



GUNNEL SARIC

Min vän
SMÄRTAN

”Att bli sin egen smärtas herre innebär – och tvingar fram – personlig växt och mognad.”

*

”Så länge vi inte kan och inte vill förstå att det vi tror oss vara ofta står i motsats till vad vi i själva verket är, går det inte heller upp för oss vad vi kan bli. Och lika länge kommer vi att vara smärtans och lidandets fångar.”

(Eberhard Berg)

Inledning

Kan den långvariga smärtan ha en mening? Kan den vara ett verktyg som hjälper mig att se klart, att utvecklas i styrka och mod? Att den, liksom den akuta smärtan, varnar för något som är fel, men på ett mer subtilt, svårtydbart sätt? Kanske är det hela min livsstil som är fel?

De här frågorna hade jag brottats med en längre tid i ett sökande efter svar på min egen ständiga fysiska och psykiska smärta. En influensaliknande värk i hela kroppen, känslan av en harv som plöjer igenom mina muskler, hud och bindväv, miljoner myror som kryper efter samtidigt som jag används som boxboll och blir svedd av en blåslampa. Min kropp, mina tarmar som en sårig massa, ett slagfält, som ibland lämnat mig ihopkrupen vridande i outhärdlig smärta där inte ens morfin hjälpt. Som lämnat mig totalt utmattad och ibland kokande av vrede, ”varför just jag?” Detta var bara en del av den komplexa smärta som plågat mig under många år. Som fick mig att ibland hata min kropp, som fick mig att göra allt för att bedöva den. Smärtstillande, alkohol, sex och festernas intensiva drogupplevelser blev medlen som för en kort stund lindrade smärtan. Tyvärr återkom den ännu starkare när effekterna av medlen avklingat, värre och värre för varje gång. Trots det tog det lång tid innan jag slutligen, efter en kamp för livet i en sjukhussäng, tog beslutet att sluta bedöva smärtan genom att förgifta min kropp. Istället ville jag nu försöka förstå och göra något åt själva orsaken.

Nu började en period av att lära mig smärtans mekanism, och att hitta vägar ur den. Att läka från roten blev min nya intention, så jag läste allt jag kom över i ämnet. Jag ändrade kosten, gav mig mer tid till avspänning, meditation och fysiska övningar som yoga och qigong. Även om smärtan lindrades betydligt, ville den inte helt ge med sig.

Så, en natt efter att återigen frustrerat frågat smärtan ”vad vill du mig?” vaknade jag i fullmånens sken med en mycket klar tanke. Som om någon annan uttalat dem rätt i mitt öra.

Det jag hörde var: ”Skriv boken om Min vän Smärtan!”.

Självklart!

Smärtan som jag negligerat, förbannat och hatat, ska nu äntligen få sitt erkännande som den hjälpende vän den faktiskt är. För när jag ändrade perspektiv på smärtan, när jag började lyssna på den, insåg jag att här fanns ett fantastiskt verktyg i mitt personliga växande. Utan smärtan skulle jag kanske inte vara den jag ser mig som idag; modig, ibland klarsynt, stark, ofta harmonisk och kärleksfull. För det krävs både mod och styrka att välkomna något vars hjälp känns som en ”pain in the ass” – just när man får den.

Att se smärtan som en vän kanske låter absurt, men stanna kvar ett ögonblick och fundera på vad du helst vill ha. En envis, mycket stark och plågsam fiende, eller en ny vän, som med sitt konstiga och ofta

jobbiga sätt visar dig en annan väg, andra möjligheter. För smärtan har som sagt en mening, dess största syfte är att visa på det som är fel.

Känslan av meningsfullhet – att finna en positiv innebörd av smärtan – har varit mycket viktig för mig i min egen smärtlindringsprocess. Att, som jag tidigare nämnt, se den som en varningssignal och en möjlighet att förändra mitt liv. Den har hjälpt mig att bli medveten om mina djupaste önskemål och att komma närmare mitt sanna jag.

Intressant i sammanhanget är hur olika kulturer ser på smärtan och som verkligen visar på hur viktig vår mentala inställning är. Människor från Asien, framför allt från Nepal, samt hinduer ser smärtan som en väg till styrka andlighet och upplysthet. Samma sak med indianer och många afrikanska stammar, där smärtan ofta är en del i olika riter. Till exempel manbarhetsriten där modet och den mentala styrkan utmanas och testas till det yttersta genom otroligt smärtsamma ingrepp på kroppen. Inom kristendomen ses ofta smärtan som Guds straff. Ser man smärtan som ett straff är det lätt att man blir ett lidande offer under den. Denna syn verkar vara inpräntad i vårt västerländska kollektiva medvetande att det krävs mycket kunskap och mental ansträngning att ändra på detta destruktiva feltänk.

Men vi, i vår upplysta tid, har ett val. Nu när vi förstår dessa destruktiva tankar. Vi kan faktiskt välja att se smärtan som något som prövar vår styrka, gör oss starkare. Det hjälper mycket att också ha en stark kärlek till livet – och därmed till sig själv.

När jag började skriva denna bok var tanken att det skulle bli en faktabok baserad på mina egna erfarenheter av smärtlindringsprocessen. Men efter ett tag märkte jag att en massa tankar, minnen och drömmar kom upp, saker som inte riktigt passade i den form jag först valt. Plötsligt började de personliga anteckningar jag förde vid sidan om, kräva att också få uttryckas för att skapa en bredare och djupare bild av smärtans väsen. Därför valde jag slutligen att dela upp boken i två delar, en delvis självbiografisk berättelse och en faktadel.

Ingen går genom livet utan någon form av smärta. Konsten är att lyssna på sin smärta – och ta hand om den – innan den blir kronisk. Även om smärtan inte helt försvinner är min förhoppning att denna bok ska göra den lättare att acceptera och därmed uthärda. Att visa att den fyller en mening i processen till ett rikare liv.

*"Det är striderna i livet som gör oss till de vi är,
och det är våra fiender som testar oss och ger oss
det motstånd som är nödvändigt för vårt växande"*

~ Dalai Lama ~

Så den vi tror oss vara vår värsta fiende, kan visa sig vara vår mest betydelsefulla och ärliga vän. Vi kan åtminstone se den som en sparringpartner.

