

...
ändå
talar
jag!

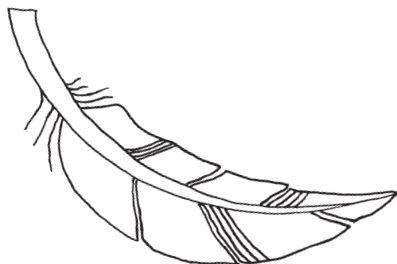


Om högkänslighet och om
rätten att få vara sig själv

Britt Berg



...
**ändå
talar
jag!**



**Om högekänslighet och om
rätten att få vara sig själv**

Britt Berg



Förlagshuset Siljans Måsar
www.siljansmasar.com

ISBN 978-91-88097-91-0

© Britt Berg, 2018

Materialiet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Omslagsfoto: Shutterstock
Författarfoto: Linda Tengvall
Illustration: Ann-Sofie Hammarström

Grafisk form: Lilla blå tornet
www.lillablatornet.se

Tryck: Jelgavas Tipografija, Lettland 2018
www.jt.lv



INLEDNING

*Den här boken är skriven för dig och mig,
med subtila budskap
ibland lätta att förstå
någon gång tar det längre tid*

*Mina dikter och målningar
är kanaliserade
med en kraft
som inte kan stoppas*

*I tiden som är Nu
så föränderlig
och likt en budbärare
drivs jag till en ostoppbar handling*

Jag växte upp som högekänslig och medial. Som barn visste jag ju inget om detta, men med facit i hand blev det tydligt.

Högekänsligheten, förkortat HSP (Highly sensitive person), har uppmärksammats mer och mer och nu räknar man med att en femtedel av världens befolkning har detta personlighetsdrag.

Kanske har även du, kära läsare, liknande erfarenheter och kan känna igen dig i några av beskrivningarna nedan:

- Personer med HSP, känner lätt av stämningar i rum och hos människor.
- Är känsliga för dofter och ljud.
- Har behov av att kunna gå undan och vara själva.
- Är avvaktande i större samlingar och står gärna vid sidan av för att betrakta och observera.
- Har ett rikt komplext inre.
- Påverkas av andras känslor och blickar.
- Blir stressade av röriga miljöer.
- Njuter av små saker, som att se på hur ett löv singlar ner från ett träd.
- Samtalar med djur. Kan säkert göras eller upplevas olika. Mina katter vet oftast vad jag tänker och de visar tydligt med sitt kroppsspråk vad de vill. Tittar jag in i deras ögon vet jag vad som pågår inom dem.

Det finns flera böcker i ämnet högekänslighet, som till exempel *Högsensitiva berättar* av Pia Rockström, Förlagshuset Siljans Måsar och *Född sensitiv* av prinsessan Märtha Louise och Elisabeth Nordeng, Egia förlag.

Dikterna i boken, har jag fått till mig genom automatskrift via andeväsendet Saul (som har ett eget kapitel i boken). Orden kommer till mig som snabba meningar i huvudet. Jag måste skriva ner dem direkt, innan nästa mening anländer. Hinner inte tänka och har ingen aning om sammanhang. Till slut finns där en väldigt talande text.

Och så har vi målningarna. Det känns alltid lika roligt att möta en ren duk och första penseldraget speglar ofta mitt sinnestillstånd. I min målarbubbla väljer jag en färg, fyller på med andra utan en tanke på vad det ska bli. Jag målar med akryl på canvas.

Förutom målningar och dikter, kan du följa delar ur mitt liv som varit betydelsefulla för den jag är idag. Några viktiga läromästare under vägen har varit mina tretton kära katter. De är riktiga livsnjutare som bara gör vad som faller dem in.

Även naturens tillgångar har fyllt mig med energi och glädje. Allt handlar om energiöverföringar. Vi ger när vi iakttar och då fylls vi på med energi. Är tankarna positiva så får vi det tillbaka och vi mår bra. Detta gäller allt i livet.

Livets mångfacetterade resa har fått mig att förstå att tillvaron är så mycket större än vad vi kan tro – en erfarenhet som det känns viktigt att dela med mig av. Min högkänslighet har visat och belyst vägen.



