

# Osynliga droppar

Med en regnbåges  
nyans av kärlek

*Carina Hult*

### **Författare, terapeut Carina Hult:**

Carina har arbetat som socialpedagog i skolan. Där arbetade hon i ett socialt team med att stödja eleverna på plats under deras skoltid. Carina är ordförande i föreningen Trivas, plattformen som förenar människor. I Trivas stödjer hon och hennes kollegor barn och unga genom olika insatser. Carina har arbetat som behandlare i missbruksvården vilket har medfört kraftfulla erfarenheter från människors liv. Carina skriver boken med syfte att kunskapsstärka pedagoger i skolan och lärarstudenter. Ge stärkande kunskaper om hur ett barns utsatthet kan påverka barnets skolgång.



### **Illustratör, lärarstudent Anna Etelä:**

Anna utbildar sig på Uppsala universitet som lärare för årskurs ett till tre.

När hon har målat har hon använt sig av akvarellpennor. Hon har först ritat konturer och fyllt i figurerna med färgerna. Efteråt har hon haft vatten och pensel som hon strukit ut färgerna med. De svarta konturerna har hon ritat dit efter färgerna torkat med en svart linjepenna. Anna tyckte att det var en fantastisk möjlighet att få måla bilder till boken då hon fick utlopp för kreativitet och skapande som ligger henne varmt om hjärtat. Hon uppger att den största orsaken till hennes engagemang är att fler ska nås av denna boks starka budskap!

Stort tack Anna.



# Medvetenhet

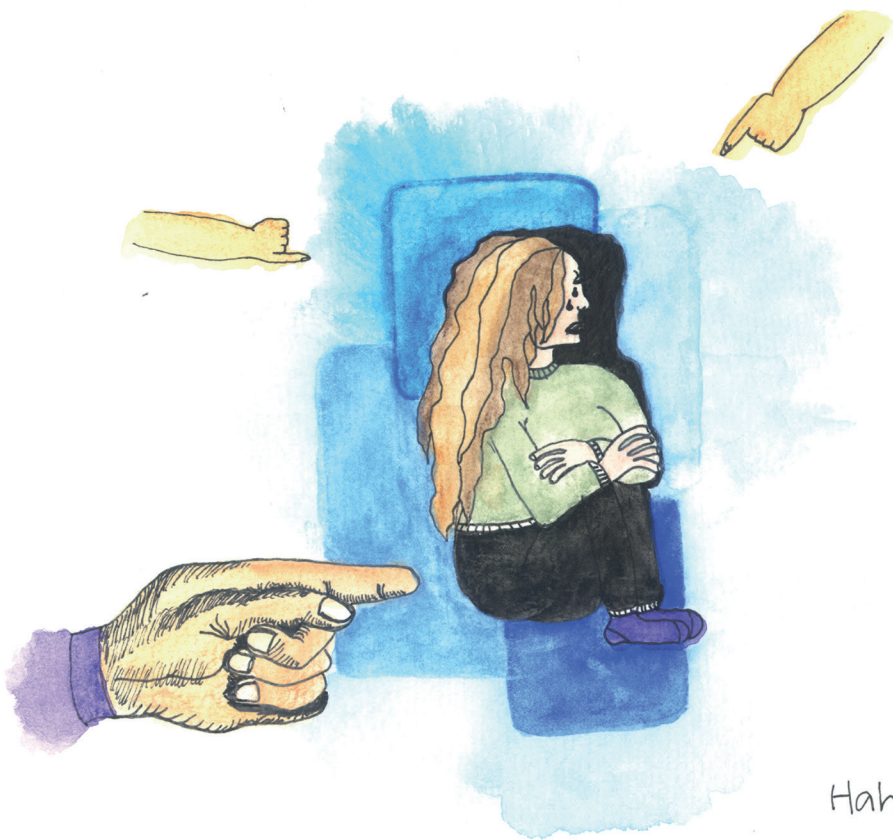
Här kommer ett kapitel med existentiella och filosofiska tankar från författaren. Kapitlet berör ämnen som mobbing, erfarenheter från skoltiden, livets steg, grupperingar och frågeställningar. Syftet är att du ska bli medveten om dina egna tankar och känslor.

Tänk att det var så länge sedan. Men ändå finns kvar i mig som ett ledsamt minne i hjärtat. För fyrtioen år sedan gick jag till skolan med den där nervösa klumpen i min mage. Nio år, liten och orustad. Jag visste inte på förhand hur de skulle bemöta mig, mina nya klasskompisar. Jag minns det så tydligt, den där känslan av att vilja betyda något. Att vara någon. Att existera.

