



JOBBA MINDRE LEV MER

Maria Österåker

JOBBA MINDRE LEV MER

– min resa mot inre hållbarhet

© Maria Österåker 2021
Österåker & Österåker Ab, Anixor
Tryckt hos Livonia Print, Riga 2021

ISBN 978-952-68234-5-4 (hft)
ISBN 978-952-68234-6-1 (EPUB)

Boken har finansierats med stipendier
från Svenska kulturfonden, Eugéne,
Elisabeth och Birgit Nygréns stiftelse
samt Svensk-Österbottniska samfundet

Glada hälsningar kan sändas till:
maria.osteraker@gmail.com

Bör läsas långsamt *

* Stanna till vid varje punkt.
Smaka på orden.
Glöm inte bort att andas.

VI KAN VÅGA många olika saker. Någon vågar bli förälder, medan någon annan vågar berätta att hen inte vill skaffa barn. Andra vågar låta en spindel krypa längs armen eller ringa ett telefonsamtal som de vet kommer att förändra deras liv. Kanske någon till och med vågar säga att "Det räcker nu" till den vän som egentligen aldrig brydde sig om hur den andra mådde. Jag vågade säga upp mig. Dels för att jag ville få mera tid för min familj och dels för att jag ville ta reda på om mina idéer och drömmar gick att förverkliga. Visst ålände jag och funderade. Jag bestämde mig, för att i nästa stund ångra mig. Jag tänkte "nästa år" samtidigt som jag inte stod ut med att vänta. Jag pratade, pratade, pratade med alla som orkade höra på. När jag pratade som mest om min längtan efter att leva lugnare märkte jag att jag minsann inte var ensam. Det fanns många som stod med tårna över kanten och som funderade på att hoppa och byta liv. Även de pratade, pratade och pratade. Till sist blev jag förbannad. Varför gjorde så få av oss något mer än bara pratade? Så jag hoppade.

Efteråt, när beslutet var taget och dörren var stängd, var det lätt att se när allting egentligen hade börjat. Trots att dagen när det drog igång just då kändes som en helt vanlig dag i

raden av många andra vanliga dagar. För mig började min resa till att omvärdera mitt liv och synen på mig själv en regnig novemberkväll i Göteborg. Just den dagen i raden av vanliga dagar satt jag med min kollega Linda på ett folktomt Landvetter och väntade på ett flyg till Stockholm. Det var fredag. Jag minns att jag satt och tittade ut på flygplanen som sakta rullade till och från landningsbanan. Plötsligt kände jag mig så oerhört sorgsen och det var omöjligt att hålla tillbaka en svag snyftning. ”Varför är du ledsen”, frågade Linda. Jag var tvungen att tänka efter en stund innan jag svarade. ”Jag tror jag är ledsen över att jag just nu befinner mig på ett helt annat ställe än där jag önskar att jag skulle vara.” Jag ville vara hemma och det var denna känsla som blev startpunkten till mina kommande försök att lugna min själ, hitta mig själv och skapa ett liv jag orkar leva ända till slut.

Missförstå mig inte. Det här var ingen allvarlig kväll i ett allvarligt liv. De flesta dagar av mitt liv har varit bra. Jag har haft en lycklig barndom, jag har hittat kärlek, jag har bildat familj, jag har gjort karriär, jag har trivts med mina jobb och med mina kollegor. Jag har varit omgiven av vänner, jag har hittat mitt drömhus och jag har varit frisk. Ja, kort sagt har jag seglat fram genom livet med god och stadig fart. Ändå fanns den där, den gnagande känslan av att inte leva mitt liv så som det borde levas. När jag satt där på Landvetter bestämde jag mig för att ändra på mitt liv. Jag ville jobba mindre och leva mer.

