger relationer. Vad som ger dig mening. Och de delarna får vi sällan betyg i. De utvecklas inte bara genom lektioner, utan genom livserfarenheter, samtal och reflektion. Ofta formas de mest avgörande delarna av vår inre styrka i relationer. Det kan vara i mötet med en förälder som vågar lyssna, även när vi säger något svårt. Det kan vara i en vänskap där vi vågar visa oss sårbara eller i en konflikt som lär oss något om gränser och ansvar.

Kärleksrelationer, både de som blommar och de som gör ont, lär oss om närhet, respekt och tillit. Och så finns den kanske viktigaste relationen av alla – den till dig själv. Den är inte självklar. Den kräver tid, tålamod och ibland mod. Att våga lyssna på sina behov. Att stå upp för sig själv. Att förlåta sig själv när man faller. Självrespekt, självkänedom och självmedkänsla växer inte av sig själva, de behöver tränas, precis som andra färdigheter.

En bra framtid rymmer både yttre och inre kompetens. Det yttre kan du delvis lära dig i skolan. Det inre, som mod, empati, självkänedom och förmåga att välja väg behöver du själv upptäcka och odla. Den här boken vill ge dig stöd i just det: att hitta dina egna verktyg för att växa som människa.

Här introduceras också något som kanske är ovant för många: stillhet. Stillhet är inte bara tystnad. Det är ett sätt att börja lyssna. På kroppen. På känslorna. På tankarna du annars inte hinner tänka klart. Att stanna upp i stillhet är ett redskap som hjälper oss att rikta uppmärksamheten inåt, med vänlig närvaro. Det handlar inte om att sluta tänka utan om att börja höra sin **egen inre röst**.

I alla tider har människor sökt stillhet. Vandrare i bergen. Munkar i kloster. Poeter vid havet. Det finns något i naturens tystnad som gör det lättare att höra livet tala. När vi står vid en sjö i skymningen, eller lyssnar till vinden i träden, är det som om världen öppnar sig och vi själva med den. Det är då vi minns något vi kanske glömt: att vi är en del av något större. Och att vi redan bär det vi söker inom oss.

Stillhet är inte bara frånvaro av ljud. Den bär på närvaro. Som författaren Eckhart Tolle uttrycker det: *“Stillness is where creativity and solutions to problems are found.”* Och som poeten Rainer Maria Rilke skrev: *“Stillness is not an absence, but a presence.”*

I stillheten börjar vi höra oss själva. Vi märker vad som verkligen är vårt och vad som bara är eko av andras röster. Stillheten ger plats för känslor som inte fått komma fram. För tankar som längtat efter att bli tänkta. För svar som bara kan viska, inte ropa. Denna röst är ibland svag, ibland tydlig, men den finns där. Den här boken vill hjälpa dig att höra den bättre.

Inte för att du ska bli någon sorts yogi eller zenmästare, utan för att stillhet öppnar dörrar till rum inom dig som annars drunknar i bruset. Det är där många av de stora frågorna bor och kanske några vägvisare eller svar kring vad du önskar eller längtar efter.

Kapitel 1:

Att vara människa i en högljudd tid

Det här kapitlet handlar om något av det svåraste och vackraste i livet: vara sig själv i en tid då alla andra tycks veta hur man borde vara. Här får du utforska vad det innebär att lyssna till sin egen röst och hur stillhet kan hjälpa dig att hitta den. Det svåra är inte att världen låter, utan att tystnad har blivit ovant. Det handlar inte bara om ljudet i öronen, utan snarare om trycket i själen.

Många växer upp i storstäder där gatljusen aldrig slocknar och där det sällan blir tyst. Trafiken rullar dygnet runt. Flöden uppdateras varje sekund. Världen är alltid påslagen. Det finns få platser där vi får känna oss små i något större, som under en stjärnklar himmel, vid en stilla sjö eller i en skog som andas långsamt. När naturens stillhet försvinner ur våra liv, förlorar vi ofta också kontakten med vår egen inre rytm.

Det högljudda är inte ljudet. Det är kraven, jämförelserna och känslan av att alltid ligga steget efter. Alla intryck som drar oss bort från det som är vårt eget. När det aldrig blir tyst, blir det svårt att veta vad som faktiskt är ditt.

Precis som fysisk träning stärker kroppen, stärker stillhet vårt inre liv, det som handlar om vem du är, vad du känner och vad du innerst inne längtar efter. Vi riskerar att försvinna själva i bruset. Det inre bruset är inte alltid ord. Det kan vara oro som inte vill släppa taget. Självkritik som viskar att du inte duger. Eller bara den där rastlösheten som får dig att scrolla fast du inte vill.

En person beskrev det så här:

"Jag märkte det inte direkt. Det smög sig på, som små repor i ett fönster man inte sett förrän ljuset faller snett. Det började med att tystnad kändes fel och mobilen blev lösningen. På bussen. I kön. När jag inte orkade låta tankarna komma i kapp. Det kändes som om jag var uppdaterad, som om jag var med. Men ändå började något skava."

Ibland skriker världen så högt att vi glömmer hur vår egen röst låter. Inte bara ljudet utifrån utan bruset inifrån. När tempot i omgivningen smyger sig in i kroppen, tills tystnad känns ovan, nästan främmande. För många

börjar det i det lilla. Ett reflexartat grepp om mobilen så fort det blir stilla. På bussen. I kön. I sängen innan man somnar. Det känns som om man följer med, hänger med, är en del av allt. Men samtidigt skaver något, som en svag ton man först inte lägger märke till.

En elev beskrev det så här:

Hon scrollade utan att tänka och blev mer rastlös. Hon satt på ett café med en vän, hörde orden men inte innebörden, eftersom hennes blick hela tiden drogs till mobilen på bordet. Den låg där och drog uppmärksamheten bort från samtalet, trots att inget egentligen hände i den. Till slut frågade vännen, med en nästan smärtsam ärlighet:

“Är du här?”

För det var just det hon inte längre kunde svara på.

En annan elev beskrev hur han under en skolresa till fjällen satt tyst vid en fjällsjö i skymningen. Det var första gången på väldigt länge som han inte ville ta upp mobilen. *”Det var som om sjön pratade tyst med mig”,* sa han. *”Och plötsligt hörde jag mina egna tankar igen.”*

En annan elev berättade om en konflikt som aldrig egentligen fanns, men som gjorde ont ändå.

Det började med en snap: *“Du lever eller?”*

Hon såg den, log, tänkte svara sen. Men “sen” gick vilse i flödet.

Ingen katastrof. Ingen dramatik.

På väg till skolan såg hon en story från vännen:

“Trött på folk som alltid ‘glömmer’ svara. Säg bara som det är.”

Den kunde ha handlat om vem som helst. Men magen brydde sig inte om

logik. Den drog ihop sig ändå.

I stället för att fråga, blev hon tyst. Inte av ilska, utan av den där märkliga stoltheten som säger: *“Jag ska inte vara den som bryr sig mest.”*

Dagar passerade. Inga ord. Bara blickar som gled förbi varandra utan fäste. Båda tolkade varje tystnad, varje öppnad snap, varje story som ett tecken på något större.

När de till slut pratade var det nästan löjligt.

“Varför ignorerade du mig?”

“Jag trodde du var sur.”

“Det sjuka är att inget egentligen hade hänt”, sa hon när hon berättade det för mig.

Och sedan hennes slutsats; *“Vi förlorade tre dagar av vänskap för en story som inte ens handlade om mig.”*

Det är så konflikter ser ut nu. Det behövs inga skrik, inga bråk. Det räcker med en öppnad snap och en story i fel sekund.

Efter den händelsen gjorde hon små uppror mot bruset:

valde bort mobilen på kvällarna

promenader utan hörlurar och mobil

satte sig i tystnad en stund varje morgon

Först kom rastlösheten. Sedan något annat. Tankar hon inte tänkt färdigt på länge. Känslor som legat och väntat. En liten, nästan försiktig röst: hennes egen. Och när hon mötte sig själv, utan skärm, utan brus, insåg hon att hon inte varit frånkopplad från världen, hon hade varit frånkopplad från sig själv.

Det visade sig att stillhet inte var tomhet. Det var närvaro.

En ny sorts mod

Att vara ung idag är att leva i ett landskap fullt av röster som vill definiera dig: hur du ska se ut, känna, prestera, välja, vara. Men mitt i allt detta finns också något annat. En inre röst som inte skriker, inte kräver, inte jämför. Den viskar.

Den är lätt att missa i bruset, men den försvinner inte. Den väntar.

Att lyssna på den är ingen flykt.

Det är ett återvändande.

Att börja där man är

Att fråga "Vem är jag?" är inte ett projekt man blir klar med. Det är en rörelse, en livslång process, en riktning. Du förändras. Du lär dig. Du tappas bort dig. Du hittar tillbaka.

Men ingenting börjar med ett stort beslut.

Det börjar med ett litet. En paus. En andning. En stilla stund där du är mer närvarande i dig själv än i det som drar i dig.

Du måste inte veta allt.

Det räcker att lyssna.

Det är modigt nog i en värld som aldrig är tyst.

Vi börjar här med att säga det som ofta glöms bort: Det är inte rimligt att förvänta sig att du har svar långt innan någon rimligen kan ha dem.

Det är klokt att ställa frågor. Och det är modigt att börja lyssna på sig själv.

Reflektionsfrågor



Vad upplever du som mest högljutt i ditt liv just nu – yttre eller inre brus?

När känner du dig mest som dig själv?

Vad tror du skulle hända om du började lyssna mer till din egen inre röst och litade på den?

Samtalsfrågor



Vad känner du igen från det här kapitlet?

Hur påverkar samhällets brus din självkänsla?

Tror du att det är möjligt att hitta sin egen röst och hur i så fall?

Det här bladet är till för dig. Inte för någon annan.

Kapitel 2: Trygghet i en föränderlig värld

När världen gungar

Världen gungar. Krig, klimatkris, psykisk ohälsa. Och det når ända in i klassrummet. Algoritmer som styr vad vi ser, och ett ständigt flöde av krav och förväntningar. Det är som om världen aldrig stänger. Och du förväntas hänga med.

Många unga känner trycket redan tidigt att räcka till, se bra ut, tänka rätt, göra rätt. Att alltid vara uppdaterad, uppkopplad, uppfylld. *Men vad händer när du inte orkar? När skärmen stänger av, men tankarna fortsätter snurra? När självkänslan sviktar, trots att andra tryckt gilla? När ensamheten känns, fast du har folk omkring dig?*

Det är inte konstigt att oron ligger där i bakgrunden, även när ingen pratar om den. Kriget i Europa. Klimatrapporter som talar om smältande isar och bränder som inte går att släcka. Man kanske inte pratar om det varje dag men det finns där. En känsla av att framtiden är hotad, att något inte står rätt till. Sådana känslor kan skapa ångest. En maktlöshet som gör det svårt att drömma, att tro eller att planera. Varför planera långt fram, när framtiden känns osäker redan nu?

Vår känsla av trygghet formas tidigt av hur vi blev bemötta, tröstade, lyssnade på. Men det betyder inte att det är kört om man inte hade det perfekt. Trygghet är något vi kan bygga hela livet. Genom att vara varsamma med oss själva. Genom att skapa relationer där vi får vara äkta.

Inre trygghet handlar om att inte falla sönder när det blir rörigt. Det är inte likgiltighet. Det är **livskvalitet**. Det är att kunna känna, tänka och agera utan att gå vilse i skräcken. Det är en inre plats att stå på som håller, när annat rasar. Och det är kanske just det som vår värld allra mest behöver: människor med inre styrka, som bär både oro och hopp i samma hjärta.

Det här kapitlet är en inbjudan att stanna upp. Att andas. Att fråga dig själv: **Vad betyder trygghet – för mig? Var hittar jag fotfäste, när livet gungar?**

Trygghet är inte att slippa oro. Det är att veta att du inte behöver gå vilse i den. Det är att våga känna, våga vara, och våga lita på att du har ett värde oavsett vad du presterar.

Kanske ser det ut så här:

Lisa sitter i klassrummet med mobilen i fickan, men hennes tankar är någon annanstans. Tre prov samma vecka. Konflikt hemma. Och det där inlägget på sociala medier där alla andra verkar ha så mycket lättare, snyggare och roligare liv. Hon ler, men inuti är det fullt. Av krav. Av oro.

Eller Ali, som inte säger så mycket men bär på tankarna om framtiden. *Hur ska han klara gymnasiet? Vad händer sen? Vem ska han vara i allt det här?* När han inte vet svaren, känns det som om han inte räcker till.

Och Julia, som alltid är "den duktiga". Som hjälper andra, presterar, levererar. Men ibland, när hon ligger vaken om natten, undrar hon: *Vem ser mig, om jag inte gör allt rätt hela tiden?*

Det här är inte ovanliga berättelser. Det här är verkligheten för många unga. Och mitt i allt detta yttre brus, blir den inre tryggheten ännu viktigare.

