

INLEDNING

– Jag håller på att döstäda.

Elise säger det nästan i förbifarten. Vi pratar i telefon som vanligt och hon berättar att hon på köksbordet framför sig har sex nya ficklampor som hon hittat i ett gammalt skåp.

– Jag tänkte att de var bra att ha.

Hon har döstädat i ett halvår. Tömt skåp, kastat gamla betalda räkningar och skrivit lappar om vem som ska få vad. Hon har gett bort och gett bort. Samtidigt ligger de sex ficklamporna kvar på bordet.

Hon skrattar.

– Inte behöver jag väl sex nya ficklampor?

Sedan blir hon allvarlig.

– Jag vill ju göra allting klart. Vill du skriva mitt testamente, Ruth?

Det blir tyst. Frågan kommer så abrupt att det känns som om döden plötsligt kom in i rummet.

Inte ska vi väl prata om döden?

Inte ska väl Elise dö?



Elises fråga om sitt testamente handlar om något större än hennes tillhörigheter: Vad lämnar hon efter sig när skåpen är tömda och äodelarna fördelade?

Hur kan en människa som har överlevt så mycket svårt – som utnyttjats sedan barndomen och levt i prostitution, misshandel och missbruk större delen av sitt liv – ändå säga att hon är lycklig?

Hur kan en människa som har burit så mycket skam i dag vara fylld av tacksamhet och hopp?

Det är några av de frågor som ligger bakom den här boken.



Elise och jag möttes första gången i S:ta Clara kyrka i Stockholm, i ett rum där många liv har passerat genom åren. En plats där ljus alltid brinner för någon som kämpar och dit människor kommer in med trasighet och sår som behöver läkas.

Vi har en ovanlig vänskap sett till åldersskillnaden (det skiljer precis fyrtio år mellan oss), men när vi första gången sågs på Stockholms centralstation för många år sedan sade det bara klick.

Som Elise leende brukar säga:

– Precis som för kungen och Silvia!

Under lång tid har vi försökt bidra till att skapa trygga rum för andra kvinnor som liksom Elise har levt i våld, hemlöshet och social utsatthet. Elise var därför med att starta ”Afternoon Tea” i S:ta Clara kyrka för många år sedan, just för dessa kvinnor. Med dem har vi delat berättelser och fått se hur saker kan börja läka när en människa får bli sedd utan att dömas och få tillhörighet till något större än sig själv.

När vi började arbeta tillsammans mötte vi mycket mörker.

Våld.

Exploatering.

Skam som trycker ner kvinnor tills de knappt orkar lyfta blicken.

Men med tiden såg vi att skammen inte bara finns där livet uppenbart har gått sönder – den kan också döljas bakom en välpolerad yta.

Mycket av det vi skriver i den här boken har vuxit fram ur samtal med människor som vi har mött i vårt arbete, där frågor om värde, mening och tillhörighet har ställts och bearbetats.

Under våra samtal återkommer ofta samma frågor: Var hör jag hemma? Vad bär mig när livet gör ont? Hur kan det som har varit svårt ändå få en mening? Vem är jag när skammens röster tystnar?

Boken är tänkt att både läsas och levas med. Vi vill dela med oss av små steg som kan hjälpa oss att leva lite friare, stå lite stadigare och bli lite mer förankrade i Kärleken.

Varje kapitel följs därför av en övningsdel, där läsaren får pröva det man just har läst. Där finns också något vi kallar "Vid köksbordet", liksom en andakt med en tillhörande bön för stunder då de egna orden inte räcker till.

I övningsdelen återkommer tre frågor:

- *Röst*: Vad säger jag till mig själv, och vilka röster lyssnar jag till?
- *Blick*: Hur ser jag på mig själv och andra?
- *Steg*: Vilket litet steg kan jag ta redan i dag?

De teman vi berör brukar ibland samlas under begreppet existentiell hälsa. Med det menar vi sådant som hjälper en människa att uppleva mening, tillhörighet, hopp och en inre grund som bär när livet skakar. Med existentiell ohälsa menar vi avsaknad av just detta. Man kan vara ständigt uppkopplad och ändå känna sig ensam. Få tusen likes och ändå uppleva sig osedd. Se lyckad ut och ändå bära på en inre röst som säger att man inte räcker till eller att ens liv inte är meningsfullt.

Jakten efter att bli accepterad berör oss alla. Vi vill vara unika men inte för annorlunda, synas men ändå passa in.

Och ibland anpassar vi oss så länge till andras blickar att vi till slut tappar kontakten med vilka vi själva är.

Vi vill bjuda in dig till en väg mot större livsmod och livsglädje – ett liv som förhoppningsvis får blomma lite mer.

Det här är inte en bok om att bli mer framgångsrik, eller mer lyckad. Det är en bok om att slå rot.

Och att bli förankrad.