Väl tillbaka i vardagen glömdes mitt beslut rätt snabbt bort. Vardagen rullade på med sina göromål och jobbet började

varje morgon och slutade varje kväll. Dag ut och dag in. Så gick tiden sin gilla gång och det blev jul året därpå. Jag och min kollega Linda bestämde oss för att ta långledigt i två veckor. Min yngsta dotter var då fyra år och när jullovet började ta slut var det dags att igen börja förbereda henne inför vardagen. ”Snart skall mamma börja jobba igen och du får åka till dagis. Kul va?”, försökte jag hurtigt beskriva den kommande situationen. ”Varför måste du jobba mamma? Varför?” Som den pedagogiska mor och ekonom jag är drog jag till med den samhällsanalytiska förklaringen att föräldrar måste jobba för att få tillgång till pengar. Och för de pengarna köper vi till exempel mat och kläder som vår familj behöver. ”Men mamma, vi kan ta pengar ur min spargris för att köpa mat. Bara du är hemma med mig.” Det är i sådana lägen ett mammahjärta nästan stannar. Det är sådana gånger det inte är läge att glatt kontra med att ”Lilla stumpan, du har nog inte tillräckligt mycket pengar i din spargris, men tack för erbjudandet”. Nej, det är nu man inser att hennes erbjudande direkt är ett uttryck för en önskan om att få tillbringa mera tid med mig. Och hur fint är inte det? Mitt barn väljer mig.

Nu måste jag väl till mitt försvar få säga att jag inte har varit en frånvarande mor. Jag har inte jobbat mer än de flesta. Min lediga tid har jag tillbringat med mina barn och eftersom mina barns småbarnsår inte har sammanfallit med smarttelefonens intrång i världen har jag aktivt tagit del av deras liv. Men jag har gillat att jobba. Ända tills jag inte gillade det längre. Jag hade nämligen alltid närt en tanke om att jag än en gång skulle ta en paus från jobbet och ägna mig

mer åt min familj, medan barnen var små. Nu insåg jag att de höll på att bli stora med raketfart och att det snart skulle vara för sent. Jag drog mig till minnes lappen jag många år tidigare hade sett på en anslagstavla. Lappen där det stod att de två sorgligaste orden i världen är orden ”för sent”. När jag började para ihop kvällen på Landvetter med diskussionen med min dotter insåg jag att jag varit rätt ansvarslös mot mig själv. Ett helt år hade gått sedan jag bestämde mig för att göra något åt min jobbsituation och jag hade inte gjort ett dugg.

Jag tror inte jag är ensam om att ha svårt att omvandla dylika tankar till handling. Jag tror världen är full av människor som längtar efter något annat, men aldrig omsätter denna längtan i en konkret handling. Speciellt vi kvinnor är rätt duktiga på att känna ansvar för andra. Mår mina barn bra? Min partner? Mina vänner? Tar jag tillräckligt bra hand om mitt husdjur och mina gamla föräldrar? Borde jag orka vara trevligare mot grannarna? Är mina handlingar bra för miljön? Men tar vi, kvinnor som män, ansvar för våra egna liv?

Utan att känna er som läser denna bok vågar jag påstå att rätt många av er tar betydligt mindre ansvar för era egna liv än för alla andras liv. Kanske du är en av dem. Har du någon gång satt dig ner och funderat på vad du egentligen vill? Har du tagit dig tid att varva ner och lyssna på dig själv? När det blir tyst runt omkring dig och din egen röst tillåts tala, vad säger den då? För ser du, tystnaden är inte tom utan full av svar. Och när du inser att den inre röstens önskan kanske inte sammanfaller med det liv du lever, vågar du då göra någonting åt det?

Jag sade helt enkelt upp mig för att göra det jag har märkt att jag tycker väldigt mycket om – att föreläsa och att skriva. Jag sade upp mig för att mer kunna ta dagen som den kommer. Jag närde en dröm om att hinna prata, skratta och baka bullar. Samtidigt hade jag börjat förstå att om jag gav mig möjlighet att sänka mina stressnivåer, på samma gång som jag gavs tid att ta hand om min kropp, skulle jag se ett resultat som sträcker sig över ett helt liv. Jag ville komma till den dagen när jag återigen började tänka att ”Åh, vad himlen är vacker”. Jag ville komma till den dagen när jag kände värmen i kroppen av att se en nyckelpiga på vägrenen och när jag plötsligt märkte hur vinden lekte i mitt hår. Jag sade upp mig för att jag ville känna livet. Och visst kom jag dit.

När jag skriver detta är det tio år sedan jag hoppade och livet förändrades. Mycket har hänt på dessa år. Barn har spelat fotboll, barn har flyttat hemifrån, får har sprungit i hagen, böcker har skrivits, föreläsningar har hållits, hundar har dött, hundar har fötts, honung har flödat, bullar har bakats, bloggar har skapats, tankar har tänkts, världen har upptäckts, vänskapsband har stärkts och vänskapsband har brutits, magiska ögonblick har upplevts och nya jobb har testats.