Trygghet är inte att ha kontroll över allt. Det är att kunna säga: Jag är okej, också när världen omkring mig inte är det. Det är en plats i dig som håller, när mycket annat gungar. En förankring, inte i prestation, inte i andras blickar utan i att du vet vem du är, och att du duger som du är.

Ju mer det stormar runt oss, desto viktigare blir det att ha ett ankare inuti. En plats dit du kan återvända. Där du inte behöver prestera. Bara vara.

Relationer som formar oss

Vi formas i relationer. När vi var små, behövde vi någon som bar oss fysiskt. Nu behöver vi någon som bär oss med sin närvaro, en blick som säger: *"Du är viktig, inte för vad du gör, utan för att du finns."*

Neurovetenskaplig forskning (Rizzolatti, G. & Sinigaglia, C. (2016). The mirror mechanism: a basic principle of brain function. *Nature Reviews Neuroscience*, 17(12), 757–765) har identifierat mekanismer i hjärnan som aktiveras både när vi själva gör något och när vi ser någon annan göra det. Dessa spegelneuroner bidrar till hur vi uppfattar och förstår andras handlingar och känslor, vilket i sin tur påverkar hur vi reagerar i sociala situationer.

Det är en del av förklaringen till varför vi kan möta ett vänligt leende med en mjukare kropp och varför närvaro och uppmärksam lyssning kan minska stress och skapa trygghet i mötet med andra. Ett leende kan lugna ett stressat nervsystem. En varm röst kan väcka trygghet. När någon lyssnar inte bara med öronen utan med hela sin uppmärksamhet händer något i oss.

Vi slappnar av. Vågar mer. Blir mer oss själva.

Tänk på en elev som kommer ny till klassen. De första dagarna är ofta spända. Man håller upp fasader, undviker att ta plats. Men så kommer någon som ler, frågar: *“Vill du sitta här?”* Och plötsligt händer något. Den nykomna vågar öppna sig, börja prata, hitta sin plats. Inte för att hen ändrat på sig utan för att någon annan gjorde plats.

Eller tänk på ett samtal där du äntligen vågat säga något som känns sårbart. Och den andra inte dömer, utan säger: *“Jag förstår. Jag har också känt så.”* Det är i sådana stunder vår självbild förändras. Vi går från att känna oss ensamma till att känna oss sedda. Det är läkande.

I relationer speglas vi. Vi upptäcker vem vi är och vem vi kan bli. Vi växer inte bara genom prestation, utan genom kontakt. Genom att våga vara verkliga med varandra.

Relationer kan såra men de kan också hela. Och ofta är det just i relationen till någon annan som vi hittar hem till oss själva.

Känslor som vägvisare

Många är rädda för sina känslor. Det är förståeligt. Vem vill känna oro,

skam, ensamhet? Men känslor är inte farliga. De är inte fiender. De är signaler från ditt inre, inte för att skrämma dig, utan för att vägleda dig.

Oro säger: *"Något känns osäkert, du behöver trygghet."*

Sorg säger: *"Du har förlorat något viktigt."*

Ilksa säger: *"Dina gränser har överskridits."*

Och glädje? Den säger: *"Du är där du ska vara."*

Känslor försöker säga något, oavsett om vi lyssnar eller inte.

Vi lever i en kultur som ofta uppmanar oss att tänka positivt, att hålla oss glada. Men det verkliga modet är att våga känna, också det som skaver. Känslor som trängs undan försvinner inte, de hittar bara andra vägar att göra sig hörda. I kroppen. I relationerna. I vårt mående.

Trygghet handlar därför också om att bygga en inre plats där alla känslor får finnas. Där du kan säga till dig själv: *"Det här känns svårt – och det är okej."* Då behöver du inte fly. Du behöver inte hålla uppe en fasad. Du får vara hel också när du är i bitar.

Att möta sina känslor med vänlighet är en av de största gåvorna du kan ge dig själv. Det är då du börjar bygga ett ankare som håller också i livets stormar.

Du kommer att möta svårigheter. Det gör vi alla. Du kan inte styra allt som händer. Men du kan bygga något i dig som håller. Och varje gång du vågar känna, vågar vara närvarande, eller räcka ut en hand till någon annan, så stärker du det som håller, både i dig själv och i världen.

Reflektionsfrågor



När i livet har du känt dig riktigt trygg och vad var det som skapade den känslan?

Vilka känslor har du svårast att tillåta och varför tror du att det är så?

Hur skulle det vara att bygga ett inre rum dit du alltid kan återvända, oavsett vad som händer?

Samtalsfrågor



Vad betyder trygghet för dig, på djupet?

Har du upplevt att någon annans närvaro förändrat hur du mår?

Hur kan vi tillsammans skapa mer trygghet i våra relationer, vår skola, vår vardag?

Det här bladet är till för dig. Inte för någon annan.

Kapitel 3:

Livet är ingen tävling

Vi lever i en tid där "duktighet" och ständig jämförelse ofta får definiera vårt värde. Det här kapitlet vill bjuda in dig att stanna upp och fråga: *Vem är jag, bakom alla krav? Vad är min väg, bortom förväntningar och prestation?*

Det här kapitlet handlar om modet att våga gå sina egna vägar. Mod handlar inte alltid om stora gester. Ofta är det stillsamt, nästan osynligt. Det är det tysta steget över tröskeln till något nytt. Mod är inte frånvaro av rädsla, det är viljan att gå ändå, trots rädslan.

Och kanske är det just modet att börja som är det svåraste. Att erkänna att man inte kan, att man inte vet, att man är ny. Att våga vara nybörjare är inte svagt. Det är ett val som kostar, men som öppnar dörrar som perfektion aldrig släpper igenom. Det är där det börjar, i det lilla, sårbara, verkliga modet att försöka.

Ingen lär sig cykla utan att först vingla, kanske falla, ibland med stöd hjul för balans. På samma sätt är det när vi lär oss ett nytt språk, vi famlar med orden, söker uttryck, missförstår. Det är en del av vägen.

Men i vår tid har något förskjutits. Det är inte lärarna eller skolan som höjt ribban, utan ett samhällsfenomen där tid för övning, misslyckanden och mognad har krympt. Vi förväntas kunna cykla direkt in i Tour de France och skriva felfria akademiska uppsatser på ett nytt främmande språk.

Att vara nybörjare – att vara långsam, stapplande, sårbar – ses ofta som ett misslyckande. Och då är det många som inte ens sätter sig på cykeln. Vi avstår hellre än att riskera att se klumpiga ut. Men livet kräver att vi vågar börja ta oss an uppgifter som vi inte är bäst på eller ens behärskar. Vågar vara nybörjare.

Den verkliga segern uppstår när vi har modet att ta det första vingliga tramptaget, inte för att vinna, utan för att upptäcka friheten i att röra sig framåt. I egen takt. På egen väg.

Livet är ingen tävling men ibland får vi tävla

Tävling kan vara bra när:

- den är frivillig
- reglerna är tydliga
- den handlar om utveckling, inte värde

Tävling kan bli skadlig när:

- den pågår hela tiden
- den kopplas till människovärde
- man aldrig får vila eller misslyckas

Att leva innebär att våga vara med. Och ibland är tävlingen en del av livet. När vi behöver prestera, kan tävlingsmomentet faktiskt ge oss glädje, fokus och gemenskap. Men det kräver mod. Att vinna förutsätter att man vågar förlora.

Det är just där skon klämmer för många i dag. Misstag och nederlag riskerar att bli offentliga, kanske till och med permanenta i ett digitalt flöde som aldrig glömmer. Tröskeln att ge sig in i matchen blir för hög. Men ett liv utan risk är ofta ett liv utan riktning.

Att tävla handlar inte om att vara bäst, det handlar om att vara med, att våga ge sitt bidrag, att ibland kliva fram, ibland heja på. Som i ett fotbollslag där man vinner tillsammans, även när man själv inte gjorde målet.

Och kanske är det just där, mitt i försöken, mitt i både motgång och framgång, som vi blir som mest levande. När vi inte flyr undan rädslan att misslyckas, utan vågar träda fram, sårbara, äkta, mänskliga.

Sofia går andra året på gymnasiet. Hon har bra betyg, tränar regelbundet, håller koll på vad som är inne och försöker vara en bra vän. Men hon är ofta trött. Inte i kroppen, utan inuti. Det är som om hon hela tiden måste bevisa något, fast hon inte riktigt vet för vem. På kvällarna scrollar hon bland andras inlägg och tänker att hon borde göra mer, vara mer. Alla andra verkar ju klara det så bra.

En dag på en promenad med sin morfar säger hon, halvt på skämt: *“Det känns som jag springer ett lopp, men jag vet inte ens vart jag är på väg.”* Morfadern stannar upp, tittar på henne och svarar stilla: *“Men kanske är det inte ditt lopp, Sofia. Kanske ska du gå, inte springa. Och hitta din egen stig,”* sa morfar. Sedan frågade han: *“När känner du dig mest levande? Inte duktig. Inte duktigare än andra. Bara levande?”*

Hon visste inte riktigt då. Men frågan började arbeta i henne. Orden stannade kvar i henne. Hon börjar fråga sig själv: Vad vill jag? Vad tycker jag om? Inte vad som förväntas. Inte vad som premieras. Utan vad som känns äkta. Kanske är det där hennes verkliga lopp börjar, inte där hon springer snabbast, utan där hon går sin egen väg.

Jämförelsens fälla

Vi lever i en kultur där jämförelse blivit norm. På sociala medier ser vi andra människors höjdpunkter, redigerade, filtrerade och stylade. Vi jämför det vi vet om oss själva med det vi inte vet om andra. **Resultatet?** Otillräcklighet. Stress. En känsla av att aldrig riktigt nå fram till mållinjen.

Skolan kan ibland förstärka känslan av tävling. Betyg, prestation, krav. Och visst, viss press kan få oss att växa. Men när trycket blir för högt och vi inte vågar utsätta oss för risker kväver det kanske det vi innerst inne vill uttrycka. För vi är inte maskiner. Vi är människor. Med hjärtan som längtar **efter mening**, inte bara mätbarhet.

Kanske märks det när betygen läggs upp i klassens gruppchatt. Någon skriver ”jag är så missnöjd” trots att det är ett A. Kanske är det inte bara en kommentar om betyget, utan en viskning om något djupare.

En känsla av otillräcklighet som inte låter sig mätas i bokstäver. Någon annan slutar läsa meddelandena helt, som för att skydda sig. Vi jämför, tolkar, tiger.

Men vi bär olika talanger. Det som kommer lätt för en annan, kan för dig kräva mod, envishet och hårt arbete. I samma ämne kan ett C vara frukten av större ansträngning än det A som någon annan fick. Ändå jämför vi oss som om betygen berättade hela sanningen.

Din väg är din

Vi har olika talanger. Olika styrkor. Olika sårbarheter. Någon är trygg i tystnaden, en annan blommar i samtal. Någon lär sig snabbt, en annan djupnar långsamt. Det är inte en tävling, det är mångfald.

När vi försöker pressa oss in i en mall, tappar vi kontakten med det unika som bara vi kan bidra med. Men när vi börjar lyssna inåt, på vad som känns meningsfullt, vad som väcker glädje eller engagemang, då börjar vi hitta vår egen rytm. Vår egen riktning.

Att hitta sin väg handlar inte om att ha alla svar. Det handlar om att ta steg i ärlighet med sig själv. Att våga prova. Våga lyssna. Och våga ompröva när det behövs.

Det kanske är just där, i den ärliga vandringen, som du blir mest levande.

Laget framför jaget

Tänk på ett fotbollslag. Visst är det tävling. Man vill vinna. Men det är inte varje spelare för sig. Det handlar om samspel. Tillit. Någon passar, någon springer, någon räddar, någon gör mål. Ibland får du stå i bakgrunden, ibland kliva fram. Och det är just i samarbetet som något större händer. Det är där glädjen bor, i känslan av att höra till.

Livet är lite som det. Du behöver inte vinna över någon annan för att vara värdefull. Du behöver inte alltid glänsa. Det räcker att bidra, att vara en del, att göra ditt bästa, för laget, för helheten, för något större än dig själv.

När Emil valde att passa bollen i sista minuten istället för att ta skottet själv, visste han att han kanske gick miste om att bli hjälte. Men laget vann. Och efteråt sa hans lagkamrat: *“Tack. Du såg mig.”* Det var då Emil insåg att han vunnit något större än en match.

Samhörighet betyder inte att du ska försvinna. Det betyder att du får vara dig själv i gemenskap med andra. Och att du duger också när du inte är “bäst”.

Att kliva ur jämförelsen

Att kliva ur jämförelsen är att ge sig själv en chans. Det är att våga ställa frågan: Vad betyder framgång för mig, inte för andra utan för mig? Vilka styrkor har jag?

Det är att upptäcka att det som gör ditt liv rikt kanske inte kan mätas alls. En väns blick. Ett skratt som kommer från hjärtat. En stund då du glömmer tiden. En känsla av att vara sann mot dig själv.