Slutligen vill jag poängtera att detta är MINA förklaringsmodeller, MINA upplevelser och metaforer. MIN sanning – och den behöver inte vara den samma som din. Så läs gärna med öppet sinne, ifrågasätt och ta till dig det som känns rätt för dig. Denna bok är en påläst, nyfiken och engagerad lekmands tolkning av smärta. Tips på bra böcker i ämnet skrivna av specialister hittar du under Referenser.

Jag har också bytt ut namn på vissa personer av hänsyn till dem och deras närmaste. Vännen jag benämner Eric har till exempel gett mig tillstånd att ta med en mycket privat och smärtsam händelse, då

den har stor vikt för min berättelse. Men han vill inte ha sitt namn nämnt – vilket jag både förstår och respekterar.

Kapitel 1. Ett lika oväntat som osannolikt besök

*"The only way to discover the limits of the possible
is to venture a little way past them into the impossible."*

~ Arthur C. Clarke ~

Redan när jag satte nyckeln i dörren kände jag det. En närvaro av något främmande, men ändå vagt bekant. Intrycket förstärktes när jag klev in i hallen, drog av mig jackan och upptäckte en svart cape fodrad med mörkt violett siden pryddligt upphängd på en galge.

"Vem går omkring i en cape idag" hann jag tänka innan det slog mig "Vem sjutton är i min lägenhet? En tjuv hänger väl knappast upp sina kläder?" Tanken på en ordentlig tjuv framkallade ett litet nervöst fniss, trots att jag var mycket förbryllad. För den enda som hade nyckel, vad jag visste, var min dotter Elizabeth som jag just kommit från.

Fast egentligen var tankarna just då snarare "Vad? Fel, någon här? Fara? Konstigt"! Allt annat är efterkonstruktioner. För vem tänker hela meningar när allt fokus ligger i att identifiera faran? Är det inte då man går på ren instinkt? Som jag gjorde. Tyst lyssnande smög jag in i lägenheten utan en tanke på att det smartaste hade varit att springa ut och kalla på hjälp, något jag alltid uppmuntrat huvudrollsinnehavare i alla skräckfilmer jag sett "Gå inte in dit, fattar du inte att faran väntar där, är du dum eller...?"

Men jag gick in.

Konfunderad och inte så lite oroad fortsatte jag försiktigt in i lägenheten men tvärstannade i dörröppningen. För i min vita soffa, belyst av eftermiddagssolen, satt en okänd märklig man tillbakalutad bland de färgglada kuddarna och bläddrade i en bok. Jag hann se titeln "Smärtlindring", innan han la den på soffbordet, tittade upp mot mig – och log. Som om jag kommit på besök hos honom.

"Vem?" var det enda jag fick fram.

"Jag har väntat på dig. Intressant bibliotek du har."

"Vem är du? Och hur har du mage att ta dig in utan lov? Hur ...?"

Nu var jag mer arg än rädd. Snabbt tog jag upp mobilen, för att markera mina nästa ord.

"Om du inte sticker härifrån nu på en gång ringer jag polisen."

"Lugn" sa han med öppet utsträckta händer. "Låt mig förklara. Det var nödvändigt att jag fick prata med dig nu, omedelbart. Jag har försökt med en massa andra sätt få tag på dig men inte lyckats. Är du helt avstängd från signalerna i din kropp?"

"Min kropp? Vilka signaler?"

Vad pratade han om, hade jag fått en galning på halsen?

Men han såg inte ut som en sådan. Det var en vacker man, det tjocka blåsvarta håret blänkte i solljuset och med sina lysande blåvioletta ögon, regelbundna manliga drag, de svarta välpressade byxorna och den mörklila sidenskjortan, kunde han klivit direkt ur en exklusiv modetidning om det inte var för en

sak. Högra halvan av ansiktet och halsen, och då menar jag exakt halva från pannan via hakspetsen ner till halsgropen, gick i ton med skjortan och huden såg ut att vara lätt svedd. Det var något som var fel, men jag kunde inte sätta fingret på vad. Något skevt, nästan ickemänskligt. Ett skimmer över den plommonfärgade delen, som om den bestod av flera nyanser. Den andra halvan var skinande vit, som alabaster. Ordet kameleont kom för mig.

Trots hans främmande, nästan omänskliga utseende kom tanken; ”jag känner honom, den rösten känner jag igen”. Därför gjorde hans nästa ord mig verkligen förbryllad.

”Ja, du har hört mig förut.”

”Hur kunde du veta? Vem är du? Och vad vill du?”

”Så många frågor.” Han log rart. ”Kan du inte sätta dig ner så ska jag förklara.”

Jag satte mig försiktigt, och en aning chockad på pallen närmast dörren och så långt bort från honom som möjligt. Ännu var jag inte säker på att han inte var en galning. Även om han faktiskt ingav förtroende. Men han hade gjort intrång i min lägenhet, så hur skulle jag kunna lita på honom?

”Vad jag först vill är att du skriver klart boken om mig. Den du satte igång med förra året, men som sedan legat på hyllan. Eller ligger den på is? Jag har lite svårt att förstå era idiom.”

Nu var min förvirring total. Det han sa gick emot allt sunt förnuft. För han kunde bara inte vara...

”Jo, du har rätt. Jag är din smärta. Vi hade ju en dialog då när du började skriva om mig, vilket var väldig smickrande. Sen stängde du av, ville inte lyssna, upptagen med annat som du ju var och jag förstår varför det var nödvändigt. Men nu är det dags att ta tag i skrivandet igen. Därför har jag bestämt mig för att flytta in. Så tills du blir klar med boken finns jag här för att hjälpa dig förstå dig själv och ditt liv.”

”Flytta in ... Här?”

Jag kunde knappt få luft av chocken. Det här var bara för mycket att ta in. Jag behövde tänka.