Blev livet som jag hade tänkt mig? Till stora delar ja. Jag ångrar inte en minut att jag vågade kasta mig loss. Sedan sticker jag inte under stol med att det inte alltid har varit en rosenskimrande dröm. För samtidigt som jag är så innerligt glad och stolt över att jag vågar ta mig tid att leva själva livet, kan jag inte förneka att jag ibland tycker det är och har varit svårt att gå emot samhällets och mina egna ingrodda för-

väntningar. Att skapa en identitet utan de stereotypa hjälpmedel som samhället erbjuder har inte alltid varit lätt. Vem är jag när jag inte längre är som jag alltid har varit? Vem är jag när jag inte längre är som alla andra tror att jag är? Vem är jag när jag är mig själv?

Att våga

VI KAN SÄGA ATT DENNA BOK är andra delen av en följetong. Ungefär ett år efter att jag sade upp mig skrev jag en liten bok om att våga. Boken andades stor lättnad. Ja, den snuddade faktiskt vid en eufori utan dess like. Mellan raderna kunde utläsas en stor dos av nyfikenhet. Vad skulle hända nu? Boken samlade tankarna hos en person som kände en lättnad i att ha överlevt och nu glatt började blicka framåt i livet. Boken satte jag ut gratis på nätet och den har levt med mig i alla år. När jag själv läser den kastas jag tillbaka till euforin, nyfikenheten och lättnaden.

Med årens lopp har det blivit fler böcker. En del av dem har getts ut på stora förlag och blivit uppmärksammade i media både här och där. Men det är ändå denna lilla *Att våga* på sina tjugo sidor jag inte kan släppa. Jag minns mejlet jag en dag fick där jag kunde läsa att personen ifråga printat ut min lilla bok, förvarade den i skrivbordslådan på jobbet och läste i smyg när chefen var jävlig. Jag minns Anna som sade upp sig från fina jobbet i storstan och började jobba med blommor. Mycket tack vare att hon läst min bok, påstår hon

själv. Och jag minns alla andra mejl jag fått under årens lopp. Så jag känner ett stort behov av att fortsätta min berättelse om att våga. Vad händer när euforin mattas av? När nyfikenheten kanske får ge vika för en önskan om kontinuitet och stabilitet? Och när lättnaden mörka vinternätter byts ut till oro? Ångrar man sig då? Och vad följer i kölvattnet av att medvetet jobba mindre och leva mer?

Vi kan därför betrakta dessa rader som den nakna följetongen om att våga – i mitt fall genom att jobba mindre. Det här är en berättelse där alla känslor får finnas med, men där slutresultatet ändå är övervägande positivt. Det här är berättelsen om hur jag hela tiden strävat efter att nå en inre hållbarhet och ett lugn som får mig att orka med både mig själv och med världen runt omkring. Det här är berättelsen om en strävan efter att hela tiden fatta fler och fler medvetna beslut. För om jag inte lever livet medvetet, resulterar det i att jag till stora delar lever det medvetslöst. Så tänker jag.

Jag är framgångsrik

FÖR MÅNGA ÅR SEDAN läste jag en rapport om framgångsrika företag, där syftet var att ta reda på vilka faktorer som gör ett företag framgångsrikt. För att komma fram till detta hade man intervjuat företagare som med alla mått mätt (till exempel ökat antal anställda och en snabb ökning av omsättningen) var framgångsrika. En företagare gav ett väldigt oväntat svar, som jag tror satte myror i huvudet på forskarna. ”Jag är inte framgångsrik, för jag är inte lycklig.” Det fick mig att tänka på att måttet på framgång ofta ses som något väldigt objektivt (antal anställda, ökad omsättning, snygg bil, snyggt hus, vita tänder) medan känslan av att vara framgångsrik är något väldigt subjektivt. Och jag vågar mig nästan påstå att det yttersta måttet på subjektiv framgång är lycka. För se på företagarens ord ovan och ta bort orden inte. Då får du följande starka livspåstående: ”Jag är framgångsrik, för jag är lycklig.” Och när vi förstår det och lyckas intala oss att det faktiskt är så, kan vi visa till oss själva att ”Jag är framgångsrik, på mitt sätt. Jag lever som jag vill och det gör mig lycklig”. Den här tolkningen av framgång gör begreppet till något väldigt vackert och rätt så demokratiskt. Jag är framgångsrik – i mitt liv.