Du är inte här för att tävla dig fram till någon annans bild av lycka. Du är här för att leva ditt liv, med din takt, din riktning, din glädje. Livet är inte ett lopp. Det är en vandring. Din egen, i din egen takt. När du slutar jämföra och börjar lyssna, då hittar du din rytm. Då blir du fri att vara du. Och kanske är det just det som världen behöver mest: Människor som lever sant, inte bäst.

Reflektionsfrågor



Välj en mening i kapitlet du inte håller med om. Motivera.

Tänk på tre saker du gör som ger dig glädje, oavsett prestation.
Kanske något kreativt, något enkelt, något oväntat. Vad säger det om din väg? Vad längtar du efter att göra mer av?

När har du upplevt äkta gemenskap, i ett lag, en grupp, en vänskap?

Samtalsfrågor



Markera ett stycke i texten som du reagerade starkast på och förklara varför.

Vad skulle du våga göra om du inte behövde vara bäst på det?

Hur känns det att vara en del av något större, ett lag, en gemenskap?

Det här bladet är till för dig. Inte för någon annan.

Kapitel 4:

Vem är jag — när jag inte presterar?

Det finns en sorts tystnad som infinner sig när bruset lagt sig. En stund när mobilen är nedlagd, schemat tomt och du inte behöver bevisa något för någon. Vad möter du då? Kanske kommer rastlösheten först. Många av oss har tidigt lärt oss att vårt värde sitter i vad vi gör. I hur duktiga vi är. Vad vi uppnår. Hur vi uppfattas. Vi får beröm när vi lyckas. Bekräftelse när vi levererar. Men vem ser oss när vi inte gör något alls?

Det här kapitlet är en inbjudan att våga landa i det som inte går att visa upp. I det som är sant, men inte alltid syns. I en vila från kravet att ständigt förtjäna sin plats i världen.

Självkänsla och Självvärde

Självkänsla handlar om känslan av att vara värdefull som man är. Självvärde handlar ofta om upplevelsen att förtjäna sitt värde genom prestation. Båda delarna finns i oss alla, men balansen är avgörande. Om självvärdet får ta över för mycket, börjar vi tro att vårt värde måste bevisas. Att vi inte duger förrän vi lyckats. Då blir det farligt att vila. Svårt att misslyckas. Omöjligt att vara ofullkomlig.

Erik har alltid varit den som levererar. Bra betyg. Hjälpsam. Pålitlig. Men den här gången gick det inte. Provet han pluggat inför i veckor gick dåligt. När han fick resultatet kände han sig inte bara misslyckad, han kände sig som ett misslyckande. Inte *“Jag klarade inte provet”*, utan *“Jag är inte smart nog.”*

Det är självvärdet som kraschar: Värdet kopplat till prestation. Men när han pratade med en vän som sa *“Jag tycker inte om dig för dina betyg – jag tycker om dig för att du är du”*, började en annan känsla spira. Självkänslan. Det där som inte rubbas av ett enda misslyckande.

Självkänsla växer när vi möts av respekt, inte bara när vi lyckas utan också när vi faller. När någon stannar kvar, också när vi är svaga. När vi får känna oss viktiga, inte för vad vi ger, utan för att vi är vi.

Skam, stolthet och att duga

Många bär på en inre röst som viskar: ”*Du är inte tillräcklig.*” Den kan komma från gamla erfarenheter. Från en kommentar som satte sig. Från jämförelser vi aldrig bad om. Den rösten heter ofta skam. Skam får oss att dölja oss själva. Att anstränga oss ännu mer. Men skam botas inte med prestation. Den börjar förlora sin makt när vi möts av acceptans.

När vi inser: Jag är människa. Jag får vara bristfällig. Och mitt i det, finns en annan sorts stolthet. Inte den som handlar om att vara bäst. Utan den som växer när man står upp för sin mänsklighet. En stilla stolthet över att ha modet att vara verklig.

Harald står i kön i mataffären och hör hur de framför pratar om resor, jobb, liv som verkar röra sig framåt. När det blir hans tur möter han kassörskans blick, säger tack lite för lågt, lite för snabbt. På vägen ut kommer tanken: *Varför är jag så osynlig? Varför är jag inte mer?*

Det där är skam. Inte att ha misslyckats, utan att tolka sin egen existens som ett misslyckande. Skam säger inte: *du gjorde fel.* Den säger: *du är fel.*

Men ibland händer något annat. Någon håller upp dörren. Ser honom, möter honom med ett leende. Och i det lilla ögonblicket spricker berättelsen. Han känner marken under fötterna. Andningen. Att han är här. Att det räcker.

Tacksamheten är lågmäld. Den applåderar inte. Den viskar: *du hör redan till, - du duger precis som du är.* Och när den rösten får utrymme, tystnar skammen. Inte för att den besegras utan för att den inte längre behövs.

Att duga är inte att glänsa. Det är att få finnas, hel, ofärdig och levande. Och ibland är det modigaste vi kan göra just det: att stanna kvar i oss själva.

Amir har alltid varit rolig. Den som får andra att skratta. Men det händer ofta att han säger något snabbt och sarkastiskt innan han ens hunnit känna efter. När läraren en dag säger: ”*Du behöver inte vara rolig hela tiden. Du duger ändå*”, känner han först skam. Som om han blivit avslöjad.

Men senare inser han att han använder sin humor för att slippa visa sig osäker. Han har blandat ihop att vara älskad med att vara underhållande. När han vågar vara tyst och märker att folk ändå vill ha honom nära börjar något nytt växa: en känsla av att han är värd att älskas, också när han inte bjuder på show.

Du behöver inte vara "på" hela tiden. Du behöver inte le hela tiden.

Du får vila. Du får andas. Du får vara människa.

Reflektionsfrågor



När känner du dig som mest värdefull utan att ha presterat?

Vilken relation har du till vila? Får du vila utan skuld?

Finns det en plats i ditt liv där du får vara ofullkomlig och ändå viktig?

Samtalsfrågor



Vad är skillnaden för dig mellan att prestera och att vara?

Hur kan vi hjälpa varandra att hitta värde i det som inte mäts?

Har du någon gång blivit sedd för den du är, inte det du gör? Hur påverkade det dig?

Det här bladet är till för dig. Inte för någon annan.

Kapitel 5:

Skärmen, uppmärksamheten och jag

Om att leva mer utåt än inåt

För många av oss är mobilen det första som möter oss på morgonen och det sista vi ser innan vi somnar. Däremellan kollar vi den otaliga gånger, ofta utan att riktigt veta varför. En genomsnittlig person kollar sin mobil runt 50–100 gånger per dag.

Inte för att något särskilt har hänt.

Inte för att något viktigt väntar.

Utan för att handen, vårt muskelminne har en vana eller kanske en ovana.

När ungdomar själva får frågan säger nästan hälften att de använder sociala medier **mer än de egentligen vill**. Samtidigt fortsätter de att scrolla, även när det inte känns bra. Det säger något viktigt: det här handlar inte om dåliga vanor eller brist på disciplin. Det handlar om hur uppmärksamhet fungerar.

Uppmärksamheten dras hela tiden utåt

Skärmar är byggda för att fånga blicken. Notiser, bilder, klipp och meddelanden som konkurrerar hela tiden om din uppmärksamhet. Nästan allt pekar bort från dig själv, mot det som händer någon annanstans.

Människan är biologiskt anpassad för **växling** mellan olika tillstånd: Mellan aktivitet och vila, mellan **yttre fokus** och **inre uppmärksamhet**. Hjärnforskning visar att perioder av inåtriktad uppmärksamhet är viktiga för att bearbeta känslor, förstå sig själv och återhämta sig.

När uppmärksamheten under lång tid främst riktas utåt, till snabba intryck och ständig stimulans, kan det bli svårare att uppfatta kroppens och känslornas signaler. Många ungdomar beskriver att de har svårt att sätta ord på hur de mår i stunden och först märker sina känslor när de blivit starka eller överväldigande.

Detta betyder inte att något är fel. Det är en konsekvens av att känslor behöver stillhet och tid för att kunna uppfattas, medan digitala medier ofta präglas av högt tempo och ständig uppmärksamhetsdragningskraft.

När nästan all uppmärksamhet går utåt blir det svårare att känna efter inåt. Det blir tomt, trots att känslorna finns där. **Känslor är långsamma och kräver stillhet. Skärmar är snabba och tar plats.**

När livet känns som något som granskas

Att vara ung har alltid handlat om att pröva identitet. Skillnaden idag är att mycket av detta sker inför en publik som är på distans. Många upplever att de hela tiden betraktar sig själva utifrån:

Hur ser jag ut nu?

Hur uppfattas det här?

Borde jag lägga upp det här?

Flera ungdomar beskriver att de ibland inte vet om de gör saker för sin egen skull eller för bilden av sig själva. Det kan skapa en uppdelning mellan ett inre liv som är osäkert, mänskligt och föränderligt och ett yttre flöde som ofta ser mer kontrollerat ut.

Problemet är inte att dela sitt liv. Problemet uppstår när tystnad tolkas som ett avvisande och jämförelsen med andra smyger sig in i alla livets områden.

Ungdomars egna upplevelser av skärmen

När ungdomar själva får beskriva hur skärmanvändning påverkar dem framträder en tydlig dubbelhet:

- De flesta säger att sociala medier hjälper dem att hålla kontakt och känna gemenskap.
- Samtidigt säger många att de mår sämre efter att ha scrollat, särskilt när det handlar om passiv konsumtion.
- Många upplever sämre självkänsla, mer stress och svårigheter att koppla av.

I flera stora studier uppger ungdomar att sociala medier påverkar **andra ungdomar negativt**, även om de inte alltid vill erkänna hur mycket det påverkar dem själva. Det tyder på att det finns en medvetenhet, men också en normalisering av något som egentligen skaver.

Det är viktigt att säga: sambandet mellan skärmtid och psykisk hälsa är komplext. Skärmen är inte ensam orsak till dåligt mående. Men forskningen pekar tydligt på att **hur** skärmar används spelar stor roll, särskilt när de tar plats från sömn, rörelse, återhämtning och samtal.

När skärmen blir en paus från dig själv

Många använder mobilen för att hantera obehagliga känslor. När det blir stressigt, tomt eller ensamt kan skärmen fungera som en tillfällig lindring. Men det som skjuts upp försvinner inte. Tankar och känslor samlas ofta på hög och gör sig påmind när det till slut blir tyst.

Flera unga beskriver samma paradox:

”Jag är nästan aldrig ensam, men jag känner mig ofta ensam.”

När mobilen läggs bort uppstår ofta rastlöshet. Impulsen att ta upp den igen kan kännas stark. Det är inte svaghet, utan vana. Men om man stannar kvar i tystnaden en stund händer ibland något annat: tankar får utrymme, känslor blir tydligare och tempot i kroppen sänks.

Allt i ditt liv behöver inte visas

Skärmen kommer att fortsätta vara en del av vardagen. Den försvinner inte. Frågan är därför inte om du ska använda den, utan vilken plats den ska få i ditt liv. Allt som händer dig är inte till för andra. Vissa tankar behöver få vara ofärdiga. Vissa relationer och händelser mår bättre av att inte tolkas, jämföras eller bedömas. Vissa drömmar växer starkare när de får vara privata ett tag.

När mycket av uppmärksamheten riktas utåt kan det bli svårare att höra det som händer inuti. Ändå finns där en röst som inte räknar likes,

inte kräver respons och inte behöver bevisas. **Den säger inget högt.**
Den märks oftast först när det blir tyst.

Att ibland vända uppmärksamheten inåt är inte att dra sig undan världen.
Det är ett sätt att stanna kvar i den, utan att tappa bort sig själv.

Kanske handlar det inte om mindre skärmtid.

Kanske handlar det om mer kontakt med dig själv.

Reflektionsfrågor



När under dagen märker du att din uppmärksamhet automatiskt dras till skärmen?

Hur påverkas ditt humör och din energi efter längre stunder av scrollande?

När får du tid att känna efter hur du faktiskt mår?

Finns det något i ditt liv som du mår bättre av att inte dela?

Samtalsfrågor



Vad upplever ni som positivt med skärmar och sociala medier?

På vilka sätt kan skärmar ta fokus från sådant som är viktigt för oss?

Känner ni igen känslan av att uppmärksamheten hela tiden dras utåt?

Hur kan man stötta varandra i att hitta mer balans mellan online och offline?

Det här bladet är till för dig. Inte för någon annan.

Kapitel 6:

Empati – att leva med öppet hjärta

Empati är ett ord som ofta används, men sällan undersöks på djupet. Det låter varmt, snällt, kanske lite självklart. Som om empati bara vore att "känna med" någon annan. Men empati är mer än en känsla som råkar uppstå. Det är en förmåga som går att utveckla. Ett val. Ett sätt att förhålla sig till livet och till andra människor.