Visserligen hade jag haft upplevelser tidigare som knappast kunde kallas normala, så jag var öppen för att det fanns andra sätt att se och uppleva verkligheten på, men det här? Tanken att smärtan skulle kunna ta en fysisk gestalt var så otroligt osannolikt och gick bortom allt jag hört och sett, men ändå ... Hade jag inte lekt med tanken senaste tiden? Hade inte mina drömmar, eller vad man nu kan kalla det, banat väg för detta? Jag hade faktiskt upplevt något liknande i gränslandet mellan sömn och vakenhet, och att jag haft kontakt med honom tidigare verkade nu inte helt otroligt. För om man ser smärta som en energi, skulle den då inte kunna ta en fysisk form? Vilka möjligheter det skapade. Jag bestämde mig därför på studs att öppna mig och lyssna på vad han hade att säga. För jag var redo, de sista smärtsamma men ändå glädjrika åren hade banat väg för just detta möte, det insåg jag plötsligt med en otrolig intuitiv visshet.

Han, som sa han var min smärta, fortsatte:

”Du har ju bett om att jag ska vara tydligare. Nu är jag här. Till din tjänst. Tydligare kan det inte bli.”

Rösten var mycket bestämd men jag såg en glimt av något annat i hans ögon, dessa vackra ögon som nu glittrade av spratt och bus. Var det kanske förväntan?

Även om jag nu hade accepterat vem han var, var jag bara tvungen att lägga in en liten protest – bara för sakens skull – obstinat som jag alltid varit när någon ville inkräkta på min frihet. Men nu gjorde jag det mer halvhjärtat, ville ha mer tid att tänka efter.

”Du kan inte bara flytta in här, det funkar inte, jag behöver min tid för mig själv. Och här är så litet.”

Jag såg mig omkring i min vackra lilla etta, perfekt för mig, men för två? Den var inredd för att passa mina behov, ett hörn för arbete och skrivande som lätt kunde göras om till matbord, en stor bokhylla fylld med fantastiska inspirerande böcker, min stora sköna säng och en bäddsoffa med god plats för två. Så det fanns plats för en till, det insåg jag nu. För han var klart intressant. Om han kunde hjälpa mig förstå mig själv, tyda alla mina - och sina - signaler? Om jag tillät honom att flytta in? Har jag inte väntat på, bett om, en mästare och mentor?

Som om han läst mina tankar, och nu var jag halvt övertygad om det, sa han:

”Jag bor ju redan i din kropp, att du nu får mig som fysisk inneboende gör situationen lite mer spännande? Och det här är faktiskt första gången jag har den här kroppen.”

Han granskade med uppenbar förtjusning sina händer som nog var de vackraste jag sett. Stora, kraftfulla och känsliga. De såg ut att kunna svinga en yxa likväl som smeka ett barn. Eller skapa ett konstverk och jag förstod då varför esteten och konstnären inom honom valt en så perfekt kropp – som en slags motvikt till sin livsuppgift. För just då, med den tanken, öppnade jag mig helt för honom. Accepterade fullt ut att han var den han sa sig vara. Jag hade ju mött honom tidigare. Och gett honom namnet Smärtan.

Fast varför var halva hans ansikte blålila?

Kunde det ha något med Smärtans symboliska ansikten; den fysiska, mentala, psykiska och existentiella smärtan? Att han nu visade hela sin komplexa person?

”Visst har du en poäng där. Men det är inte hela sanningen. Den kommer nog till dig när det är dags.”

Smärtan sträckte lite på sig, och av någon anledning förstod jag att där hade jag inte mer att hämta just nu. Men det fanns andra frågor jag ville ta upp.

”Det var du, bland annat du, som pratade med mig ibland om nätterna, i drömlandet mellan sömn och vakenhet? Jag känner igen din röst. Du som sa ”skriv boken om min vän Smärtan?” Då när jag frågade vad smärtan ville säga mig.”

”Visst var det jag, jag har känt dig länge, längre än du tror. Och varför jag valde det här ansiktet kommer du att förstå så småningom.”

Han granskade mig leende.

”Jag ser att du är förbryllad, men tänk efter. Om jag kan bo i din kropp varför skulle jag inte kunna läsa dina tankar? ”

”Jo, det är väl logiskt. Men hur gör du? Hur kan du vara här, samtidigt som du är i min kropp och i alla andras? Har du medhjälpare eller är du klonad? Är jag den enda du pratar med? Jag menar verkligen pratar högt med? Och ditt språk, har du flera? Hur får du oss att förstå vad du vill säga?”

Smärtan lyfte avvärijande sina händer och såg på mig med väldigt mycket kärlek.

”Vet du, du har alltid varit en av mina favoriter. Tror aldrig jag träffat på någon som varit så frågvis och obstinat. Du ville verkligen inte lyssna på mig i början. Nu vill du veta allt på en gång.”

”Jag trodde du skulle försvinna om jag förnekade dig. Pappa har lärt mig att om jag förnekade djävulen, eller vad det nu var, så skulle han försvinna. Jag ville vara den som bestämde över mitt liv. Hur är det egentligen med den fria viljan? Du gav mig inget val.”

”Klart jag gav dig val. Du kunde fortsatt förneka mig och bedöva dig som du gjorde så många år. Var hade du varit då idag? Inte där du är nu. Det vet jag med säkerhet.” Nu såg han mer bestämd ut.

”Utan mig i ditt liv skulle du varit henne” fortsatte han och pekade bakom mig.

Jag vände mig om och där stod en kvinna som påminde om mig, men med en mycket vag utstrålning. Hållningslös. Som om hon saknade karaktär, erfarenhet och mognad. Menlös, nästan osynlig, med ett naivt leende i ett barns oskyldiga ansikte. Kanske därför jag inte märkt av henne, för hon stod precis bakom mig, men verkade inte vara medveten om oss. Hon vände sig om – och försvann helt. På ett ögonblick. Nå, jag hade ju accepterat att min verklighet inte längre var den jag var van vid. Kunde Smärtan sitta i min soffa och läsa mina tankar, ja då var allt möjligt. Jag visste i alla fall inte längre vad som var omöjligt.