I vårt samhälle är det så vanligt att framgång förknippas med prestationer i arbetslivet, att en människa som saktar ner, av-säger sig jobbmässiga framgångar eller stiger av karriärstegen sällan symboliserar en framgångsrik person. Är du som person van vid jobbmässig framgång och nu vill förändra ditt liv genom att jobba mindre kan därför din tanke om vad framgång är bli ett hinder för dig att ta dig över. Kom då ihåg att ett framgångsrikt liv är ett liv där du är lycklig. Är du inte lycklig på ditt jobb, hur mycket du än presterar är du måhända framgångsrik i andras ögon, men inte i din egen känsla.

När jag för något år sedan inför en grupp ungdomar presenterade tanken att man själv kan välja vilken innebörd man sätter in i ordet "framgång" fick jag mothugg direkt. Ja, det var faktiskt en kille som blev riktigt arg. "Man kan väl inte ändra på ord heller?" Och visst hade han rätt. Det finns många ord som måste få följa en kollektiv innebörd, till exempel rasism, men när det kommer till ordet framgång kan jag faktiskt ändra på innebörden helt hur jag vill. Det är mitt liv. Jag har alltså rätt i världen att välja vad som är framgång för mig. Detsamma gäller för dig. Du behöver inte ha ett fräsigt jobb, tjäna massor av pengar, uppfylla dina föräldrars drömmar, bo i rätt område, ha rätt antal barn, tänka de rätta tankarna eller vad det kan tänkas vara. Du behöver inte vänta på att andra skall kalla dig framgångsrik. Lev som du vill. Det är framgång. En framgång som verkligen betyder något.

De flesta dagar av mitt liv är jag väldigt stolt över mig själv. Inte för vad jag har lyckats prestera här i livet och som andra kanske skulle klassa som framgång utan jag är framför allt

stolt över att jag lyckats skapa ett liv som jag tycker om att leva. Jag tycker om att vara mig själv och jag tycker om att vakna på morgonen och leva mitt liv. Därför ser jag mig själv som framgångsrik. Visst finns det dagar när jag inte håller med mig själv. Dagar när jag ser hur andra jobbar, presterar och flyttar sig framåt i rasande fart. Dagar när dagstidningen avslöjar vad andra personer tjänar och när jag får frågan vad jag gör om dagarna. Då översvämmas jag av tankar kring hur jag tror att jag borde vara och jag känner mig allt annat än framgångsrik. Då förvandlas mitt lugn och min stolthet till en hemsk känsla av att jag är lat och att jag inte gör rätt för mig. Efter så här många år finns det fortfarande en liten del av mig som säger att ”Du borde börja jobba. Du borde göra rätt för dig. Vad går du här och släpar för? Vad är meningen med ditt liv? Vad åstadkommer du egentligen?”

Att växa sig större

SEDAN JAG SADE UPP MIG och började jobba mindre har jag med jämna mellanrum haft perioder där jag känt mig både framgångsfattig och värdelös. Därför tror jag att du, om du går ner mycket i arbetstid, i något skede bör vara beredd på den känslan. I början var det mycket svårt, det sticker jag inte under stol med, men med tiden har jag lärt mig några knep hur jag motarbetar känslan av värdelöshet. En del kanske skulle säga att jag förtränger verkligheten, men jag kallar det att växa mig större. Här får du fem av mina bästa knep att använda när värdelösheten vässer sina klor bakom din rygg. Hoppas du hittar något/några som funkar för dig.

- Vissa kvällar kan jag känna mig rätt liten och tänka att vad har jag manne gjort idag som spelar någon roll? Vad har jag åstadkommit som är till nytta för mig själv, för någon annan och för världen? Och ibland blir tyvärr svaret ”ingenting”. Men till min stora glädje insåg jag en dag att jag kan svänga på det och tänka på vad jag *inte* har gjort. Jag har inte mördat någon, jag har inte varit otrogen, jag har inte rånat, misshandlat eller sagt hårda ord. Jag har inte krigat, jag har inte förgiftat

och jag har inte skadat ett djur. Tänk om alla skulle vara som jag, vilken underbar värld vi skulle leva i!