Empati är förmågan att leva sig in i en annan människas situation och ana hur det kan kännas att vara just där. SAOL beskriver empati som *"förmåga att leva sig in i och förstå andra människors känslor"*. Det är en stillsam men krävande förmåga. Den handlar inte om att hålla med eller lösa problem, utan om att vara närvarande och lyhörd.

När vi lyssnar utan att avbryta, utan att genast ge råd, skapar vi ett rum där den andra får finnas till som hen är. Empati börjar ofta i det lilla: en blick som stannar kvar, en fråga som är ärligt menad, ett tyst erkännande av att något är svårt.

Empatin växer när vi vågar möta våra egna känslor, också de obekväma. Den som lärt känna sin egen sårbarhet har lättare att förstå andras. I en tid med högt tempo och snabba omdömen är empati en motståndshandling och ett sätt att ta ansvar för hur vi lever tillsammans.

Empati handlar inte i första hand om att förstå allt, hålla med eller alltid veta vad man ska säga. Den handlar om närvaro. Om viljan att stanna kvar i mötet med en annan människa, även när det är obekvämt, oklart eller smärtsamt. Att inte vända bort blicken för snabbt.

I en tid där mycket sker snabbt, ytligt och på distans, blir empati något radikalt. Den kräver tid. Uppmärksamhet. Och mod.

Empati som relationell styrka

I verkligheten är empati en av våra starkaste mänskliga förmågor. För det krävs styrka för att lyssna utan att försvara sig. För att ta in någon annans perspektiv utan att genast värdera, förklara bort eller göra det till sitt eget.

Empati gynnar inte bara andra, den gynnar dig. När du utvecklar förmågan att leva med empati blir relationer mindre dramatiska och mer hållbara. Du tolkar färre situationer som personliga attacker och fler som uttryck för mänsklig sårbarhet. Det minskar onödiga konflikter och sparar enormt mycket energi. Empati gör dig också mentalt rörligare. Du kan hålla flera perspektiv samtidigt utan att gå sönder eller låsa dig. Det stärker din emotionella intelligens, din samarbetsförmåga och din förmåga att leda, oavsett om det handlar om vänskap, studier eller arbetsliv.

Dessutom skapar empati djupare kontakt. Människor känner när de inte behöver försvara sig inför dig. Det bygger tillit. Och tillit är grunden för både trygghet och utveckling. På ett mer inre plan gör empati livet mindre ensamt. När du möter både dig själv och andra med förståelse snarare än hårdhet, blir världen inte nödvändigtvis enklare, men den blir mänskligare. Och det är ingen liten vinst.

Empati uppstår i relation. Den lever inte i teorier eller åsikter, utan i mötet mellan människor. När du sitter mittemot någon och märker att något är svårt, även om orden inte riktigt räcker till. När du hör mer än det som sägs. När du känner in stämningen i rummet, pauserna, blicken som söker något.

En elev beskrev det så här:

"Jag trodde empati var att ge råd. Men ibland är det starkaste jag kan göra att bara vara tyst och stanna kvar."

Att vara empatisk betyder inte att du ska bära andras känslor som om de vore dina egna. Det betyder inte heller att du ska glömma dig själv. Tvärtom. Sund empati har gränser. Den vet skillnaden mellan att vara nära och att gå under.

Empati är relationell styrka därför att den bygger förtroende. När någon känner sig sedd utan att bli dömd, hånder något läkande. Närvaro i mötet kan vara mer helande än de mest välformulerade orden.

Att bli mött och att möta

De flesta av oss har någon gång upplevt hur det känns att verkligen bli sedd. Kanske av en vän, en lärare, en förälder eller någon helt oväntad. Ett ögonblick där du inte behövde förklara dig, försvara dig eller prestera. Där någon såg dig som du var, just där, just då. De ögonblicken stannar kvar. Inte för att de var dramatiska, utan för att de var äkta.

På samma sätt kan du själv bli den personen för någon annan. Ofta utan att veta om det. I ett klassrum. I ett omklädningsrum. På bussen. I ett samtal där du väljer att lyssna lite längre än du egentligen har tid med.

Empati handlar inte om stora gester. Den lever i det lilla: att lägga undan mobilen när någon pratar. Att våga fråga; *“hur är det egentligen?”* och stanna kvar även när svaret inte är enkelt. Att inte skämta bort det som är sårbart.

Ibland är empati att göra något. Ibland är den att avstå från att göra något. Inte avbryta. Inte rätta. Inte minimera.

Kärlek som livshållning

I den kristna traditionen sammanfattas mycket av livets etik i kärleksbudskapet: att älska sin nästa som sig själv. Det är inte ett krav på att känna varma känslor för alla. Det är ett sätt att leva. Ett förhållningssätt som säger att varje människa bär ett värde, oavsett prestation, status eller styrka.

Att älska sin nästa som sig själv förutsätter också något viktigt: att du har en relation till dig själv som rymmer respekt och medkänsla. Självförakt leder sällan till verklig omsorg om andra. Självmedkänsla och empati hör ihop.

Detta återfinns även inom Islam, där en av profeten Muhammeds mest citerade hadither lyder:

“Ingen av er har full tro förrän han önskar för sin broder det han önskar för sig själv.”

(Bukhari och Muslim)

Detta är inte en uppmaning till sentimentala känslor, utan till ett sätt att leva. Precis som i den kristna formuleringen handlar det om handling, ansvar och

riktning, inte om att alltid känna värme. Det är ett moraliskt mått: Hur du relaterar till andra avslöjar hur djupt du förstått vad det innebär att vara människa.

Och precis som i den kristna traditionen finns här en spegling: Relationen till den andre och relationen till dig själv är sammanflätade.

I många österländska traditioner talar man om karuna, medkänsla. Inte bara för människor, utan för allt levande. Karuna är inte sentimental. Den är vaken. Den ser lidande utan att vända bort blicken. Den svarar inte alltid med handling, men alltid med närvaro.

Trots olika språk och uttryck pekar dessa traditioner åt samma håll: Ett liv där hjärtat inte stängs, trots att det ibland gör ont att ha det öppet.

Öppet hjärta

Formuleringen *“älska din nästa som dig själv”* blir ofta läst som en uppmaning att vara snäll mot andra. Men den innehåller en spegel: hur du behandlar dig själv sätter ofta tonen för hur du kan behandla andra över tid.

Inte för att människor med låg självkänsla är “dåliga” eller empatilösa. Tvärtom, många med självkritik är oerhört omtänksamma. Men deras omtanke blir ibland dyrköpt: den drivs av oro, plikt, skuld eller rädsla för att inte räcka till. Då kan omsorgen bli mer en strategi än en fri gåva.

Självförakt kan kännas som något privat, något som bara pågår inuti. Men det stannar sällan där. Det påverkar hur vi möter andra. Självförakt är när man vänder blicken mot sig själv med hårdhet i stället för förståelse. Det är den inre rösten som säger: *“Jag duger inte”, “det är fel på mig”* eller *“jag är mindre värd än andra”*. Ofta är den rösten inte ens vår egen från början utan formad av krav, jämförelser, kritik eller besvikelser.

Självförakt gör att man ser sina misstag som bevis på sitt värde, i stället för som något mänskligt. Det krymper livet inifrån. Men det är viktigt att veta:

Självförakt är inget man är, det är något man har lärt sig. Och det som har lärt sig kan också långsamt läras om.

När du innerst inne tänker att du inte duger, kan omsorg bli ett sätt att bevisa ditt värde. Att vara behövd börjar kännas nödvändigt. Det kan se ut som empati, men drivs ofta av rädsla: Om jag inte finns till för andra, *vem är jag då?* Det är inte ondska. Det är sårbarhet som saknar vila.

Självförakt gör också gränser svåra. När du inte tycker att dina behov räknas, blir det svårt att säga nej utan skam. Du kör över dig själv tills orken tar slut, och då riskerar du att bli avstängd istället för närvarande.

Och den som är hård mot sig själv, bär ofta med sig samma hårdhet in i relationer. Inte av vilja, utan av vana. Den inre rösten som säger *”skärp dig”* kan lätt färga hur du möter andras svårigheter.

Självmedkänsla

Självmedkänsla fungerar annorlunda än beröm, prestation eller självförtroende. Den säger inte: *”Du är bäst”*, utan: *”Du är människa.”* Den börjar i insikten att också jag får vara bräcklig, rädd, otillräcklig, utan att förlora mitt värde. Självmedkänsla är att möta sig själv med samma värme och tålamod som man spontant kan visa någon man älskar. Inte för att allt är okej, utan för att livet ibland är svårt.

Här läggs grunden för empati. Den som ständigt fördömer sig själv har fullt upp med inre kamp och försvar. Då blir andras smärta lätt hotfull eller irriterande. Men när jag slutar kriga mot mig själv, när jag vågar hålla min egen sårbarhet i handen, då öppnas också en stilla igenkänning inför den andres liv. Jag behöver inte längre skydda mig, jag kan lyssna.

Självmedkänsla gör oss inte självupptagna. Den gör oss fria. Friheten att se andra utan att jämföra, utan att döma. Empati för andra växer inte ur moralisk plikt, utan ur en djupare erfarenhet: *Jag vet hur det är att vara människa.* Och just därför kan jag möta dig.

En elevberättelse:

Lisa var bra på att finnas där för andra.

Den som lyssnade. Den som svarade snabbt. Den som sa *“det är lugnt”* även när det inte var det.

Men när hon själv hade det svårt, sa hon ingenting. Inte ens till sig själv. Hon tänkte att hon inte hade rätt att vara trött. Att andra hade det värre.

En dag sa en vän, lite försiktigt:

“Du är alltid snäll mot alla andra. Men aldrig mot dig själv.”

Orden fastnade. Inte som kritik, utan som en fråga hon inte kunde släppa.

För första gången prövade hon något nytt.

Hon ställde in en plan. Sa nej utan att förklara. La sig tidigt utan att ha *“förtjänat”* det.

Inte ingenting rasade. Ingen försvann.

Och långsamt märkte hon något oväntat:

När hon slutade vara hård mot sig själv, blev hennes omtanke om andra lugnare. Friare. Mindre rädd. Det var då hon förstod: Självmedkänsla gjorde henne inte mindre generös. Den gjorde henne mer äkta.

Självmedkänsla är inte självömkan

Det här är viktigt, för många blandar ihop dem.

Självömkan säger: *“Varför händer allt mig?”* och isolerar dig.

Självmedkänsla säger: *“Det här är svårt. Jag är människa. Jag får vara varsam med mig själv.”* och öppnar dig.

Självmedkänsla är inte att slippa ansvar. Det är att ta ansvar utan att slå. Som en bra tränare: tydlig, men inte brutal.

Varför självmedkänsla och empati hör ihop

Empati kräver tre saker: närvaro, tålamod och emotionell kapacitet.

Närvaro: du måste kunna stanna kvar i obehag utan att fly.

Tålamod: du måste kunna lyssna utan att snabbt fixa.

Kapacitet: du måste ha något att ge utan att gå sönder.

Självmedkänsla stärker alla tre. Den bygger ett inre "golv" du kan stå på. Utan det golvet blir du lätt överväldigad av andra människors känslor eller så börjar du kontrollera dem (genom råd, lösningar, distans, ironi). Med ett stabilare inre kan du vara nära utan att bli uppslukad.

Det finns en sorts andlig logik här: Livet är inte uppdelat i "jag" och "andra" som två olika världar. Det mänskliga värdet gäller åt båda håll.

Att älska sin nästa som sig själv är i praktiken att säga:

"jag är inte mer värd än du

men jag är inte mindre värd heller."

Det är en jämlikhet i värde. När du märker att du är hård mot dig själv, prova att fråga:

"Om en vän sa det här om sig själv, vad skulle jag svara?"

"Kan jag tala till mig själv med samma ton?"

"Vad behöver jag just nu för att kunna vara en god människa mot andra sen?"

Den som aldrig får vila i sin egen vänlighet får svårt att vara vänlig länge. Och den som ständigt krigar med sig själv riskerar att, förr eller senare, ta med kriget in i relationerna.

Närvaro som helande kraft

Det finns en sorts närhet som inte går att stressa fram. Den uppstår när vi är verkligt närvarande. När vi inte redan har nästa svar, nästa tanke, nästa distraktion redo. I sådana möten kan något mjukna. En försvarsmur. En ensamhet. En känsla av att behöva klara allt själv.

Många unga vittnar om att det inte är bristen på människor runt dem som gör ont, utan bristen på verklig närvaro. Man kan vara omgiven av andra och ändå känna sig osedd. Empati börjar där vi vågar vara där på riktigt.

Och ibland börjar den med oss själva.

Att möta sina egna känslor med samma varsamhet som man skulle möta en väns. Att inte döma det som känns. Att lyssna istället för att trycka bort. Självempati är inte själviskhet. Det är en förutsättning för att kunna möta andra utan att gå sönder.