Jag har varit verksam i många olika verksamheter. Som idrottslärare, handbollsledare, politiskt aktiv, företagare, behandlare. Dessa erfarenheter har lett mig fram där jag är i dag. Det är tack vare den där olustiga närmast ångestladdade känslan under stor del av skolåren, som starkt har bidragit till att jag vill finnas sida vid sida med barn och unga som behöver det. När en del av barnen i klassen betraktade mig var det som om jag frös till is. De osynliga dropparna fyllda med omedvetenhet och ord som sårade gjorde så fruktansvärt ont. Orden nådde mitt hjärta och fyllde det med ensamhet och känslan av att inte duga.

”ISPC” är lika med ”Ingen Ser På Carina.”

Så hette klubben som en del av mina klasskompisar tillhörde. När någon av dem såg på mig så var de tvungna att bli befriade genom att få en klapp på axeln. Jag visste inte hur jag skulle bete mig? Hur jag skulle vara för att bli



Haha!

accepterad? Efter skoltid lekte de med mig och jag spelade handboll med flera av dem. Så jag fick inte riktigt ihop det. Vad var det som var fel på mig när jag var i skolan mot när jag var i hemmiljö? Jag fick ord sagda till mig som;

– Apan! Kom då apan. Vadå apa? Varför kallades jag apan? Jag var väl en människa precis som alla andra? Min självkänsla försvagades den tiden det pågick. För mobbingen och utfrysningen av mig pågick inte länge. Men länge nog för att få mig att känna mig obetydlig och mindre värd. I dag uppfattar jag flera av dem som mina bästa vänner.

Grupptillhörigheten är stark och påverkar en människas val i sitt beteende. Jag har inte mött någon som egentligen vill vara dum och elak. Utan det handlade om att ätas som efterrätt eller vara huvudrätten.

Den som alla ville ha.

Den som var störst och smakade bäst.

Som alla andra barn ville ha bitar av.

För den som tog rollen av att vara huvudrätten blev det jobbigt att upprätthålla fasaden av att vara elak och utstuderad. Ledare finns det i alla sammanhang. Det handlar om hur du väljer att leda och hur du som följer väljer att följa. Skolåren i högstadiet var påfallande likt en cementblandare. Jag kände mig ofta som en del av den blaskiga skiten. Kantstött. Yr i skallen. Slängd från den ena sidan till den andra inuti blandaren. Ut kom en grymig kletig massa som skulle föreställa en föränderlig människa. En tonårstjej fylld med mörka tankar och djupa funderingar om livet.

Ska det vara såhär? Varför kunde det aldrig bara kännas enkelt? Jag skrev mörka dikter om livet. Orättvisor, mobbing, krig, fred. I mig gjorde det så jävla ont.

Mitt liv från barnsben till gravsten. Jag önskade bara få

vara mig själv utan att prestera, bli accepterad och respekterad och älskad för den jag var.

Det vill jag ge som en gåva till hela mänskligheten.

Vi placerar ut en tidslinje på marken i formen av en stegge. Den känns lång. Men den varierar från människa till människa. Stegen är helt individuell med steg från noll till hundra. Vi står vid stegens siffra noll och med höger hand riktad ut från vår panna ser vi en bit av vägen. Men ju längre bort vi ser desto diffusare blir sikten. Vi börjar gå och vid steg ett tittar vi nedåt. Vi ser en liten människa som precis har lärt sig gå. Ganska obekymrad över livet som sådant. Men gråter när hinder gör att hon eller han snubblar och slår sig. Någon tröstar och blåser på det onda och känslan av det onda lättar.

Vi går vidare och nästa gång vi tittar ner har vi hamnat vid siffran sex. Vi ser hur vi knatar i väg med lätta steg och känner rygsäckens tyngd längsmed ryggen. Längre fram ser vi en skolgård fylld med andra som är som oss. Vårdans lika egentligen och samtidigt olika. Människor. I nästa del av livets stege får vi känna på vår ungdoms tider. När vi stannar upp vid siffran fjorton ser vi ungdomar som dansar och har roligt inuti ett hus deltagandes på en hemmafest. Inredningen pryds av spritflaskor, cigaretter och tomma ölburkar. I den nedspillda soffan ligger en flicka så yr i huvudet att hon inte kan resa sig upp. Det går inte hur mycket hon än försöker. Hon mår illa världen snurrar och hon åker karusell med den. Fram kommer en kille som säger att han ska hjälpa henne. Han tar tag i henne och reser henne snabbt upp. Hon kräks men han bryr sig inte. Något händer med hans sinne, han släpar henne nedför trappen in på toan. Där inne på toan händer något som får henne att senare ta avstånd från sig själv. Dörren är