Smärtan fortsatte:

”Men du valde till slut att lyssna. Som jag visste du skulle göra. För du har en uppgift – jag tror du anar en del av den. Allt som du gått igenom i ditt liv har tränat dig för utmaningen du nu antagit. Nu har du styrkan. Min roll just nu är att ge dig de redskap och den kunskap du ännu saknar. Hjälpa dig att se klart.”

Han såg mycket belåten ut, som om han vunnit ett vad eller dragit högsta vinsten. Vad än orsaken var kände jag mig mycket smickrad av någon anledning som jag inte riktigt förstod. Han tog fram ett hopviktt syrenfärgat papper ur bakfickan, vecklade upp det och gav det till mig med orden:

”Du kan inte ana hur glad – och lättad – jag blev när jag fick det här brevet. Den första kontakt du tog med mig. Så allt mitt jobb med dig började ge resultat. Till slut.”

Det sista sa han med en djup suck. Jag tittade konfunderat på brevet, hade aldrig skrivit ett brev på lila papper, i alla fall inte i vuxen ålder. Men det var min handstil fast vad jag minns skrev jag det här brevet i datorn.

”Jag gillar den färgen.”

Ja, det var ju uppenbart.

”Och det kändes mer personlig med din handstil. Vill du läsa det för mig?”

Visst, det kunde jag väl.

*

”Smärtan!

Varför måste du ibland vara så fruktansvärt jobbig? Vad är du för vän som hela tiden väcker mig mitt i natten och sedan inte låter mig somna om? Jag gav ju kroppen en behandling igår mot problemen du skriker om – kan du inte vara nöjd då? Alltså, ibland frestar du mitt tålamod till det yttersta. Bara så du vet. Vad vill du jag ska göra? Jag slår knut på mig själv för att göra som du vill, ändå blir du aldrig tyst. Jaså, jag vet inte vad du vill egentligen? Men så tala om det för mig på ett sätt som jag förstår. Jaha, det är det du försöker göra. Då har jag väl inget annat val än att lyssna på dig för att någon gång koppla.

Men varför skaffar du inte ett lexikon, en manual? Det skulle ju göra ditt jobb mycket lättare.

Aha, det är den du vill att jag ska skriva?

Min vän, du gör det inte lätt för mig. Men ok, vad har jag för val? När det inte funkar att bedöva mig, slå något i huvudet för att få tyst på dig så...

Så, vad vill du jag ska ta med? Kanske din mekanism – hur du fungerar enligt vetenskapen. Vad som händer i kroppen när du flyttar in, hur du uttrycker dig, varför du är en vän – egentligen. Men kanske framför allt hur man kan behandla de fel eller dysfunktioner som du bråkar om. Och så förstås min egen personliga upplevelse av dig.

För du har förändrat mitt liv genom att ta grepp om mig och tvingat mig att titta djupt in i mig själv för att rätta till det som är fel. Jag är mycket mer tillfreds med mig själv och mitt liv idag. Ändå är du inte nöjd, även om du faktiskt har dämpat tonen något den sista tiden.

Så fortsatt du på den inslagna vägen – vägen till högre insikt. Så stark och jobbig som du är borde jag minst bli belönad med ”upplysthet” för att ha stått ut med dig under alla dessa år.

Men just idag kan jag nöja mig med lite god sömn. För hur ska jag annars orka skriva boken om dig? Jaså, jag ska hårdas, tömmas på allt gammalt skräp. Du måste verkligen ha förtroende för mig – och min styrka.

Och du, är det inte jobbigt att hela tiden vara på. Du får ju heller aldrig någon vila. Alla smärtsignaler som hela tiden skickas runt till, gud vet var, i min kropp. Kan du inte bara ta semester ett tag, låta oss alla få en paus? Det skulle min kropp också gilla, hon kan behöva det för att reparera sig.

Låt oss göra en deal. Jag ger kroppen rätt hälsosam föda i lagom mängd, lagom motion och återhämtning; meditation, avslappning och sådant, du vet. Och så håller du tyst.

Jaså, du är inte nöjd med det? Det visste jag väl, har ju hållit på mitt sunda program länge nu – men du har faktiskt blivit lite tystare under lite längre tider.

Oftast, men inte idag. Idag tog du fram stora artilleriet. Varför vet jag inte – inte än.

Med kroppen full av myror – för att inte tala om huvudet.”

*

Och medan jag läste kom minnet från den dagen i november för drygt två år sedan. Jag hade även mött sorgen som kom för att kärleken inte togs emot.

Smärtan lade lätt sin hand på min arm:

”Kommer du ihåg vad du upplevde då? Vänd på bladet så ser du vad du skrev.”

Jag gjorde så och på sidan som tidigare varit blank kunde jag läsa:

*

”Ännu en natt med Smärtan som sängkompis, eller snarare Smärtorna, för han visade flera av sina ansikten. Förutom min inneboende ockupant kom också sorgen och kärlekens smärta på oväntat besök. Så det var rätt trångt och alla ville ha min uppmärksamhet. Trodde jag var klar med smärtan över att inte vara viktigast för den som just nu är viktigast för mig, att min kärlek blivit ratad, förkastad. Men oj vad jag bedrog mig. För smärtan har tydligen mer att säga mig. Att jag är den som har kommandot över mitt liv är tydligen inte riktigt sant, för då skulle jag inte tillåta att någon annans åsikt frambesvärjer Smärtan. Jag vet ju att jag inte kan förändra andras känslor om mig, men jag kan påverka hur jag själv förhåller mig till det. Mina känslor SKA inte vara beroende av andra.

Lätt att säga och när det gäller de flesta funkalar det också. Men inte när de inblandade är människor som betyder mycket för mig. Och kanske är det priset jag får betala för att öppna mig för andra. Men måste det vara så? Kan man inte vara en öppen, kärleksfull människa utan att utsätta sig för smärta? Vad vill han egentligen säga, vad ska jag rätta till? Vad ska jag lära mig? Just nu är det bara förvirring.

Senare.