Empati gör dig inte svag. Den gör **dig mänsklig**. Och i en värld som ibland glömmer vad det innebär, är det en styrka av det mest grundläggande slaget. Att träna sina empatiska färdigheter är något vi alla behöver göra.

Här är några enkla, mänskliga sätt:

1. Lyssna utan att svara.

När någon berättar något svårt, öva dig i att inte genast ge råd. Säg i stället: *"Jag fattar att det känns viktigt."* Empati börjar i närvaro.

2. Byt perspektiv, långsamt.

Fråga dig själv: *Hur kan världen se ut från den här personens plats?* Inte för att hålla med, utan för att förstå.

3. Känn efter i kroppen.

Empati är inte bara tanke. Vad händer i dig när någon annan är glad, arg eller ledsen? Kroppen vet ofta före orden.

4. Visa med små handlingar.

Empati växer när den får bli konkret: ett sms, en blick, att minnas ett namn.

Kanske djupnar empatin när vi också vågar möta våra egna känslor.

Reflektionsfrågor



När har du senast känt dig verkligen sedd eller lyssnad på? Vad gjorde det med dig?

Hur skiljer du mellan att visa empati för andra och att ta ansvar för deras känslor?

Hur ser din relation till dig själv ut när det gäller medkänsla och självkritik?

Samtalsfrågor



Vad betyder empati för er i vardagen?

När är det svårt att vara empatisk och varför?

Hur kan närvaro i relationer fungera som en läkande kraft, i skolan och utanför?

Det här bladet är till för dig. Inte för någon annan.

Kapitel 7:

Vänskap, kärlek och gemenskap — Att höra till

Relationer är inte ett tillägg till livet. Det är i relationerna livet uppstår. Många som känner sig ensamma är inte ensamma för att de saknar människor omkring sig, utan för att de saknar sammanhang där de får vara sig själva utan att anstränga sig. Ensamhet handlar oftare om brist på förankring än om brist på kontakt.

Med förankring menas känslan av att höra till, att vara betydelsefull i ett sammanhang. Kontakt kan vara ytlig och tillfällig, medan förankring innebär att relationer har djup, kontinuitet och ömsesidighet. Det finns inget svagt i att längta efter gemenskap. Det är ett tecken på att något mänskligt i dig fungerar precis som det ska.

Vi blir till i mötet med andra. Genom blickar som speglar oss, samtal som formar oss och gemenskaper där vi långsamt lär oss vem vi är. Samtidigt tenderar relationer nu vara snabba, synliga och utbytbara. Det är lätt att ha många kontakter, men svårare att känna sig verkligt nära någon.

Att höra till

Att höra till är ett av människans mest grundläggande behov. Långt innan vi började tala om självförverkligande, karriär och personliga varumärken, handlade överlevnad om samhörighet. Att inte bli lämnad utanför. Att vara en del av en grupp som såg dig, skyddade dig och räknade med dig.

Historiskt har tillhörighet varit något relativt tydligt. Man föddes in i ett sammanhang: en familj, en by, en släkt, en tro, ett yrke. Roller och relationer var ofta givna snarare än valda. Det kunde vara begränsande, ibland kvävande, men det gav också en självklar plats. Du behövde inte ständigt bevisa varför du hörde hemma. Din existens hade redan ett sammanhang.

Vår tid ser annorlunda ut. Vi har fler val än någonsin, men också färre självklara sammanhang. Identitet är inte längre något man föds med och långsamt växer in i, utan något man förväntas skapa, visa upp och försvara. Tillhörighet har i många sammanhang förvandlats från något man har till något man måste förtjäna.

Det är här en avgörande förskjutning sker. Att höra till handlar inte om att bli vald av alla. Inte om att vara omtyckt, synlig eller populär. Det handlar om att vara betydelsefull för någon. Att någon märker när du inte är där. Att din närvaro gör skillnad, inte för att du presterar, utan för att du är du.

Gemenskaper

I många av dagens gemenskaper är tillhörigheten villkorad. Den bygger på tempo, utseende, prestation, åsikter eller ständig närvaro. Du förväntas bidra, leverera, passa in. Det kan skapa en känsla av att alltid vara på prov. Att tillhörigheten gäller så länge du håller dig inom ramarna.

Det sliter. För ett djupt mänskligt behov som samhörighet kan inte vila på ständig anpassning.

Att få höra till på riktigt innebär att få vila. Att veta att relationen inte försvinner vid första misstaget, förändringen eller tystnaden. Det är i sådana sammanhang, människor vågar växa. Inte för att de måste bli bättre för att få stanna, utan för att de får stanna medan de blir det.

Vår tids stora utmaning är att många gemenskaper blivit breda men grunda. Vi ingår i många sammanhang samtidigt, men få som håller oss när det blir svårt. Det finns alltid ett nytt rum att kliva in i, men sällan ett som stannar kvar när vi drar oss undan. Samtidigt finns det en längtan som är tydlig, särskilt bland unga: längtan efter något som är mer än tillfälligt. Efter relationer och sammanhang där man inte reduceras till en funktion, en roll eller ett intryck.

Att återskapa verklig samhörighet i vår tid kräver därför mod. Mod att stanna. Mod att fördjupa några relationer istället för att sprida sig tunt över många. Mod att visa sig även när man inte glänsar.

Att höra till är inte att smälta in. Det är att bli mottagen. Och det sker sällan i perfekta gemenskaper, utan i mänskliga. Där olikheter ryms. Där konflikter får finnas. Där närvaro värderas högre än yta.

Ensamhet är inte en egenskap. Det är ett tillstånd. Den förändras, även om det inte alltid sker snabbt. Det är viktigt att skilja mellan vem du är och var du befinner dig just nu i livet. Många människor som senare får djupa, trygga relationer har perioder då de känt sig osynliga, utanför eller svåra att älska. Det säger mer om omständigheterna än om människan.

Att vara med eller att vara viktig

Ulrika visste exakt hur man passade in.
Vilka kläder som inte stack ut. Vad man kunde säga utan att riskera något.
När det var bäst att skratta med, även om hon inte tyckte det var roligt.

Hon var med överallt. I grupparbeten. På raster. I chattar som aldrig tog slut. Hennes namn fanns med. Hennes plats var aldrig ifrågasatt.

Ändå kände hon sig lätt att ersätta.

Hon märkte det de dagar hon var tyst. Ingen frågade varför. När hon inte kom till en träff fortsatte allt som vanligt. Hon var inkluderad, men inte saknad.

En kväll satt hon hos en vän hon inte behövde prestera inför. Hon sa att hon var trött på att alltid vara *“den smidiga”*. Att hon ibland kände sig osynlig trots att hon var med.

Vännen svarade inte snabbt. Sa bara:
“Jag är glad att du säger det. Jag har saknat dig.”

Det var skillnaden.

Att passa in hade handlat om att inte störa.
Att höra till handlade om att någon märkte när hon inte var där.

Att passa in krävde anpassning.
Att höra till krävde närvaro.

Och först då förstod hon:

Hon var inte ensam för att hon saknade människor.

Hon var ensam i många situationer där hon inte kände sig viktig på riktigt. Och viktigare blev hon i samma stund hon slutade med att göra sig till för att "passa in".

Om du läser detta och känner igen dig i känslan av att vara med men ändå ensam, är du långt ifrån ensam om just den erfarenheten. Många bär den tystnaden. Inte för att de saknar värde, utan för att de ännu inte hittat de relationer där deras närvaro får betyda något på riktigt.

Tillhörighet börjar sällan med stora steg.

För många börjar den med något mycket mindre: att någon sitter kvar bredvid. Att någon lyssnar lite längre. Att man inte behöver förklara sig.

Du behöver inte bli modigare, roligare eller mer social för att förtjäna gemenskap. Det räcker att du finns. Det svåra är inte att vara värd relationer, utan att hitta sammanhang där värdet redan är givet.

Relationer som livets kärna

Forskning, filosofi och livserfarenhet pekar åt samma håll: det som bär oss genom livet är inte främst framgång eller prestation, utan relationer som håller när det blåser. Människor som stannar. I samtal där vi får vara mer än en roll.

Relationer gör oss sårbara. De kan såra, svika och ta slut. Men alternativet, att leva utan att knyta an, kostar mer. För ensamhet handlar inte bara om att vara själv, utan om att inte känna sig betydelsefull för någon annan.

En elev uttryckte det så här:

"Jag kan vara omgiven av folk hela dagen, men ändå känna mig ensam. Det är som att ingen riktigt ser mig."

Det finns en särskild sorts ensamhet som är typisk för vår tid. Den handlar inte om att sakna människor runt sig, utan om att sakna förankring. Många är ständigt omgivna av andra. Klasskamrater, följare, kontakter, chattar som aldrig riktigt tystnar. Ändå finns en känsla av att stå utanför sitt eget liv, som om man rör sig i utkanten av gemenskapen utan att riktigt kliva in.

Det är möjligt att vara ensam mitt i mängden.

Ytliga relationer kan ge intrycket av tillhörighet utan att ge dess innehåll. Man är synlig, men inte sedd. Kontaktbar, men inte viktig. När relationer bygger mer på tempo än på närvaro, mer på bild än på verklighet, riskerar de att sakna det som gör att vi känner oss behövda på riktigt.

Ensamhet handlar därför sällan om antal relationer. Den handlar om betydelse. Om någon märker när du inte är där. Om någon bryr sig om hur det faktiskt är, inte bara hur det ser ut.

Relationer gör oss sårbara. När vi knyter an ger vi andra makt att påverka oss. De kan såra, svika, missförstå eller lämna. Och just därför kan det kännas lockande att hålla avstånd. Att inte investera för mycket. Att ha relationer som är lätta att byta ut.

Men det skyddet har ett pris.

Att leva utan att knyta an djupt kan kännas säkrare, men det leder ofta till en tystare form av smärta. En där ingen egentligen får komma nära nog att såra, men inte heller nära nog att bära. För när relationer blir utbytbara, riskerar också vi att börja känna oss utbytbara.

Ensamhet är inte detsamma som att vara själv. Många behöver och mår bra av egentid. Ensamhet uppstår snarare när vi upplever att ingen har oss i åtanke. När ingen väntar. När ingen riktigt skulle märka om vi drog oss undan.

Det är därför ensamhet kan göra ont även när livet ser fullt ut på ytan. För det som saknas är inte sällskap, utan fördjupning. Inte kontakt, utan förbindelse.

Att knyta an innebär alltid en risk. Men det är också den risk som gör livet mänskligt. Först när vi vågar vara betydelsefulla för någon annan, vågar vi också bli det. Och i den ömsesidigheten, där någon både kan såra och bära oss, uppstår något som inga ytliga relationer kan ersätta: känslan av att höra till på riktigt.

Det är inte mängden relationer som avgör om vi hör ihop. Det är kvaliteten. Djupet. Närvaron.

Reflektionsfrågor



När känner du dig som mest hemma med andra människor?

När känner du dig minst ensam, även om det bara är för en kort stund?

Samtalsfrågor



Vad betyder det, på riktigt, att höra till?

Det här bladet är till för dig. Inte för någon annan.

Kapitel 8: Vänskap, kärlek och gemenskap — Kärlek, närhet och gränser

Vänskap är ofta den första plats där vi får öva på ömsesidighet. Att både ge och ta emot. Att bli vald inte för vad vi presterar, utan för vem vi är. En verklig vänskap kräver inte ständig kontakt, den tål tystnad. Den klarar av förändring. Den rymmer både skratt och det som är svårt att säga högt. Den handlar om att vilja varandra väl, även när man ser olika på saker. Och ibland om att våga säga ifrån, just därför att relationen betyder något.

I en tid där mycket sker via skärm kan vänskap lätt reduceras till reaktioner och snabba svar. Men vänskap växer långsammare än så. Den behöver tid. Gemensamma erfarenheter. Och ibland modet att vara den som hör av sig först, eller stannar kvar när det blir obekvämt.

Kärlekens många former

När vi hör ordet kärlek tänker många direkt på romantiska relationer. Men kärlek är större än så. Den finns i vänskap, i familjeband, i omsorg och i lojalitet. Den kan vara stilla eller stark, vardaglig eller omvälvande. Romantisk kärlek kan vara intensiv. Den väcker längtan, närhet och ibland osäkerhet. Den kan få oss att känna oss levande, men också rädda. Rädda för att förlora, för att inte räcka till, för att bli avvisade.

Det är lätt att tro att kärlek ska kännas på ett visst sätt, se ut på ett visst sätt. Men kärlek är ingen mall. Den formas av två människor, deras gränser, behov och respekt för varandra. Kärlek som bygger på kontroll, rädsla eller makt är inte hållbar. Kärlek som ger utrymme att vara sig själv, växa och andas är något annat. Den kräver ärlighet, inte perfektion.