stängd hennes känslor likaså. Bilden av steg nummer fjorton mattas av och suddas ut. Än så länge har vi möjligheten att gå vidare. Vi befinner oss fortfarande kvar i det vi kallar livet. Vi ser fortfarande en bit framför oss och stegen leder oss vidare till siffran sexton. Nu behöver vi inte titta ner längre för vi möter oss själva nästan i samma höjd. Vi sänker garden omedelbart när vi möter den lilla men samtidigt stora människan framför oss. Barn eller vuxen? Ta ansvar eller inte ta ansvar? Tillhöra gruppen? Inte tillhöra gruppen? Orka med pressen? Eller bryta ihop? Väljer vi att skada oss själva eller ta emot den hjälp som ges? Vad som än händer eller vilka val vi än gör kommer livet att fortsätta. På det ena eller andra sättet. När det känns som allra mörkast kommer känslan av att inte vilja finnas mer. Göra sin sista vandring här på jorden för att sedan flyta bort och kanske hamna i himlen. Känna lugn. Bara för en stund. Då är det de närmast anhöriga som fortsätter livet. Men med minnen av oss som lämnat jordelivet och blivit till vackra skyddsänglar. Kan det vara så? Svaren bor i dig och mig. Vi har våra egna svar. Vår egen sanning som är sann för oss. Livet tog inte slut där vid det sextonde steget utan något hände. Något som fick oss att leva vidare.

Nu har vi nått ända fram till siffran hundra på stegen. Vi har vänt oss om och blickar numera bakåt. Sikten är ganska god. Minnena från alla steg vi har tagit i livet känns klara och på något sätt glänser de. Vid varje steg har vi mött någon som har betytt något. Tagit plats i våra liv. Vid varje steg har vi brytt oss om någon och vi har tagit plats i deras liv. Människor fyllda av kärlek, godhet och kramar och flertalet mjuka klappar på våra kinder har vi känt. Det känns bra i hjärtat men livets steg känns också som en knäpp med fingret. Fort gick det. Det bara blåste förbi.

Alla stormar och milda brisar har gjort att vi nu känner oss nöjda. Kroppen gör lite ont här och där och tänderna har vi bytt ut för länge sedan. Vi är trötta på rullstolens gnissel. Men också tacksamma för alla osynliga droppar vi har mött i livet. När tårtan är prydd med hundra varmt gnistrande ljus känner vi oss klara. Vi får hjälp att blåsa ut ljusen. Det är många människor samlade runt oss. Både korta och långa i en fin värdefull mix. Med tårtans ljus slocknar också vårt liv.

Vad var nu det viktigaste vi fick vara med om?

Vad var egentligen meningen med vårt liv?

Kärlek och återigen kärlek.

Vår väg genom stegens alla sifferåldrar kantas av möten med olika ledare med olika ledarstilar. Jag finner detta väldigt intressant ur ett kvinnligt, manligt och mänskligt perspektiv. Jag har mött människor som har valt att vara hatare, spridare, följare, tyckare, ratare. Omedvetet eller medvetet! Märk väl att dessa titlar bara är en benämning av vad som ingår i just den individens spektrum. Den enda som kan bestämma vad som ingår i ditt spektrum är du själv. Jag har gjort mina egna djupdykningar i detta ämne enbart för att det intresserar mig. Framförallt i rollen som terapeut. Men också som den människa jag är. Kanhända också för att få dig som läsare medveten om att det påverkar oss där vi befinner oss helt på olika sätt.

Vad driver oss då?

Behöver vi ledare?

Varken ledarstil känner du dig närmast?

Vi föreställer oss två ledare med separerade tankar om vad en ledare är. Hur den ska agera och varför den är en ledare. Den ledare som jag har valt att kalla hatare bär på känslor av otillräcklighet och ilska. Hataren visar tydligt

aggressiva sidor i sitt agerande. Känslan av tillit inför och med andra människor är i det närmaste obefintlig.

Ansvarslöst handlande blir en följd av inneboende rädsla. Rädslan för att misslyckas och känslan av att tillhöra ett sammanhang blir starkare än att vara en god och hjälpsam medborgare. Det tar hataren ingen hänsyn till. Det är sekundärt. Det primära är i vilken utsträckning den hatiska ledaren kan få andra att dela samma åsikt och värdegrund som denne. Genom det blir ledaren stark och kan driva sin sak.