Fast jag välkomnar smärtan, tar den till mig. Därför att kärleken, som inte kan finnas utan smärtan, i sig ger mig så stor styrka, lust och glädje. Jag kommer aldrig mer att förneka kärleken – hon har en oerhört viktig funktion för

min känsla för livet. Hon är villkorslös på så sätt att hon inte kräver något tillbaka från mottagaren, i det här fallet mig. Jag behöver inte ändra mig för att passa in eller bli värdig. För jag är redan perfekt i kärlekens ögon.

Men kärleken ställer ändå höga krav på mig som bärare av henne. Ska hon bo i mig måste jag se djupt in i mig och försöka vara totalt sann, mot mig själv i första hand, men även mot andra. För det krävs mod, styrka och klarsynthet.

Hon är också utmanande. Hon provocerar mig; ”vågar du öppna ditt hjärta och släppa in någon när du vet att smärtan följer med?”, ”vågar du kasta dig ut och ha tillit till att livet och kärleken fångar upp dig?”, ”vågar du släppa taget om det gamla, fruktlösa, så att det nya kan få plats att växa?”.

Så hon är inte alltid lätt att ha att göra med. Men vad vore livet utan.

Med stor tillit till att allt är perfekt precis som det är.”

*

”Har du lärt dig nu? Förstår du vad jag ville säga? För jag gjorde det inte för att djävläs.”

Han sträckte sig fram, tog min hand och drog upp mig i soffan bredvid sig. Nu kände jag hans doft, en svag pust av Lagerfeldt som påminde om José, han som varit min stora passion. Med viss ansträngning återgick jag till samtalet. Smärtan, som självklart märkt min distraktion, fortsatte:

”Du fångar kärlekens väsen på ett underbart sätt, men kan du förklara varför du väljer att se den som kvinna?”

”För mig är kärlekens själva essens en feminin energi, som Yin. Fast egentligen går kärleken bortom alla begrepp vi kan föreställa oss. Det här är bara ett sätt som jag kan göra den mer greppbar för mig”.

”Hur är det med sorgen?”

”Jag inser nu att sorgen är en energi som jag kan använda som jag vill. Sorgen kan stärka mig, min karaktär och integritet. Min kärlek och förståelse - och så är hon är en stark komponent i kärleken. Sorgen - ja jag ser henne oftast som en kvinna, märkt av år, men vacker, stark och kärleksfull – hon behövs alltså. Det är mitt val om jag ska låta henne dränera mig – eller ge mig styrka. Jag väljer styrkan.”

Det sista sa jag med ett litet leende, för jag visste att det inte alltid är så. Ibland tillåter jag sorgen att bara flöda igenom mig. På sätt och vis dränerar hon samtidigt som hon renar. Gör mig lättare. Konsten är att inte fastna i det bitterljuva tillståndet så länge att jag blir av med all min energi.

”Ja, det är nog lite som att fasta, göra en utrensning i den fysiska kroppen. Det fungerar bra under kort tid men håller du på för länge skadar det din kropp. Fast det har jag ingen personlig erfarenhet av. Bara från andras kroppar, bland annat din.”

Fast jag bestämt mig för att acceptera vem han var hade jag ändå svårt att föreställa mig honom i min kropp. Hur upplevde han den? Vad såg han? Såg han mitt inre som de filmer jag sett inifrån våra organ och blodådror? Eller var det energikroppen, den livsenergi som enligt den österländska traditionen står i kontakt med vår fysiska kropp? Nervsystemets trådar och signalsubstanser? Kanske satt han i någon kommandocentral i hjärnan med överblick över hela kroppen. Fast kanske, och det här önskade jag mig också, kanske kunde han ta sig precis dit han ville. Det sista verkade troligast.

”Det finns inga andra gränser än de ni själva sätter.”

Blicken han gav mig var både utmanande och full i sjutton.

”Har du tittat på vilka begränsningar du låser dig själv med? Hur, och varför du binder dig och de förmågor du fått för din livsuppgift. För du vet väl vad den är?”

Oh ja, jag visste vilken min uppgift var. En del av den. Hade anat det länge, känt av det. Men jag var inte lika säker på att jag hade styrkan som krävdes. För det här var oerhört svårt. Om jag inte lärde mig att skärma av energier utifrån, hur skulle jag klara av allt? Hela förra året hade varit en kamp mot att inte dras ner av ångest, sorg och smärta; min egen, min bäste vän Adrians, förbipasserande, busspassagerare. Utsatta barn. Ett tag klarade jag knappast av att ta mig in till city. Men, sakta, med mycket ansträngning hade jag börjat lära mig att stänga av. Att inte ta in allas känslor. Att känna dem utan att göra dem till mina. Då och då klarade jag det. Utan att ta starka smärtstillande, något jag tyvärr känt mig tvingad ta en längre tid när jag inte haft styrkan att stå emot den förödande starka fysiska, psykiska och mentala smärta som följt på alla utmaningar, trauman och oro det senaste året. Smärtan som hudflängt mig, lämnat mig vidöppen och skyddslös.

En vändning hade varit när jag deltog i en elevhypnossession, där min hypnosterapeut guidade mig ner i trans för att låta mig komma i kontakt med mitt undermedvetna.

Mina tankar avbröts av Smärtan som la sin hand på min axel medan han började läsa det jag skrivit om mina bilder och upplevelser som kom fram under sessionen.

*

”Den gamle vise.

Solen strålar värmer och smeker min bara hud där jag ligger vid stranden. Sanden känns varm och len under mina fingrar. Jag blundar och förnimmar varje solstråle som om de var gåvor för mig att ta emot. Gåvor som mod, styrka, vishet, passion, hälsa, framgång och kärlek. Allt jag behöver kommer till mig med solens strålar där jag ligger helt avslappnad, fylld av harmoni. Jag vet att i kväll ska jag gå för att möta den gamle vise, något jag ser fram emot med stor förväntan. För han ska ge mig en gåva. Vad det blir vet jag ännu inte, bara att det är något stort, något som ska hjälpa mig just nu.