- Om det inte hjälper fortsätter jag med att tänka på den amerikanska tidskriften som för några år sedan bad sina läsare skicka in den mening som de fann mest tröstande och som de helst ville och behövde höra. Det kom in tusentals meningar och de tre som hamnade högst upp på listan var följande: 1. Jag älskar dig 2. Jag förlåter dig 3. Maten är klar. Hos oss är maten klar två gånger per dag ...

- Eller så brukar jag sitta och fundera på saker som någon har sagt till mig och som jag kommer ihåg. Saker som har gjort mig väldigt, väldigt glad. Saker som har berört mig djupt och som har fått mig att känna mig stolt över mig själv. De här sakerna har sällan haft att göra med mitt jobb, trots att jag naturligtvis även blivit jätteglad när någon berömt resultatet av mitt arbete. Nej, de saker jag bär med mig närmast hjärtat är när någon har sagt saker som berör mig som person, som förälder eller som vän. Alla de saker som jag har tagit till mig allra mest har inget att göra med om jag jobbar eller inte. Och eftersom jag värdesätter dem så högt borde även de få räknas.

- Trots att dessa kvällar med värdelöshetskänsla nu för tiden kommer allt mera sällan har de inte helt försvunnit. För någon månad sedan välde känslan över mig igen. Jag tyckte att jag inte hade fått något vettigt gjort under hela dagen. Den dagen hade jag dock tillsammans med mannen, flickorna och hunden varit till ett kärr mitt i skogen. Snön låg orörd, det enda vi såg över isen var ett spår av ett lodjur. Vi skinnade

och hade en mysig picknick. På kvällen insåg jag att jag med den dagen hade skapat ett fint minne som jag förhoppningsvis kommer ihåg länge. Plötsligt förstod jag att fina minnen är något av det bästa jag kan åstadkomma med en dag. Sådana dagar är aldrig värdelösa.

- Till sist brukar jag tänka på mig själv som tonåring. Skulle jag ha blivit förfärad eller glad om jag kunnat hoppa trettio år framåt i livet och se hur jag lever idag? Jag tror jag skulle ha blivit rätt glad faktiskt.

Knepen här ovan har jag i hemlighet använt mig av i flera år, men eftersom betoningen har legat på "i hemlighet" är det ju inget jag har kunnat använda när någon frågat vad jag jobbar med. En fråga som jag för övrigt tyckt har varit svår att besvara. En kväll på bio fick jag en aha-upplevelse som dock gjorde allt så mycket lättare. Jag satt tillsammans med mina döttrar och såg filmen *Grindelwalds brott*. Mot slutet av filmen hade trollkarlarna, häxorna och andra magiska varelser krismöte och en av dem uttryckte sin oro över att mugglarna (de människor som saknar magiska förmågor och inte känner till den magiska världen eller magins hemligheter) håller på att förstöra världen, eftersom de så starkt eftersträvar pengar och makt. Precis då insåg jag att ju mindre jag fokuserar på pengar och ju mindre jag "traditionellt" jobbar, desto bättre är det för miljön. När jag jobbar mindre (och framför allt hemifrån) kör jag mindre bil. När jag jobbar mindre får jag mindre pengar och konsumerar mindre. När jag jobbar mindre, stressar jag mindre, vilket får mig att må bra och när jag mår bra orkar jag engagera

mig mer i miljön och i andra. När jag jobbar mindre hinner jag tänka och bättre förstå helheten. När jag jobbar mindre, kan jag förhoppningsvis inspirera andra att även de jobba mindre. Ja, ni förstår. Det var den dagen den sista känslan av värdelöshet försvann. Efter den dagen känns det inte problematiskt när någon frågar vad jag gör. Då svarar jag oftast vad jag håller på med för tillfället, med det stolta tillägget att ”Egentligen försöker jag jobba rätt lite”. För nu känns det som att jag inte längre jobbar mindre enbart för min egen skull. Jag gör det för något mycket större, för framtiden, för barnen, för djuren och för naturen. Det har släppts så enormt mycket av min självupplevda skuld över att vara lat så ni kan inte tro. Idag när jag jobbar lite, känner jag att jag gör det för att jag förstår något som alla ännu inte har förstått.

Vill du läsa mer? Beställ boken på www.mariaosteraker.fi eller via din lokala bokhandel.