Följarna väljer att följa utan att bilda sig egna åsikter eller tankar. Med detta följer en olustig empatilöshet inför andra människor som befinner sig utanför gruppen. Hatarens följare är lojala och följer utan eftertanke ledarens väg med en märkbar enkelspårighet. Ledaren pekar och säger:

– Vi går åt det hållet för där får våra åsikter mest utrymme.

Då går följaren med och tycker precis som ledaren utan att finna sina egna innersta tankar och åsikter det minsta viktiga. Följarna är fördomsfulla och oftast överreaktionära. Sin lojalitet mot den hatiska ledaren visar de med att genomföra det ledaren bestämmer. Egot övertygar följarna om att det är så här det ska vara. Alla får inte plats, vi äger folket och det är vi mot resten av världen. Här råder ägande med en tydlig maktstruktur. Dömanden mot andra människor som inte passar in i hatarens givna ram är också faktorer som spelar in. Med sin hatiska ledare är dessa följare förenliga just i hatet. Motsatsen till denna ledarstil är den jag har valt att kalla spridare.

### Spridare.

I denna grupp är följarna förtroendeingivande, lojala och bygger på relationella medvetna val i samspel med spridaren. Med stort engagemang och ansvarskänsla går

de sida vid sida med spridaren. Spridaren vill med sina följare förändra till det bättre för människor genom den goda viljan. De bär på ett ickedömnade förhållningssätt och är förenliga i kärlek. Vad är det som gör att dessa olika ledarstilar förr eller senare falnar och slocknar? För hataren kan det vara att få barn och bilda familj samt en stigande ålder. För en spridare kan det vara att det inte finns någon plattform för engagemanget att förändra till det bättre. Att bilda familj kan ge spridaren ännu mera styrka. Få den att utvecklas i sin vilja att göra gott. Kan en människa vara både hatare och spridare på samma gång? Eller ha delar i sig av båda ledarstilarna? På olika sidor om dessa ledare finns det tyckare som beroende på vilken ledare de valt kommer att agera helt olika.

Tyckarna som står vid hatarens sida. De är oftast ytliga och har starka åsikter som är svårubbliga. De bär på en kyla och är i många fall enfaldiga och envisa.

Spridarens tyckare är känsliga och bär på en tro om förändring och känner styrka genom allmännyttiga strukturer.

Ratare ser jag som självgående. De förenas ofta i tysthet med en reaktionslös inställning följt av en axelryckning. Stundtals kan de uppträda arrogant och genomsyras av en rotlöshet i livet. De är stillasittande och väljer ingens sida. Egentligen inte heller sin egen. De skakar på huvudet, drar öronen åt sig och ratar det mesta som pågår runtomkring dem.

Parallellen jag drar i mitt resonemang är att detta faktiskt existerar. I mer eller mindre skala. Det är levande processer som pågår hela tiden. Även bland våra barn i skolans miljö. Frågan jag då ställer mig är:

– Hur ska vi med gemensamma krafter stödja barnen i processen genom livet?

När vi, deras vuxenvänner är mitt i den själva? Kan vi stödja barnen genom att medvetandegöra dessa existentiella funktioner och genom det få en större förståelse inför oss själva?

Ställ dig frågorna:

Varför stressar du i livet? Vad är det som stressar dig? Vad är det som gör att du väljer att stressa? Vad är det som händer inom dig? Vad kan vi tillsammans göra för att bli medvetna om detta? Du och jag! Vi kan lära av historien. Resultatet av vad hatiska ledare genom tiderna har kunnat genomföra med följare och tyckare vid sin sida. Vi kan även lära av historien genom de medmänskliga ledare som genomfört handlingar med kärlek och förståelse.

Du väljer.

Jag väljer.

Helt själva.

Ingen kan välja åt dig.

Endast du.

Jag undrar? Om vi vuxenvänner inte väljer att förenas i kärlek och vänlighet?

Hur ska vi då se till att våra barn gör det? Jag bygger vidare med funderingar om detta med ordet offer. Vem är ett offer?

Var Hitler ett offer? Är Malala ett offer? Kan en förövrare också vara ett offer?

Hur ser ett offer ut? Vem bestämmer vem som är ett offer? Kan vi veta det genom att betrakta utsidan? I denna bok får vi följa en flickas upplevelser och händelser i sitt liv. När du har läst om henne kan du återvända till denna fråga. Är hon ett offer? I så fall varför då? Kan dessa delar påverka utgången av en händelse?

Inte ätit ordentligt.

Inte fått tillräckligt med sömn.  
Känner sig deprimerad.  
Är utsatt för psykisk stress.  
Tar inte hand om sin fysiska hälsa.