Sexualitet, närhet och respekt

Kärlek är inte en enda känsla, utan ett helt landskap av relationer. Vi använder samma ord för mycket olika erfarenheter: vänskap, förälskelse, omsorg, begär, lojalitet. I det antika grekiska språket fanns flera ord för kärlek, just därför att människan upplever närhet på olika sätt. Dessa begrepp hjälper oss att se skillnader som vår tid ofta blandar ihop, och ibland förlorar. Philia är vänskapens kärlek. Den växer fram mellan människor som delar liv, tid och erfarenheter. Philia bygger på ömsesidighet, förtroende och

lojalitet. Här får man vara människa utan att imponera. Man behöver inte vara sitt mest spännande jag, sitt vackraste eller starkaste. Det räcker att vara närvarande.

Vänskaplig kärlek bär ofta livet längre än den romantiska. Ändå hamnar den lätt i skuggan, som om den vore mindre viktig. Men utan philia blir både kärlek och gemenskap sköra. Det är ofta i vänskapen vi först får erfara vad det innebär att höra till.

Agape är kärleken som vill den andres bästa, oavsett vad den själv får tillbaka. I kristen tradition används ordet främst om Guds kärlek till människan: Ovillkorlig, trofast och oberoende av prestation. Men agape är också en riktning för mänskliga relationer. Inte som perfektion, utan som hållning.

Agape är långsam. Den räknar inte poäng. Den frågar inte först vad den får, utan vad den andra behöver för att behålla sin värdighet. Därför handlar agape mer om ansvar än om känsla. Mer om hur man väljer att handla än om hur det känns just nu. I både religiösa och humanistiska traditioner ses denna kärlek som djupast, eftersom den bejakar människovärdet även när det är opraktiskt eller kostsamt.

Eros är den kärlek som rymmer längtan, attraktion och kroppslig närhet. Den är kraftfull, ibland omtumlande. Eros drar oss mot varandra, väcker liv, nyfikenhet och begär. Den får oss att vilja mötas, förenas, bli nära. Men just därför är eros också den form av kärlek som lättast missförstås.

Sexualitet hör till eros. Den är en del av människans sätt att söka närhet. Den kan vara lekfull, öm, intensiv eller försiktig. Men oavsett uttryck är den alltid kopplad till sårbarhet. När vi släpper någon nära, både kroppsligt och känslomässigt, visar vi något av det mest privata vi har.

I en kultur där sexualitet ofta exponeras, förenklas och mäts i respons, riskerar den att förlora sitt sammanhang. Gränsen mellan intimitet och yta suddas ut. Mellan att bli sedd och att bli använd. Mellan närhet och prestation. När sexualitet blir något man förväntas leverera, visa upp eller leva upp till, tappar den sin relationella grund. Då handlar det inte längre om möte,

utan om bekräftelse. Inte om närvaro, utan om att prestera en bild av sig själv. Kroppen blir ett medel, inte ett språk för närhet.

Sexualitet som bygger på respekt och ömsesidighet ser annorlunda ut. Den handlar inte bara om kroppar, utan om samtycke, lyhördhet och trygghet. Om att vilja den andres bästa, inte bara sin egen tillfredsställelse. Om att kunna säga både ja och nej, och bli respekterad i båda. Begär utan omsorg riskerar att bli exploatering. Omsorg utan respekt för gränser riskerar att bli kontroll.

Närhet kan aldrig tvingas fram. Den uppstår när båda vill, på sina villkor. Och ibland är det mest kärleksfulla inte att gå vidare, utan att stanna upp. Att vänta. Att lyssna. Att ta hand om sin egen och den andres gräns.

Att förstå kärlekens olika former hjälper oss att skilja mellan att bli vald och att bli respekterad. Mellan att passa in i en bild av kärlek och att faktiskt höra till i en relation. För sann närhet handlar inte om att bli önskad till varje pris, utan om att bli mött som människa.

Gemenskap att höra till något större

Gemenskap handlar om mer än relationer mellan två personer. Det är känslan av att vara del av ett sammanhang där man räknas. En klass. Ett lag. En grupp. Ett "vi" som inte suddar ut individen, utan bär den. I gemenskap får vi öva oss i att vara olika. Att ta plats utan att ta över. Att lyssna även när vi inte håller med. **Att bidra med det vi är.**

Att höra till betyder inte att alltid passa in. Det betyder att få finnas med sina olikheter. När gemenskap blir för snäv, för perfekt eller för dömande, tappar den sin mänsklighet, det vi kallar sekterism uppstår i den typen av gemenskaper.

Att bli älskad på riktigt

Att bli älskad på riktigt handlar inte om att bli idealiserad. Det handlar om att bli sedd, även med sina brister. Att någon stannar när du inte är på topp.

Att relationen finns kvar, inte bara när det är lätt. Och kanske börjar att bli sedd av andra med att se andra.

Det börjar ofta med något enkelt: Att våga vara ärlig. Att visa vem man är, lite i taget. Och att möta andra med samma varsamhet.

Relationer är inget vi "har". De är något vi gör. **Om och om igen.**

Reflektionsfrågor



Vad betyder vänskap för dig just nu i livet?

Vilka gränser är viktiga för dig när det gäller närhet och kärlek?

Samtalsfrågor



Hur skiljer man mellan närhet och bekräftelse?

Vad får relationer att hålla över tid?

Det här bladet är till för dig. Inte för någon annan.

Kapitel 9: Längtan och inre kompass

I en tid där mycket går snabbt och mycket kan mätas är det lätt att tro att det viktigaste i livet också går att optimera: betyg, prestationer, flöden, algoritmer.

Samtidigt pekar internationella analyser från **Organisationen för ekonomiskt samarbete och utveckling (OECD)** på risker som ligger **under ytan**. OECD:s rapporter om digitala teknologiers inverkan visar att digitala miljöer och teknisk integration kan ha både positiva och negativa effekter på välbefinnande, särskilt när det gäller sociala och relationella aspekter av ungas liv. I rapporten betonas att digital teknik kan vara kopplad till minskad känsla av inkludering och ökade risker för psykiskt obehag och ensamhet när användningen blir alltför dominerande i vardagen (*OECD, The Impact of Digital Technologies on Well-Being, 2024*).

Det här kapitlet handlar om det som inte kan automatiseras bort. Om den inre kompassen. **Om längtan.**

Varje människa bär på en riktning som inte är ritad av någon annan. Den syns inte i ett schema och går inte att googla fram. Ändå påverkar den nästan allt: Vilka val vi gör, vad vi orkar stå upp för och vad som får oss att känna att livet hänger ihop.

Den inre kompassen är inte en färdig karta. Den är snarare en känslighet. En förmåga att lyssna inåt, skilja mellan det som bara är brus och det som faktiskt angår mig. Ibland viskar den, ibland protesterar den högt. Ofta märks den tydligast när vi går emot den. Då skaver det.

Att utveckla en inre kompass handlar inte om att hitta ett snabbt svar på frågan "vem ska jag bli?". Det handlar om att lära sig känna igen vad som känns sant, meningsfullt och värt att ta ansvar för.

Existentiell längtan

Under ytan av alla måsten och krav lever en djupare röst. Den ställer inte alltid bekväma frågor, men den är svår att tysta:
Vad vill jag egentligen använda mitt liv till?

När känner jag mig mest levande?

Vad saknar jag, även när allt på ytan fungerar?

Den här längtan är inte ett tecken på att något är fel. Tvärtom. Den är ett tecken på att du är människa. Att du inte nöjer dig med att bara fungera.

Existentiell längtan handlar inte främst om lycka, utan om mening. Om att känna att det jag gör hänger ihop med den jag är och vill bli.

Mening enligt Viktor Frankl

Psykiatern och författaren Viktor Frankl utvecklade sitt tänkande ur egna erfarenheter som fånge i nazistiska koncentrationsläger under andra världskriget. Han studerade inte lägren på distans – han levde i dem. Där drog han en avgörande slutsats: Människan kan uthärda extremt lidande om hon upplever att livet fortfarande har en mening.

Frankl menade att mening inte är något vi hittar färdigt, utan något vi svarar på. Livet ställer frågor till oss, och vi svarar genom våra val, våra handlingar och vårt sätt att förhålla oss till det vi inte kan förändra.

Mening kan enligt Frankl ta sig olika uttryck:

genom det vi skapar eller bidrar med

genom relationer och kärlek

genom hur vi möter lidande och motgång

Det betyder inte att lidande i sig är meningsfullt. Men hur vi **förhåller oss** till det kan forma oss på djupet.

En elevs upplevelse:

När hans pappa blev sjuk slutade allt annat att spela roll. Skolan fortsatte, proven skrevs, kompisarna pratade om fester och framtid, men han gick

runt med en känsla av att vara på fel plats i sitt eget liv. Han ville inte vara stark.

Han ville att det skulle vara som förut. Det fanns inget meningsfullt i det som hände. Ingen lärdom han bad om. Ingen tröst i att "*det ordnar sig*". Det gjorde ont, och det var orättvist. Under en period försökte han låtsas som ingenting. Han pluggade hårdare, tränade frenetiskt, skrattade högre, blev duktigare på att inte visa hur han mådde. Men inuti växte något annat. En trötthet. En ilska. En känsla av att livet bara tog.

Det som förändrade något var inte att situationen blev bättre. Det var hur han slutade fly från den. Han började prata med en vän. Inte för att få råd, utan för att slippa bära allt själv. Han tillät sig att vara arg. Ledsen. Trött. Utan att skämmas.

Med tiden märkte han att något hade hänt. Inte att smärtan försvunnit, men att han blivit mer uppmärksam på andra. Han lyssnade annorlunda. Han såg när någon annan inte orkade, även när de försökte dölja det.

Han skulle aldrig säga att lidandet var meningsfullt. Det var det inte. Men sättet han tvingades förhålla sig till det hade format honom. Gjort honom långsammare. Mjukare. Mer närvarande. Och när han tänkte på framtiden förstod han något nytt: han kunde inte välja allt som hände honom. Men han kunde välja vad han gjorde med det.

Det var inte tröst. Men det var riktning.

Reflektionsfrågor

När i mitt liv har jag känt en tydlig längtan snarare än ett snabbt begär?

Hur märker jag i kroppen skillnaden mellan något jag vill ha och något som känns meningsfullt?

Samtalsfrågor

Varför tror ni att det kan vara svårt att skilja mellan längtan och begär i dagens samhälle?

På vilka sätt påverkar sociala medier och prestationstryck vår inre kompass?

Det här bladet är till för dig. Inte för någon annan.

Kapitel 10:

Mening, sammanhang och förlåtelse

Den medicinske sociologen Aaron Antonovsky studerade senare överlevande från extrema påfrestningar, bland annat personer som suttit i koncentrationsläger. Hans fokus var ett annat än Frankls. I stället för att fråga varför människor blir sjuka, frågade han varför vissa förblir psykiskt friska trots svåra livsvillkor.

Resultatet blev teorin om **KASAM – känsla av sammanhang**. Enligt Antonovsky stärks människors motståndskraft när livet upplevs som:

begripligt – världen går att förstå i någon mån

hanterbart – det finns resurser att möta svårigheter

meningsfullt – det finns något värt att engagera sig i

Antonovskys forskning visar att mening inte bara är en existentiell fråga, utan också en hälsofråga. När vår inre kompass hjälper oss att skapa sammanhang, ökar vår förmåga att stå stadigt även när livet är svårt.

Förlåtelse och försoning – konsten att gå vidare

Förlåtelse är sällan ett avslutat kapitel. Oftare är det en process som behöver upprepas. Man kan ha förlåtit med sitt förstånd, men upptäcka att känslorna inte har hunnit ikapp. Gamla minnen kan väcka ny ilska, sorg eller besvikelse. Då handlar förlåtelse inte om att börja om från noll, utan om att fortsätta.

Att förlåta igen och igen är inte ett misslyckande. Det är ett tecken på att något varit viktigt. Förlåtelse är därför inte en engångshandling, utan en hållning som tränas över tid.

Förlåtelse handlar inte om att förneka det som hänt eller säga att allt var okej. Det handlar om att våga låta det förflutna ha sista ordet. Det som hänt får finnas, men det får inte styra hela framtiden.

Ibland börjar förlåtelse med ett enkelt beslut: jag vill inte bära detta ensam längre. Beslutet innebär inte att smärtan försvinner direkt, men det öppnar för rörelse. Förlåtelse är ofta mer en riktning än ett resultat.

Vad förlåtelse gör med människan

När en människa förlåter frigörs energi. Ilska och bitterhet kräver kraft att hålla vid liv. Förlåtelse innebär inte glömska, men den minskar det inre motståndet. Många upplever större inre frihet, minskad stress och en starkare känsla av sammanhang.

Förlåtelse kan också innebära att sätta gränser. Att förlåta betyder inte att acceptera fortsatt kränkning. Tvärtom kan förlåtelse göra det tydligare vad som inte längre är acceptabelt.

Att arbeta med förlåtelse (och varför det ofta behöver göras igen)

Förlåtelse är sällan något man gör en gång och sedan är färdig med. Ofta är det ett arbete som behöver upprepas, särskilt när minnen, känslor eller nya situationer väcker det gamla till liv igen.