Skymningen faller, det är stjärnklart och fullmåne när jag tar stigen genom skogen som ska föra mig upp för berget till den gamles grotta. I början är stigen svårframkomlig, full av rotnölar och kullfallna träd. Jag kämpar på och svetts, andningen blir andfådd, lite kippande. Efter ett tag förgrenar sig stigen och jag väljer en stig till vänster. Träden står höga och mäktiga runt omkring mig, jag kan bara ana dem i månskenet men luften är mättad av skogens alla dofter. Så rent och klart. Det är brant och fortfarande mycket ansträngande att ta sig fram men jag stretar på och vid varje ny korsning väljer jag utan att tänka en av stigarna. Uppför bär det men slutligen, efter vad som känns som timmar, planar stigen ut och jag kommer fram till en glänta. På andra sidan gläntan ser jag en grotta och jag inser att jag nu är framme. Grottans öppning är hög och jag anar ådror av bergkristall som en inramning. Det här är en plats full av mäktig kraft, det känner jag direkt.

När jag närmar mig grottan kommer en lång gestalt ut för att möta mig, klädd i lysande vitt. Det är en man ser jag när jag kommer närmare. Hans vita vågiga hår slutar ungefär vid axlarna, skägget är ansat och under vita kraftiga ögonbryn tittar ett par klarblåa ögon kärleksfullt på mig. Ögon klara och lysande som safirer ser mig, ser igenom mig. Genomsådar allt - och jag ser mig själv i dessa fantastiska ögon, så fyllda av visdom. Här finns inget att dölja, jag kan inte gömma något för honom, inte heller för mig själv för på denna magiska plats är allt öppet. På hans bröst hänger en kedja med en mörkblå stor sten, det kan vara en safir och jag undrar för en kort stund om det är gåvan.

Vi hälsar på varandra och jag inser att här behövs inga ord, vi förnimmar varandras tankar och känslor. Han ber mig att ställa en fråga, och jag får fram bilden av min nedstämdhet, min orkeslöshet och ständiga smärta som just nu fördunklar mitt liv. Medan han rotar runt i en gammal lädersäck som han haft med sig förmedlar han att jag faktiskt utstått och klarat mycket utmaningar för att komma hit. Att stigen varit lång och svår med många

förgreningar, ändå hade jag valt rätt väg. Och inte hade jag gett upp. Jag känner mig plötsligt stolt och lycklig, så är det ju. Nu har han hittat det han sökte och räcker mig en vit sten. En sten, som när jag tar emot den, förvandlas till en rund skimrande kristallkula, och jag förstår vad hans gåva är; kärleksfull klarsynthet. Klarsynthet nog att inse att smärtan kan användas som ett verktyg, en skärpa i min medvetenhet som inte fördunklar. Lidandet däremot fördunklar, ger dimsyn och gör att man glömmer vad som är viktigt. Jag tittar med stor förundran i kristallkulans klara sken och ser att den gamle vise är jag och jag är han. Att allt finns inom mig, allt jag behöver. Vördnadsfullt och med stor tillit och förtröstan sveper jag in kristallen i en mjuk halsduk och lägger den i min lilla ryggsäck. Nu har jag ett kraftfullt verktyg som jag kan ta fram närhelst jag behöver klarsynthet. Med stor kärlek tar jag adjö av den gamle vise och jag vet nu att jag kan ta mig hit närhelst jag behöver honom, hans råd och gåvor.

Jag vänder tillbaka ned för stigen och kommer snart ned till en större led. Där stannar jag en stund och tar upp kristallkulan för att granska den igen. Och nu ser jag mitt i en lysande klarviolett liten pärla, kristallens själv kärna och jag inser att det är smärtans och kärlekens själva essens. Att de båda är kärnan i min klarsynthet, den som är min alldeles egen.

Med nyfunnen styrka och tillit fortsätter jag vandringsleden tillbaka. Tillbaka till här och nu. Till min vardag, mitt liv här på jorden.

Till min vardag med smärtan och kärleken som ständiga följeslagare och rådgivare.”

*

Nu verkade det som om jag äntligen hittat den som kunde visa mig det fulla användandet av denna kristallkula. Plötsligt full av tillit och optimism slängde jag all försiktighet ut genom fönstret.

”Så du ska bo här. Hur löser vi det rent praktiskt? Du verkar ju inte behöva sova så mycket, jag menar med tanke på hur lite du låter mig sova. Och hur är det med mat? Jag har inte så stort kylskåp. Och jag tänker inte släpa hem tyngre kassar än jag redan”

Jag tystnade mitt i meningen när jag insåg vad jag just sagt. Vad det lät gnälligt, jag som berömmar mig med att alltid se till det positiva. Till lösningar, inte problem. Varför förutsätta att han inte skulle handla – om han nu behöver mat? Lite skamsen försökte jag släta över med:

”Hur har du tänkt dig det?”

Smärtan log åt mina tankar. Igen. Jag hade inte föreställt mig honom som en glad, vänlig person, inte med det jobbet. Men det han utstrålade var ren glädje. Och kärleksfull visdom.

”Du kommer inte att märka mycket mer av mig än du redan gjort under lång tid. Kanske kommer vår relation bli lättare nu när du kan se mig, när vi kan ha en tydligare kommunikation. Fast du har blivit rätt duktig på att tyda mina signaler, vilket är ungefär som att läsa mina tankar. För du ska veta att för mig är signal, tanke och uttalade ord samma sak. Resultatet är detsamma. Oavsett signal, tanke eller hörbart ord. Jag ser att du inte riktigt förstår men om jag säger så här. Oavsett om du om och om igen tänker tanken ”jag har ont” eller säger det högt - eller om jag skickar smärtsignaler till hjärnan - blir resultatet till slut smärta.”

”Menar du att jag kan lura min kropp att tro att jag har ont bara genom att tänka tanken? Men då har jag ju ingen fysisk orsak till smärtan. Inget som behöver åtgärdas. Vad ska det vara bra för?”