Änglaljus – Akryl på canvas, 30x40 cm

*Den vackra fjädern
änglasänd
till just dig
Den sprider sitt ljus
ger dig glädje och styrka*

*Den ger dig budskap
viktiga lågmälda
för att spridas vidare
till dem som behöver*

*När dess budskap sprids
vaknar slumrande hjärtan
vi blir fler och fler
som minns och förstår att
vi har ett syfte
med vårt liv på jorden*

INNEHÅLL

Tala är silver men tiga är guld	13
Familjen	17
Medialiteten	26
Mitt första minne av sanndröm	30
Randi, min första ljuvliga kattunge.....	35
Skolan.....	40
Ensam är stark.....	46
Basket.....	50
Ungdomsåren	52
Varifrån kom allt, som jag redan visste?	59
Nytt jobb och nya utmaningar.....	61
Sotis.....	65
Flytten till Falkenberg.....	67
Trulls.....	73
Entreprenören.....	75
1986.....	79
Snuttan.....	91

Alexander Maximilian Flax.....	93
Gran Canaria	96
UFO	98
Skilsmässan.....	103
Salong Harmoni	105
Medium.....	111
Saul	115
Vårt språk	120
Småknytt i trädgården i Glommen	123
Snoddas.....	128
Lasse	133
2003	136
Snusan.....	140
Sagrada Familia, Barcelona.....	142
Målandet och skrivandet.....	146
Nisselina.....	149
Holy Fire Reiki	154
Toning	159
Utställning.....	167
Epilog	168
Källor	170
Om författaren.....	171

*Hur kommer det sig att
det är som det är
vem har förstått
på vilket sätt
vem har förmått
det som inte är så lätt
att förena, förvalta
och i varje stund
göra det bästa av det som är
Vår jord och allt liv
kan med gemensamma krafter
i kärleksfull miljö
börja om och göra rätt*

TALA ÄR SILVER MEN TIGA ÄR GULD

– Tala är silver men tiga är guld!

Orden riktades till mig då jag var fem år. Det var min mammas ord, då hon med stor rädsla och förtvivlan höjde rösten.

– Du och dina fantasier!

– Tyst, tyst, säg inget, säg inget till någon!

Jag hade precis berättat för mamma att jag varit prinsessa i Egypten. Vet inte var det kom ifrån. Hade aldrig hört talas om Egypten. En isande kyla fyllde köket. Det vanligtvis varma rummet där mamma oftast höll till, blev plötsligt något helt annat. Jag började frysa inom mig och blev rädd. Kunde känna mammas förändrade sinnestämning när hon försökte finna de rätta orden. Kroppen stelnade och hennes ansikte förvandlades. Jag ville gömma mig under köksbordet eller springa ut.

Oförstående och ledsen, lyssnade jag på mammas förmaningar. Allt gick in genom ena örat och ut genom det andra, ja,

nästan allt i alla fall. Jag var mest ledsen över mammas ilska.

Mina lekkamrater lyssnade gärna på mina berättelser och ville höra mer om när jag var prinsessa i Egypten. De tyckte det lät så spännande och hade berättat om det för sina mammor. Det dröjde inte länge förrän de kontaktade min mamma och sa att jag spred konstiga lögner. Nu skulle fantasierna stoppas, tänkte hon. Det var ju inte första gången jag hade berättat saker för henne som hon inte ville tro på och förmodligen var hon även väldigt rädd för allt jag pratade om. Min mamma var egentligen väldigt snäll men ibland också mycket känslokall. Hon var naturligtvis ursäktad eftersom även hon hade ett eget sargat bagage med sig. Hon gjorde så gott hon kunde. Mamma var otroligt rädd för skvaller. Hon blev nervös och kom med ständiga förmaningar till mig.

- Tyst, tyst, säg ingenting!
- Tala är silver men tiga är guld.
- Du och dina fantasier!

Orden bankades in, cementerades i min hjärna. Jag blev ett förvirrat och osäkert barn som hade så mycket att säga, men som stängdes av alltmer. Ibland räckte det med en blick från mamma för att jag skulle sluta prata – ibland mitt i en mening. Hur många tystade barn finns det, som liksom jag, har svårt att smälta in och finna sin plats på jorden?

*Långsam
så oändligt långsam
var min barndom
där varje ord
måste läggas i en vågskål
värderas
för att vanligtvis gömmas
i drömmarnas land
där jag mestadels befann mig
och allt var ljust och kärleksfullt*

Där i drömmarnas land, kunde jag plötsligt höra hur någon kallade på mig, och då ”flög” jag tillbaka till verkligheten. Glad över att någon ville mig något, gjorde jag allt för att bli omtyckt. Min önskan att alla skulle må bra var inte lätt att uppfylla, men jag försökte.

Det var lätt för mig att läsa av hur andra mådde. Jag kunde till exempel se på en leende klasskamrat att hon egentligen inte mådde bra. Ibland såg jag eller kände av olika grad av sjukdom. Om någon ljög visste jag det direkt. Någon gång sa jag ”det är inte sant”, och möttes av irritation och ifrågasättande. Det kändes fel att orsaka detta och jag påmindes om mammas ord ”tala är silver men tiga är guld”.

På platser där många människor samlades kunde det kännas

smärtsamt med alla olika intryck som jag omgavs av. I klassrummet, under lektioner jag tyckte var ointressanta gick mina tankar till allt annat än undervisningen. Jag upplevde negativa tankar och känslor hos klasskamrater som jag inte kunde hantera. Även om de inte var riktade mot mig, var det smärtsamt. Då flydde jag in i drömmarnas land.