1. Börja där du är

Du behöver inte känna dig redo. Det räcker att säga:

"Just nu är detta svårt för mig."

Ärlighet är alltid en bättre start än tvång.

2. Sätt ord på det som gjorde ont

Förlåtelse börjar med att erkänna smärtan.

Vad hände? Vad kände du? Vad blev följderna för dig?

3. Skilj på handling och människa

Att förlåta betyder inte att säga att det som hände var okej.

Det betyder att du inte låter handlingen fortsätta styra ditt liv.

4. Förlåt i omgångar

När känslan kommer tillbaka, betyder det inte att du misslyckats.

Säg i stället:

"Det här behöver jag förlåta igen."

5. Avsluta alltid med självmedkänsla

Påminn dig:

Jag gjorde så gott jag kunde där och då med den erfarenhet jag hade.

Ett exempel ur vardagen

Tänk dig en klasskamrat som blivit sviken av en nära vän som spred ett rykte. Först finns ilska. Sedan sorg. Kanske skam.

Eleven försöker förlåta men märker att känslan kommer tillbaka när de ses i korridoren.

Det betyder inte att förlåtelsen var falsk.

Det betyder att såret var verkligt.

Varje gång eleven väljer att inte fastna i bitterhet, utan säger:

"Jag vill inte bära detta just nu", sker ett litet steg mot frihet.

Förlåtelse är inte en knapp man trycker på.

Det är ett val man ibland får göra, om och om igen.

Vad förlåtelse gör med relationer och samhälle

På relationsnivå skapar förlåtelse möjlighet till tillit och nyorientering.

Utan förlåtelse riskerar konflikter att gå i arv. Med förlåtelse kan relationer förändras, ibland fördjupas, ibland avslutas på ett mer värdigt sätt.

I ett samhälle där förlåtelsen är satt på undantag låses människor fast i roller: förövare och offer. Förlåtelse öppnar för ansvar, upprättelse och förändring. Den bryter spiraler av hämnd och polarisering och gör det möjligt att leva tillsammans trots ofullkomlighet.

Vad förlåtelse betyder för världen

I större perspektiv är förlåtelse en motkraft mot våldets och hatets logik.

Historiskt har försoning varit en förutsättning för fredsprocesser och återuppbyggnad efter konflikter. Förlåtelse suddar inte ut det som hänt, men den gör framtiden möjlig.

Att förlåta är därför inte svaghet. Det är ett aktivt val att bidra till en värld där människor inte reduceras till sina värsta handlingar.

Längtan som riktning

Längtan och inre kompass hör intimt samman. Längtan är inte ett infall och inte en flykt från verkligheten. Den är snarare ett slags inre intelligens. Ett sätt för människan att ana vad som ger djup, sammanhang och hållbar mening över tid.

Den inre kompassen kan beskrivas som förmågan att tolka denna längtan. Den hjälper oss att skilja mellan det som bara lockar för stunden och det som faktiskt bär. När kompassen är svag riskerar vi att styras av yttre tryck; förväntningar, trender, jämförelser. När den är starkare vågar vi fatta beslut som kanske inte applåderas direkt, men som känns riktiga på djupet.

Skillnaden mellan längtan och begär är avgörande här. Begär är ofta reaktivt. Det svarar på brist, stress eller jämförelse. Längtan är mer grundad. Den uppstår inte för att något saknas, utan för att något vill bli levtt.

Att följa sin längtan betyder inte att alltid göra det som känns bra. Ofta innebär det tvärtom att ta ansvar, stå ut med osäkerhet eller avstå från genvägar. **Men i längden leder det till ett liv som upplevs som mer sammanhängande och sant.**

Reflektionsfrågor



Finns det val jag gjort som gick emot min inre kompass? Vad blev konsekvensen?

Finns det något jag längtar efter som jag hittills har skjutit upp eller förminskat?

Samtalsfrågor



Kan längtan förändras över tid? När och varför?

Är det möjligt att leva ett meningsfullt liv även när man inte vet exakt vart man är på väg?

Vad tror ni händer med en människa som helt slutar lyssna inåt?

Avsluta gärna samtalet med att var och en formulerar en mening som börjar med:

Just nu längtar jag efter...

Det här bladet är till för dig. Inte för någon annan.

Kapitel 11: Att leva med frågor

Det här kapitlet handlar inte om att hitta färdiga svar, utan om modet att leva med frågor. Frågor som inte har facit men som kan bli vägvisare. De största frågorna i livet har inga snabba svar. Det betyder inte att du är fel. Det betyder att du är människa. Det finns en fråga som följer oss genom livet, inte som ett prov att klara, utan som en röst som återkommer i olika skeden: **Vem vill jag vara?**

Det är en stor fråga, men den börjar alltid i det lilla. I ett val. En känsla. Ett ögonblick då vi märker att något skaver eller något stämmer. Många tror att identitet är något man ska hitta en gång för alla, som en färdig karta. Men identitet är mer som en stig som formas medan man går. Den förändras när du förändras. Den växer när du växer.

Och den börjar i en enkel insikt: **Du är mer än dina roller.**

Vad identitet är (och inte är)

Det är lätt att tro att identitet handlar om etiketter. Elev. Idrottare. Kreativ. Blyg. Social. *“Hon som alltid fixar allt.”* Men etiketter är yta. Rollerna du har. Maskerna du bär när du behöver dem. Roller är vad du visar upp. Kärnan är vad som håller ihop när rollerna krackelerar.

Identitet är något djupare, det är kärnan. Det är det som finns kvar när ingen tittar. Det är vad som känns rätt även när ingen applåderar. Det är den där märkliga känslan i bröstet när du gör något som är “du”, även om du inte kan förklara varför.

Identitet är mer en riktning än en beskrivning. Den är inte slutresultatet, utan kompassnålen som pekar mot det som är sant för dig.

Pressen att ha en plan

Det finns en märklig idé i samhället just nu att man ska veta exakt vad man ska bli. Gärna tidigt. Gärna perfekt. Som om livet vore ett projektarbete med deadline i trean.

Men de flesta människor hittar inte sin väg genom att ha en perfekt plan. De hittar den genom att vara nyfikna. Genom att prova. Misslyckas. Justera. Genom att uppmärksamma vad som ger energi och vad som dränerar.

Du har inte misslyckats för att du inte vet. Du har inte halkat efter. Du är i början av en process som alla försöker dölja att de själva fortfarande är i.

Det är inte brist på plan som är problemet. Det är brist på tillåtelse att utforska.

Roll och kärna

Det finns en skillnad mellan det du gör och den du är.

En elev beskrev det så här:

“Jag trodde länge att jag var mina prestationer. Betygen. Träningen. Resultaten. När det gick bra kände jag mig värdefull. När det gick dåligt kände jag mig... mindre.”

Det tog tid innan han såg mönstret: hans värde hade smugit in i saker som kan tas ifrån oss. En relation. Ett betyg. En roll. Ett lag.

Det är farligt territorium. För roller förändras. Resultat varierar. Människor kommer och går.

Kärnan däremot...

Den förändras inte lika snabbt. Den är mjukare, men fastare.

Den handlar om vilka värden du vill leva efter, inte vad du råkar prestera just nu. Det är en av livets stora lärdomar: Du är inte summan av det du gör. Du är riktningen i det du försöker.

Att börja formulera sina värderingar och önsknings

Hur hittar man sin riktning? Du behöver inte stora ord eller filosofiska teorier. Det räcker med små observationer:

Vad känns sant när du är ensam en stund?

Vad i dig sjunker ihop efter en dag som inte känts bra?

När känner du dig stolt, inte för att du vann något, utan för hur du betedde dig?

Vilka människor får fram det bästa i dig, och varför?

Vilka situationer får dig att känna dig fel, och varför?

Värderingar ser ofta enkla ut på papper: Respekt. Mod. Omtanke. Sanning. Frihet. Lojalitet. Deras betydelse väcks först när de blir levda. När de märks i dina val, även i små ögonblick.

Önsksningar däremot kan vara löjligt vardagliga: Jag vill ha mer lugn. Jag vill slippa låtsas. Jag vill kunna säga nej utan att få ont i magen. Jag vill orka tro på mig själv lite mer.

Det finns något frestande med färdiga svar. Dogmatiska religioner, ideologier och andra system erbjuder ofta en komplett manual: här är dina värderingar, här är vad som är rätt och fel, här är hur du ska förhålla dig till världen. Det kan kännas tryggt, nästan befriande, att slippa brottas med frågorna själv. Att bara följa en karta i stället för att behöva rita den medan man går.

Men även om den vägen är enklare är den inte alltid sannare. När någon annan berättar vem du ska vara riskerar du att sluta lyssna till den där lågmälda rösten i dig själv. Den som inte ger snabba svar, men som faktiskt tillhör dig. Att leva med frågor kan vara mer krävande, men det är också där friheten finns: I möjligheten att upptäcka vad som verkligen är ditt, inte bara vad som förväntas av dig.

Att leva med frågor är att leva öppet. Och öppenhet är ofta början på visdom. Det är där konturerna börjar. I det nakna, ärliga, oprydd. Din kropp vet ofta före huvudet. Den suckar när du låtsas. Den spänner sig när du spelar någon annan. Den slappnar av när du är sann.

En berättelse: *“Jag märkte det i hallen”*

En elev berättade om en eftermiddag när hon kom hem, kastade väskan i hallen och sjönk ner mot golvet. Hon var utmattad. Inte av plugg, utan av att vara “rätt”.

“Jag hade försökt hela dagen att hålla ihop rollen som den där glada, sociala, peppiga tjejen. Det gick bra utåt, men inte inåt.”

När hon satt där på golvet kände hon en tanken viska fram:

“Jag vill inte vara den som alltid låtsas vara okej.”

Det var ingen stor insikt. Inga fyrverkerier. Bara en trött eftermiddag och en viskning. Men det var där hon började. Hon sa till en kompis nästa dag att hon inte mådde helt topp. Det kändes pinsamt, ovant, nästan fel. Men kompisen svarade: *“Skönt. Jag trodde jag var den enda.”* Små steg, men riktning. *“Det var första gången jag märkte konturerna av något som faktiskt var jag”,* sa hon senare.

Det börjar i det lilla

Ibland, när vi frågar oss *“Vem vill jag vara?”*, dyker en annan fråga upp i skuggorna: *“Finns det något mer än jag själv?”* För vissa är det en tanke om Gud. För andra en känsla av att livet rymmer något större än det vi kan förklara. Kanske är det samvetets röst. En inre kompass. En aning om att vi inte är ensamma i världen, hur ensamma vi än känner oss.

Du behöver inte ha en färdig tro för att ställa sådana frågor. De handlar inte om rätt svar, utan om att vara öppen. Öppen för att livet kan vara mer än det synliga. Öppen för att du bär på en inre **längtan efter mening** och

kanske också en **tyst förundran** inför det du inte kan förstå.

Identitet formas inte i de stora stunderna. Den formas i de små valen när ingen ser. Den formas när du säger ja till något du egentligen längtar efter. Eller nej till något som inte är du, även om det är svårt. Den formas när du vågar lyssna, inte på bruset, utan på den där stilla rösten som alltid funnits där. Precis som stillheten hjälper oss att höra vår inre röst, hjälper värderingar oss att förstå den. Det är där riktningen bor. **Du är ett pågående utkast, inte ett färdigt manus.** Och kanske är det just det som gör dig levande.

Du behöver inte veta allt. Men du kan börja lyssna. ***Lyssnandet är början på att bli någon du själv vill följa.***

Reflektionsfrågor



När känner du att du är mest dig själv, utan roller eller krav?

Vilka tre värderingar tror du att du redan lever efter, medvetet eller omedvetet?

Hur skulle ditt liv förändras om du vågade leva mer i riktning mot dina egna värderingar även när det är svårt?

Samtalsfrågor



Hur påverkar pressen att "ha en plan" dina beslut?

Vad är skillnaden för dig mellan din roll och din kärna?

Vilka små val skulle kunna hjälpa dig att gå i en riktning som känns mer "du"?

Det här bladet är till för dig. Inte för någon annan.

Kapitel 12: Stillhetens inre glöd?

Världen runt dig är högljudd. Inte bara i decibel, utan i krav. Notiser, förväntningar, jämförelser, tempo. Det mesta i samhället drar i din uppmärksamhet och väldigt lite hjälper dig att landa i dig själv.

Just därför är stillhet inte en lyx. Den är en motkraft.

OECD lyfter fram hur upplevelser av skönhet, natur och stillhet stärker ungas förmåga att tolka världen och hitta mening. Det handlar inte om pynt på tillvaron. De estetiska dimensionerna är grundläggande för mänsklig utveckling. Utan dem riskerar livet att reduceras till prestation, funktion och överlevnad.

Stillhet är inte tystnad

Många tror att stillhet betyder att allt ska vara tyst. Det är en missuppfattning.

Stillhet är inte frånvaro av ljud.