”Smärtan är aldrig bara fysisk. Lika lite som ni är. Om du skulle granska alla dina tankar varje dag, hur många av dem är negativa? Ganska många, eller hur? Och varje negativ tanke skapar disharmoni i kroppen vilket leder till stress, som i sin tur skapar smärta. Du har ju ofta känt disharmonin här”. Han la handen lätt på mitt solarplexus och fortsatte:

”Att inte se till helheten är det största misstag många – och då menar jag framför allt läkarvetenskapen – gör idag. Men fler och fler börjar förstå och den blandning av gammal österländsk och ny västerländs syn på kroppen som nu är på väg kommer att göra mitt jobb mycket lättare. Fast jag blir aldrig arbetslös så länge den här planeten existerar i den här formen.”

Han lutade sig lätt tillbaka mot soffans ryggstöd inramad av himlen bakom honom, som nu började få en djupare blå färg, och medan jag tog in bilden, kände jag under ett ögonblick en nästan förödande stark kärlek till vår moder jord och vårt universum. Kärlek men också sorg över vad vi människor utsatte vår planet för. Sorg och smärta. Han, som nyss vänt upp och ner på min värld, la mjukt sin hand på min underarm och fortsatte:

”Mycket av den skada ni orsakar er själva och er värld är genom fysisk handling, men det är inte den egentliga boven. Era tankar leder till känslor som genererar handling. Min viktigaste funktion är att göra er medvetna om era tankar och känslor. Öppna era sinnen för det som skadar helheten. Visa er på den negativ energi som era tankar och känslor genererar, och som belastar er omgivning, energi som förorenar er Jord. För allt som skadar den minsta partikel i ert universum skadar er alla.”

”Jag såg nyligen en fascinerande video på youtube med Keisha Crowther, shaman och ”wisdom keeper”, där hon, bland mycket annat intressant och tankeväckande, säger att universum inte kommer att tillåta att vi förstör moder jord. Att vi förstört tillräckligt, men att vi fått en chans att rätta till den skada vi orsakat allas vår moder det senaste århundradet. Att universum funnit oss kapabla och villiga att förändra och läka vår skadade moder.”

Tanken att universum eller varelser mer högtstående än oss, skulle bedöma mänskligheten var nytt för mig och jag var självklart nu i stadiet ”kritiskt granskande”, vilket innebar att jag inte köpt idén helt, men var öppen för att det var möjligt. Och om våra celler har en intelligens, som de senaste forskningsrönen visar, varför skulle inte då universum ha det?

Min vän gav min underarm en fast kram, som om han ville poängtera sina nästa ord:

”Keisha säger också att ni ska minnas vilka ni är. Minnas att ni är gudomliga medskapare i universum. Att ni alla har möjlighet att skapa en bättre värld och att jorden är er moder. Hon kan leva utan er, men ni kan inte leva utan henne.”

Den sista meningen sa han med starkt eftertryck, som en varning, och jag visste att vi fått en chans till att rätta till den skada vi orsakat jorden. En process som får ta den tid den behöver, så länge den stärker och läker vår jord. En process där Smärtan har en viktig del att visa på rätt väg.

En känsla kom klart och starkt till mig, han tycker verkligen om sitt arbete, sin roll. Han hade sagt allt med sådan självklarhet och jag kunde känna hans kärlek. Kärleken till oss, till moder jord, hans förståelse för våra strävanden efter smärtlindring lika med lycka. Vår frustration över motgångar och sedan vår glädje när vi överkommit hindren. Så även om han har ett, i mångas ögon, otacksamt jobb, så många som förbannade honom, insåg jag nu att han inte såg det så.

Smärtan, som följt min tankeslinga, log och fortsatte:

”Om dina tankar kan skapa smärta, så vad behöver då åtgärdas? Jo, just det, dina tankar. Alla känner till placeboeffekten men inte alla tänker på vad den egentligen innebär. Att era tankar har en obegränsad kraft, möjlig att förflytta berg. I alla fall att ta helt kontroll över era kroppar. Och ni inser inte vad ni sitter på. Vilken fantastisk kraftkälla, vilka möjligheter att påverka.”

”Jag inser tankens kraft, har ju jobbat mycket med den, med mig själv och i mitt coachande, men vad jag inte riktigt förstår är varför vi har så lätt att förminska oss, tro det sämsta, mest negativa. Och så

svårt att förstå vår egen storhet. Marianne Williamson lär ha sagt något om att människan inte är rädd för sitt eget mörker, utan för sin ofantliga strålande ljuskraft. Varför är det så?”

”Den diskussionen kanske du ska ta med Egot. Fast en aspekt är ursprungligen biologisk, viktig för er överlevnad. Att lägga mest fokus på faran, eller vad som kanske kan vara fara, har räddat många liv. Och det du lägger mest energi på växer sig starkare. De som överlevde forntidens faror, till exempel genom att gömma sig i mörkets skydd, var klart fler än de som öppet mötte fruktans tiger. Då på den tiden. Så det beteendet gynnade artens fortlevnad och fördes därför vidare. Nu ser farorna annorlunda ut, det hjälper oftast inte att gömma sig. Men beteendet lever kvar. Att sticka ut, visa sin lysande kraft, innebär att få uppmärksamhet från omgivningen på sig och därmed utsätta sig för nutidens mänskliga rovdjur. De människor som själva förnekar sina inneboende ofantliga möjligheter – och därför inte tillåter någon annan att lysa – de gör allt för att förrinta själarnas ljuskraft.”

Han tystnade, bredde med ett leende ut båda armarna som en levande måltavla, innan han fortsatte:

”Men först, kommer du ihåg vad du skrev till ditt ego för några år sedan? Jag kan läsa upp det för dig. Jag tänkte att vi kan gå igenom en del av det du hittills skrivit, om mig och min familj och kollegor. Sedan diskutera vi det. Låter det bra?”

Utan förvåning, som om det var något helt självklart, såg jag hur Smärtan plockade fram min dagbok och började läsa:

*

”Min vän Ego!