FAMILJEN

Min familj bestod av mamma, pappa och två äldre bröder. Så småningom skulle jag också få en älskad lillebror. När jag var nyfödd, bodde vi på Snickaregatan i Göteborg i en liten etta med utedass på gården. Genom sitt arbete på SKF, fick pappa möjlighet att köpa en nybyggd andelslägenhet i Gamlestaden. Den hade två rum och kök med badrum. När min lillebror föddes var vi ett tag sex personer i lägenheten. Jag var pappas flicka och vi kunde ha våra samtal om tomtar och småknytt. I vardagsrummet vid det runda bordet med den vackra blå taklampan, satt jag uppkrupen i pappas knä. Där berättade han om sina mediala mostrar. Då förstod jag inte innebörden av ordet medial, men allt han berättade var som vackra och spännande sagor. Pappas och mostrarernas sagor. Jag älskade de stunderna. Här kunde jag också få berätta om alla konstiga saker jag sett utan att bli anklagad för fantasier. Oftast fick vi vara ostörda då mamma inte ville höra på sådant ”dravel”, men ibland bröts förtrollningen då min

bror kom in och gapskrattade. Han var två år äldre än jag och var duktig på att reta mig.

Det blev inte ofta vi hade de där samtalen, men de var väldigt viktiga för mig. Då kunde jag andas djupt, vara i nuet och få ny energi. Min pappa hade lätt till skratt, var glad, social, hade glimten i ögat och med många ”rävar bakom öronen”. Han ville gärna busa och i hans ögon fanns ofta ett spännande ljus, ett skimmer som om det hela tiden fanns något mer att hämta än det han precis hade sagt. Jag brukade möta pappa på fredagar när han hade slutat jobbet. Då vankades veckopeng och jag kunde gå direkt till gottaffären och köpa godis. Högtidsstunder! Jag älskade godis och i butiken fanns så mycket att välja på, och det luktade så gott. Besöket tog tid men jag ville välja noga. Bara att se godisets alla vackra färger, och de med de fina omslags-papperen i guld, var lustfyllt. När jag handlat färdigt dröjde jag mig kvar, det var svårt att gå därifrån. Kanske skulle jag arbeta i en godisaffär någon gång.

En kväll gick pappa och mina bröder med kompisar, upp till fotbollsplanen för att spela fotboll. Jag sprang dit för att titta på, och precis när jag kom fram, ramlade pappa. Han skrek högt av smärta och jag började gråta. När någon ropade att vi måste ringa efter ambulans, gick jag upp i skogen. Tårarna rann nedför kinderna och jag var så rädd. Saknade pappa redan, och var orolig för att han inte skulle komma hem igen. Vem skulle jag då kunna prata med, och vem skulle ge mig veckopeng eller följa

med mig till gottaffären? Jag vandrade omkring länge. Vet inte vart jag gick, men när jag äntligen kom hem var mamma både ledsen och arg. Hon var väldigt orolig både för pappa och mig. Pappa kom hem på kryckor efter några veckor. Han hade fått ett komplicerat benbrott som inte ville läka. Jag led med honom. Han hade svårt att gå med kryckorna och var sjukskriven ett bra tag.

*Jag är rädd och jag fryser
jag ser att månen lyser
i min dröm står jag stark
på en hård och frusen mark*

*Vad har hänt och vad gör jag där
kanske jag bara lever och lär
isande vind smeker min kind
och jag går sakta hemåt igen*

*När morgonen randas och solen går upp
jag gläds över ljuset, hör en och annan tupp
förundras över livet som inte alla är givet
men Nu just Nu
är jag här*

Den lilla flickan vandrar ensam längs slingriga stigar dit hennes livskompass leder henne. Som högkänslig och medial skrämmer hon sin omgivning, har svårt att smälta in och hennes mor tystar henne.

Vi får följa hennes vandring genom livet där pärlorna hon finner ger henne viktiga livserfarenheter och lärdomar.

Andeväsendet Saul följer henne och bidrar bland annat med kanaliserade dikter med subtila buskap, till den som är kallad att ta emot. Kanske är de just till dig.

... **ändå talar jag!** innehåller sandkorn och vågskvalp, viktiga byggstenar i bildandet av berg. Byggstenarna är de vackraste av pärlor och om de tillsammans med andra, under bra förutsättningar tillåts växa, blir de till det vackraste monument. Boken vill förmedla att livet är så mycket större än det vi har framför ögonen.

*I oändlighetens skugga
där ruvar tron
att vi har all kunskap
om livet på vår jord
där tiden stressar oss
att trampa på framåt
får oss att glömma
vårt hjärtas stilla visdom*



**Förlagshuset
SILJANS MÅSAR**
www.siljansmasar.com

ISBN 978-91-88097-91-0



9 789188 097910