Stillhet är en inre hållning.

Du kan sitta ensam i ett rum och ändå vara full av brus. Tankar som rusar, oro som gnager, bilder som flimrar. Och du kan gå i skogen, höra vinden i träden, eller sitta i ett klassrum och plötsligt uppleva något annat: Ett lugn som inte beror på omgivningen, utan på hur du är närvarande.

Stillhet är ett sätt att vara vaken utan att vara spänd.

Lyhörd utan att vara överstimulerad.

Närvarande utan att prestera.

Naturen, konsten och tystnaden fungerar ofta som portar till något djupare. Inte för att de ger färdiga svar, utan för att de öppnar ett rum där frågor får finnas utan att pressas bort.

I naturen händer något märkligt. Perspektiven skiftar. Kroppen slappnar av snabbare än tankarna hinner protestera. Många upplever för första gången på länge att de inte behöver vara "någon" eller "något". De får bara vara. Konst fungerar på liknande sätt. Musik, bilder, poesi eller film kan stanna

tiden. Du känner något innan du förstår det. Och just där, i den ordlösa upplevelsen, finns ofta en kontakt med mening.

Stillhet och hjärnan

Det här är inte bara filosofi. Det finns tydlig forskning.

Daniel Goleman och Richard Davidson visar i *Altered Traits* (2017) att regelbunden stillhet påverkar nervsystemet på djupet. Det parasympatiska nervsystemet, kroppens broms, aktiveras. Stressresponsen dämpas. Hjärnan blir bättre på återhämtning, inte bara på att "bita ihop".

Neuroforskaren Amishi Jha vid University of Miami har i studier på skolungdomar, militär personal och högpresterande yrkesgrupper visat något som är nästan provocerande enkelt: korta, dagliga uppmärksamhetsövningar räcker.

Resultaten av stunder i stillhet är tydliga:

förbättrat arbetsminne

ökad fokusförmåga

bättre motståndskraft mot stress

Inte genom att pressa hjärnan hårdare, utan genom att träna den i stillhet och uppmärksamhet.

När livet går snabbt hamnar många i ett slags ständigt påslag. Kroppen betar sig som om den hela tiden är på väg att bli testad, bedömd, jagad, misslyckas.. Du kan sitta stilla i en stol och ändå vara i "beredskapsläge".

Det här är inte "mystik". Det är biologi. Och du behöver inte vara en zenmunk för att nervsystemet ska fatta poängen.

Nedanstående punkter sammanfattar etablerade fynd från forskning om

det autonoma nervsystemet, stressfysiologi och kognitiv funktion. Formuleringarna är avsiktligt återhållsamma och bygger på studier av McCorry (2007), Arnsten (2009), McEwen (2007) samt forskning av Amishi Jha.

1) Två lägen i kroppen: gas och broms

Det autonoma nervsystemet har grovt sett två spår:

Sympatiska nervsystemet: gasen. Skärper, spänner, höjer puls, gör dig redo att agera.

Parasympatiska nervsystemet: bromsen. Sänker puls, underlättar matsmältning, läkning, återhämtning.

I en frisk vardag växlar man mellan dem: gas när det behövs, broms när det är tryggt. Problemet är att moderna liv lätt gör gasen till standardläge. Då blir hjärnan inte "bättre", den blir bara mer trött och mer lättirriterad.

Stillhet tränar förmågan att kunna slå av beredskapen när den inte behövs. Det är inte lathet. Det är en färdighet.

2) Stressresponsen: När hjärnan tror att allt är fara

När hjärnan tolkar något som hot aktiveras stresssystemet (tänk "alarm"). Det är användbart om du måste springa, men uselt om du ska:

lära dig

minnas

tänka klart

vara socialt trygg

Varför? För att stress prioriterar överlevnad. Hjärnan omfördelar resurser: snabb reaktion och vaksamhet får mer utrymme, medan reflektion,

impulskontroll och nyanserat tänkande får mindre.

Regelbunden stillhetsträning verkar kunna dämpa den här överaktiveringen, så att alarmet inte går på full volym varje gång livet är jobbigt.

3) Återhämtning är inte att "bita ihop"

Att "bita ihop" är en kortsiktig strategi: Du pressar dig igenom. Det kan funka ibland, men om det blir livsstil blir kroppen smart nog att börja ta betalt: sömnproblem, oro, hjärndimma, kort stubin.

Stillhet och uppmärksamhet handlar inte om att bli passiv. Det handlar om att hjärnan blir bättre på återställning:

snabbare nedvarvning efter stress

mindre "efterbrus" i kroppen

mer stabilt grundläge

Du kan se det som att du tränar nervsystemet att fatta: det är över nu.

4) Varför små övningar kan ge stora effekter

Amishi Jhas poäng är enkel: Du behöver inte långa pass. Hjärnan förändras av frekvens, inte bara av längd.

Tänk som tandborstning. Du borstar inte 90 minuter en gång i veckan och hoppas på mirakel. Du gör lite varje dag, och effekten blir massiv.

Kort, daglig uppmärksamhetsträning fungerar på samma sätt: du tränar tre "mikromuskler" i hjärnan:

Upptäcka att du är distraherad

Släppa distraktionen utan dramatik

Återvända till det du valde (andetag, ljud, kropp)

Det är exakt de stegen som bygger fokus. Inte genom hårdhet, utan genom återkomst.

5) Arbetsminne, fokus och stressmotstånd

Arbetsminnet kan beskrivas som hjärnans tillfälliga arbetsyta, ibland liknad vid datorns RAM-minne. Det används när du behöver hålla information aktiv i medvetandet under kort tid. Till exempel när du:

följer instruktioner steg för steg

löser problem och fattar beslut

läser och samtidigt tolkar och sammanfogar innehåll

försöker behålla en tanke medan något annat avbryter dig

Arbetsminnet är avgörande för lärande, men också mycket känsligt för stress. Forskning visar att stress och oro snabbt försämrar arbetsminnets kapacitet genom att resurser omdirigeras till hjärnans hot- och alarmsystem (Arnsten, 2009).

Regelbunden uppmärksamhets- och stillhetsträning har visat sig kunna stärka arbetsminnets funktion indirekt, bland annat genom att **minska intern kognitiv belastning som oro, åltande och självgranskning och förbättra förmågan att hålla kvar uppmärksamheten vid en vald uppgift trots störningar.**

Amishi Jha och kollegor har i flera studier visat att korta, dagliga uppmärksamhetsövningar kan skydda arbetsminnets kapacitet även under perioder av hög stress, exempelvis hos studenter och militär personal (Jha et al., 2010; Jha et al., 2017). Fokusförmåga handlar inte om att aldrig bli distraherad. Det är ett missförstånd. Fokus är snarare förmågan att märka att uppmärksamheten har glidit iväg och återvända snabbare till det man gör.

Just denna återvändandeförmåga är central i stillhetsövning och starkt kopplad till förbättrad kognitiv kontroll (Goleman & Davidson, 2017).

Stressmotstånd innebär inte att stress försvinner ur livet. Det innebär att nervsystemet regleras bättre. Konkret betyder det att:

stresspåslag inte eskalerar lika snabbt

återhämtningen efter stress går fortare

kroppen och hjärnan inte fastnar lika länge i ett förhöjt stressläge

Detta är både en mental och kroppslig process, där förbättrad reglering av det autonoma nervsystemet spelar en central roll. Stillhetsövning har i flera studier kopplats till ökad parasympatisk aktivitet och förbättrad stress-reglering (Goleman & Davidson, 2017).

6) Stillhet är också ett skydd mot ältande

En stor del av mental trötthet hos unga kommer inte från "för mycket att göra", utan från för mycket i huvudet: jämförelser, oro, replay av samtal, framtidsscenarion, skam. Hjärnan kör Netflix fast med dina sämsta klipp.

Stillhetsövning tränar att se tankar som tankar, inte som kommandon. Du får en millimeter avstånd. Den millimetern kan räcka för att inte dras med.

Stilla stunder: andetaget som väg hem

Stillhet handlar inte om att tömma huvudet. Det är en seglivad myt som mest skrämmer bort människor.

Stillhet handlar om att lägga märke till vad som pågår.

Andetaget är ofta den enklaste vägen. Det är alltid där. Du behöver inte prestera det. Du behöver inte förstå det. Du följer bara hur luften rör sig in och ut.

När tankarna vandrar iväg, vilket de kommer att göra, märker du det. Och så återvänder du, vänligt men bestämt, till andetaget. Om och om igen.

Varje gång du återvänder tränar du något djupt mänskligt:
Förmågan att komma tillbaka till dig själv.

Det är därför även korta stunder av stillhet kan göra skillnad på djupet. Inte för att livet blir perfekt, utan för att du får ett ankare. Något som inte rycks med varje gång världen drar upp tempot.

En mycket enkel stillhetsövning

Sätt dig bekvämt.
Inget särskilt sätt. Bara sitt.

Lägg märke till din andning.
Försök inte ändra den.
Låt den få vara som den är.

När tankar kommer...
lägg märke till dem
och låt dem passera, utan att följa med.

Om det hjälper, säg tyst för dig själv på utandningen
"Här är jag."

Stanna så i någon minut.
Eller två.
Eller tills det känns färdigt.

Stillhet är inget man presterar.
Den uppstår när man slutar anstränga sig.

Stillhetens glöd

Stillhet är inte passiv. Den är laddad.
Ur stillhet föds klarhet.

Ur klarhet föds riktning.
Ur riktning föds mod.

Den inre glöden tänds inte av fler intryck, utan av utrymme. När du vågar stanna upp händer något oväntat: du börjar höra din egen röst tydligare än bruset runt omkring.

Och kanske är det just där, i stillheten, som **något viktigt i dig väntar på att bli upptäckt.**

Reflektionsfrågor



**Hur märker du att du är stressad – i kroppen och i tankarna?
Beskriv konkreta signaler, inte tolkningar.**

**Vad händer med ditt fokus under stillhetsövningen? Hur ofta försvann
uppmärksamheten, och hur var det att komma tillbaka?**

**När i din vardag skulle tre minuter av stillhet kunna göra störst skillnad?
Varför just där?**

Samtalsfrågor



**Varför är stillhet svårt för många i dag? Vad är det som hela tiden
konkurrerar om vår uppmärksamhet?**

**Vad är skillnaden mellan att vila för att återhämta sig och att fly från
något jobbigt?**

**Om fokus är en träningsbar färdighet – vad förändrar det i hur vi ser på
stress, skola och prestation?**

Det här bladet är till för dig. Inte för någon annan.

Vad en stillhetsövning faktiskt är

En stillhetsövning är att medvetet träna uppmärksamhet. Inte att sluta tänka. Inte att bli lugn. Inte att prestera.

Avsikt: Att öva förmågan att vara närvarande i det som faktiskt pågår, här och nu.

Nytta: Med tiden skapar detta större klarhet, bättre självreglering och ett mindre reaktivt förhållningssätt till tankar, känslor och stress.

Du tränar dig i att:

- märka vad som händer i dig
- utan att behöva fixa, analysera eller fly från det

Det är allt. Enkelt. Inte lätt.

Du gör inget fel. Om du märker att tankarna drar iväg har du lyckats. Det var övningen.

Kort är bättre än perfekt

2–5 minuter ofta slår 30 minuter ibland.

Kroppen får vara som den är

Ont, trött, rastlös, stel. Inget av det diskvalificerar dig.

Välj position

Stillhetsövningar kan göras liggande, sittande eller stående. Välj det som gör att du faktiskt stannar kvar.

Liggande

- Bra om du är trött, sjuk eller spänd
- Ligg på rygg eller sida
- Risk: du somnar. Det är mänskligt, inte moraliskt fel

Sittande

- Stol eller kudde
- Fötter i golvet eller korslagda ben
- Rak rygg, men inte militärisk
- Händer i knät

Stående

- Fötterna axelbrett
- Knäna mjuka
- Tyngden jämnt fördelad

Förvånansvärt effektivt om du har svårt att sitta still.

När tankarna kommer (för de kommer)

Detta är **kärnan**.

- Du märker: "Jag tänker"
- Du konstaterar det, utan kommentar
- Du går tillbaka till att lyssna på vägledning, andning, kropp eller annat fokus.

Ingen irritation. Ingen självkritik.

Detta är **repetition**, inte misslyckande.

Avsluta

- Öppna ögonen långsamt
- Lägg märke till hur det känns i kroppen
- Gå vidare med dagen

Ingen dramatik behövs.

Vanliga missförstånd (och varför de är fel)

"Jag kan inte göra stillhetsövningar, jag tänker för mycket"

→ Fel. Det är exakt därför du övar.

"Det ska kännas lugnt"

→ Ibland. Ibland inte. Målet är medveten närvaro, inte en viss sinnesstämning.

"Jag gör det här dåligt"

→ Det finns inget betygssystem. Tyvärr för perfektionister.

Det här är inte en quick fix.

Det är en lågmäld men pålitlig metod för att bli mer människa.