Hur kan vi hjälpas åt att stödja dem som upplever sig som offer?

Hur agerar ett offer? Utifrån mina erfarenheter så visar barn ganska tydligt om de är utsatta för något. Tänk dig en regnbåge med alla dess färger. Ett barn känner som den röda färgen i regnbågens skala. Ett annat barn som färgen lila men med stänk av blå i sig. Helt olika. Dessutom helt olika från ena stunden till den andra. Vi som arbetar med barn i skolan gör så gott vi kan den tid vi möter barnen. Sedan tar andra människor vid och gör så gott de kan. Lugn och ro med värme och medmänsklighet med grunden i förståelse och ödmjukhet.

Vi funderar på vad som ryms i din inre kärna, vilka känslor som finns i dig, vad som är viktigt för dig i livet.

Hur du kan förmedla det till mig. Så gör jag likadant. Frågan vi sedan ställer oss är?

Hur får vi dessa inre mänskliga kärnor att mötas och förenas på ett sätt som passar oss båda? Att förstå. Att bemöta. Att acceptera både våra lik och olikheter. När har vi tid att mötas? När ger vi oss själva tid? Hur väljer vi att handskas med vår tid?

Vad kan vi göra för att stödja eleverna under deras skoltid?

### **Erfarenheter från skola, fritid, sysselsättning:**

Vi alla har upplevelser från tiden vi gick i skolan och bär med oss dem som tydliga spår i oss. Hade du någon bästa vän? Kände du dig sviken någon gång? Tillhörde du det tuffa gänget? Tillhörde du dem som inte räknades? Var du den som hade rätt på alla prov? Vad har du lärt dig av andra människor?

### **Uppväxt och relationella mönster:**

Vilka ord finns med i din barndom? Tung, sorgsam, kärleksfull, kramfylld, jobbig, förståelse, ödmjukhet? Har du haft en trygg bas? Med människor runtom som brydde sig om dig och tog hand om dig? Vilken relation hade eller har du till dina föräldrar? Till dina syskon och till de som har stått dig nära under livets gång?

### **Dagsform, sömn, matintag och hälsa:**

Hur ser ditt nuläge ut? Trivs du på ditt jobb? Trivs du i skolan? Sköter du om din fysiska hälsa? Äter du mat som känns bra för dig? Att ta hand om sig själv är en avgörande del för att kunna ta hand om andra. På vilket sätt är du en värdefull medarbetare på ditt jobb? En värdefull elev i skolan? En värdefull familjemedlem?

En värdefull vän? Hur väljer du att bemöta andra människor? Vad tar du ansvar för? Vad lägger du över på andra? Hur kan du bli och vara den bästa upplagan av dig själv? Hur skulle du presentera dig själv och ditt varumärke?

### **Högkänslighet:**

Kan du ibland känna dig utmattad och helt slut? Du kan påverkas av ljud, ljus och människors energier och känslotillstånd kan påverka dig mer än du tror.

Våra kroppar tar emot mängder av signaler från det som pågår runt oss. Det når in i ditt känslsystem. In i ditt

hjärta. In i din hjärna. När dessa förenas och möts blir det som i en tryckkokare. Känslan är att du kokar inombords och ditt kroppssystem blir överbelastat. Kunskaper om högkänslighet kan leda till att du förstår hur du själv fungerar. Hur du behöver ta hand om dig så du får vila och kan hämta ny frisk energi.

### **Händelser och traumatiska upplevelser:**

Har du upplevt något som varit skrämmande för dig? Något som du upplevde var jobbigt att ta dig igenom? Vi människor går igenom svåra händelser och påverkas på olika sätt. Detta beroende på den människa du utvecklats till att vara just i den stunden händelsen utspelar sig. En tung händelse kan påverka dig så du känner dig: Deprime-rad, sorgsen och modfälld. Med tidens märkliga inverkan kan sorgen lägga sig mer tillräta i ditt hjärta. Då kliver du vidare på din livsstege genom livet. Att vara medveten om dessa olika påverkansfaktorer kan göra att vi ökar vår förståelse inför varandra. Då finner vi lättare lösningar i stället för att bygga upp tankeproblem som existerar i våra hjärnor.

Tack för att du läste mina tankar. Du gör vad du vill med dem! Nu är de dina på ditt sätt. Bli arg, bli glad, bli känslig, bli irriterad, bli upprörd, bli ingenting. Du väljer. Vänd blad och läs boken:

*Osynliga droppar, med en regnbåges nyans av kärlek.*

Om du vill!