Jag vill verkligen tacka dig för den här tiden. Du har varit en sann vän som har beskyddat mig och hjälpt mig utveckla min individualitet. Fast ibland har du ärligt talat varit lite för ambitiös. Till exempel att uppskattning från andra skulle vara ett måste för min självkänsla är ditt påhitt. Likaså all form av rädsla. Ja, jag vet, rädsla är viktigt för överlevnaden, man bör vara rädd för en giftorm. Men du har, i all välmening, sett hot där det inte finns något. Varför behövde jag vara rädd för att inte vara omtyckt, för att bli lämnad av någon, för att göra bort mig? Rädd för att inte vara bäst, inte duga, rädd för nederlag – och för framgång? Behövde jag verkligen dessa rädslor för att bli jag, Gunnel?

Jaså, du skapade dem bara så att jag kunde övervinna dem. Nå, nu har jag gjort det, så du behövs inte längre. Jag erbjuder dig pension ... vad menar du, är du inte klar med jobbet än? Ok. En halvtidstjänst då. Du kan ju till exempel varna mig för energitjuvar, att hjälpa mig stänga av när det blir för mycket energier som vill in – eller dras ut. Kanske kan du också hjälpa mig att se all mina positiva sidor, att förstärka det som är jag – i det här livet. Men inga fler viskningar som ”tänk om han lämnar dig”, ”gör inte det här, du kommer inte att klara det”, ”du är tråkig.” Ja, du fattar. För jag kommer INTE att lyssna på dig då!

Och är du medveten om att du är medskapare av smärta? Ja det vet du nog, det är väl ett av dina verktyg. Är du inte orsaken till den mentala och existentiella smärtan? Smärtan som uppkommer när jag inte lever enligt mina förutsättningar, min potential, därför att du håller mig tillbaka? Varför vill du inte att jag ska bli den strålande ljusvarelse jag är ämnad att vara?

Aha, du är rädd om ditt jobb! För utan rädslan har jag ju inget behov av dig... tror du. Men jag tror det är dags att ändra på din arbetsbeskrivning – eller rättare sagt skapa en. För vad jag vet har det aldrig funnits någon sådan. Jaså, det har det? Vi gjorde alltså en deal innan jag gick in i det här livet? Ja, men det kan du väl inte förvänta dig att jag ska minnas. Ok, det är inte meningen att jag ska det, är det vad du säger? Är inte det manipulation av högsta grad? Men nu, min vän, kan du inte lura mig så lätt. Jag kommer att vara uppmärksam på alla tankar, känslor och beteende som inte gynnar min andliga utveckling.

En annan dag:

Idag smög du dig verkligen på mig, när jag var helt oförberedd. När Adrian inte ville träffa mig idag viskade du ”du är värd någon bättre, någon som ser dig och dina behov, någon som bekräftar dig och har tid för dig.” Ja, du gjorde verkligen allt för att jag skulle känna sådan smärta att jag skulle avstå från honom. Men varför? Vad är det du vill, att jag ska ha någon som ligger för mina fötter och avgudar mig? Är väl kul i början men så tråkigt i längden. Då väljer jag hellre spänningen i min relation med Adrian. Och min starka övertygelse om att allt kommer till mig, allt som jag behöver för att utvecklas. Min insikt idag, efter att ha låtit sorgen och smärtan få komma ut, är att kärlekens största smärta är att inte bli mottagen, att vilja ge till någon som inte vill eller kan ta emot gör fruktansvärt ont. OCH DET ÄR VAD DET HANDLAT OM I HELA MITT LIV. Men du har fått mig att tro att det handlat om mina futtiga behov av bekräftelse, behov av att känna mig duktig, att någon ska älska mig, kort sagt att få något. När det hela tiden handlat om min stora önskan att ge av min kärlek till andra. Och det är det du har bekämpat med näbbar och klor – och fortfarande försöker göra – för denna önskan riskerar ju, i dina ögon, att utplåna min identitet. Och det kanske har varit så, men inte längre. För nu vet jag vem jag är, så du kan inte lura mig någon längre stund.

Men jag måste, i ärlighetens namn ändå tacka dig. För det du gör håller mig alert och hjälper mig se vad som är vad. Så du kan få fortsätta att ge mig råd, som jag kan välja att inte lyssna på.

Och om någon skulle välja att inte ta emot min kärlek, så måste jag ändå fortsätta ge eftersom det ligger i min natur, jag kan inte låta bli utan att hämma mig själv.

Universum tar alltid emot.

Tills vi ses – för det lär vi göra – så länge jag är Gunnel.”

*

Smärtan hade läst hela brevet med stor inlevelse, men nu såg han lite tankfull ut. Tankfull och något mer. Var det stolthet? Jo, han var stolt över mig.

”Ibland är du så otroligt klarsynt” sa han med ett stort leende. ”Men ibland ser du inte vad du har precis framför ögonen. Vet du varför? Jo, du försöker för mycket. Du vill se, ta in allt på en gång. Så istället för att ha ett fokuserat fokus, har du vidvinkeln på. Då blir det som är nära bara suddigt, och du skyller på dålig syn. Men allt handlar om avslappnat fokus. Som vid meditation, det kan vara bra för dig att träna mer på det. Du vet det redan, så gör det också.”

Han fortsatte lite allvarigare:

”Men det här att jag skulle vara ett verktyg för egot har du missuppfattat. Jag kommer bara för att göra er uppmärksamma på när egot har fel.”

Nu tittade han lite strängt på mig, men den minen byttes snart mot det vanliga charmerande leendet när han fortsatte:

”Men du har uppfattat henne rätt. Ibland tar hon sitt jobb på för stort allvar. Hon menar väl, men mycket av hennes handlingar baseras på rädsla. Ofta obefogad sådan. Kan du bortse från det, kan hon fortfarande vara till hjälp.”

Han fortsatte.

”Du skriver också att man bör vara rädd för en giftorm men jag vill påstå att rädslan inte alls behövs i det här fallet. Däremot bör du ha respekt för, och undvika, det som kan vara ett hot mot din kropp. Insikten om rädsans egentliga funktion kommer till dig så småningom”.

Orden, som kunde verka mästrande, mildrades av hans kärleksfulla ansikte. Och de ord jag skrivit till en presentation om smärtan fick en helt självklar ny mening. Att Smärtan är totalt hänsynslös – och totalt kärleksfull.