

"Stäm tid med dig själv"

Våga fråga dig själv vad du vill med ditt liv! Psykoterapeuten och kåsören Per Naroskin uppmanar oss att regelbundet föra en dialog med vårt inre.

Vår fotograf Anton Svedberg är nästan färdig med sitt jobb när jag stiger in på på Per Naroskins mottagning på Hälsans hus i Stockholm för att intervjua honom. Anton berättar hur lite sömn han fått efter nattvak med nyfödda sonen. Och att både han och mamman är lite ur balans idag.

-Ja, men på det sättet är du ju inte till något stöd för din kvinna, säger Per Naroskin. Det är bättre att ni turas om att få sova. Då kan du utsövd erbjuda dig att ta över när hon behöver vila eller sova. Hon har dessutom bättre hormoner just nu för att klara av nattvak.

-Tro mig, jag talar inte utifrån min profession, utan av egen erfarenhet som småbarnsförälder.

Buffertzoner

Per Naroskin tycker att vi ska vara mer närvarande i det vi gör - och göra det helljärtat. De flesta tar alldeles för ofta ut det mesta av morgondagen i förskott. I sin nya bok "Nyttan av att tala högt med sig själv" kåserar han på sitt mångbottnade sätt utifrån en mängd olika perspektiv. Flera av sina tankar har han presenterat i radioprogrammet Studio Ett, P1. Boken är en samling texter som handlar om allt från hur man kan skaffa sig buffertzoner mellan jobb och privatliv, till att lära sig känna när lusten att lyckas styrs av rädslan för att misslyckas.

Titeln på boken syftar på att människor alldeles för lite kommer till tals med sig själva så ofta som vi skulle må bra av.

-Det är mycket möjligt att det inre samtalet med oss själva är en förutsättning för att vi ska kunna möta andra, säger han.

Boken har en väldig bredd och ger läsaren många aha-upplevelser och plats för att kunna reflektera. Men det är svårt att hitta en röd tråd.

-Ja, det finns det inte överhuvudtaget i något jag gör. Annat än att jag är med,

Namn: Per Naroskin.

Ålder: 43 år.

Yrke: Psykolog och författare.

Bor: I Stockholm

Familj: Sambo och två barn, 9 och 6 år.

Aktuell med: Boken "Nyttan av att tala högt med sig själv" (Brombergs förlag). Blev nyligen utsedd till "Årets talare" 2002. Är krönikör varannan tisdag i "landets bästa radiokanal", P1.

Om man jobbar med människor är det viktigt att också kunna dela med sig av sitt liv, tycker Per Naroskin, som nästan alltid har tankar på något jobb i huvudet – idéer för en krönika eller en ny bok...

mitt i, vad jag än företar mig, hela tiden. Jag tycker nästan allt är roligt som jag arbetar med, vare sig det handlar om en "stå-upp", ett seriöst föredrag, att möta klienter i psykoterapi eller att få sitta och skriva ...

Skönt att få längta

Med så många projekt på gång hela tiden undrar jag om han hinner med att vara pappa och ta det lugnt ibland.

- Ett grundtema i mitt liv är balans, fast jag tycker att det låter så tråkigt. Kvinnor har nog lättare att förhålla sig till balans i livet, utan att tycka att det är tråkigt.

- Min mamma försökte övertyga mig om att balans och harmoni inte är tråkigt: "När man cyklar måste man hela tiden röra sig framåt för att ha balans".

Hur fungerar då balansen i hans eget liv?

-Jag brukar hellre än balans tala om spänningsfältet mellan arbete och privatliv. Om man jobbar med människor på något sätt är det viktigt att kunna dela med sig av sitt liv och använda sig av det i mötet med andra. Mitt jobb pågår ständigt - jag tänker ut en ny krönika eller samlar på intryck för en ny bok...

- Mitt jobb som psykoterapeut lämnar jag däremot innanför dessa dörrar när jag går hem. Man kan inte gå hem och leka amatörpsykolog med sina barn. Det vore att överträda mina befogenheter.

Per försöker också vara med sina barn och familjen så mycket som möjligt.

-Jag brukar lämna sent och hämta tidigt och tillbringar den mesta fritiden med dem.

Han funderar dock på att följa en nära väns råd om att faktiskt gå hemifrån ett par kvällar för att göra något helt annat. "Man hinner ju aldrig börja längta efter dem, om man inte är ifrån dem ibland."

Inre värdeomätare

Att styras av lust eller rädsla är ett annat ämne Naroskin ofta återkommer till i sin bok. Han talar om att vi måste ha kontakt med vår inre värdeomätare, som bildligt talat sitter i maggropen.

- Idag brukar man tala om emotionell intelligens. Att kunna avläsa våra egna känslor, skilja på dem och hantera dem.

Han påpekar att det kräver ganska mycket mod att ställa sig frågan om man är på rätt väg.

- När det verkar som om allt fungerar, men du egentligen inte har en aning om



Per Naroskin om...

... **humor**: Kräver finess, lyhördhet och en väl doserad elakhet. Och ändå inte på andra människors bekostnad.

... **lidande**: För att kunna gå vidare om man kört fast i livet, måste man först få kontakt med sitt lidande. Och det är skillnad på lidande och plåga. Lidandet går på djupet och rör vid det som är grunden till ens väsen.

... **tystnad**: Det finns olika sorters tystnad; som talande tystnad, rik tystnad, fattig tystnad, plågsam och vilsam tystnad. Man behöver vara klar över vad för slags tystnad man delar.

... **lögn och sanning**: De är inte så enkla begrepp. Vad är information och desinformation? Det är kanske så att man inte kan lita på att det vi hör är sanningen. Vi måste alla vara uppmärksamma på vad vi väljer att tro på. Det är bättre att vara ärlig, framför allt är det roligare. Det finns ett gammalt ordspråk på jiddish som lyder så här ungefär: "Med en lögn kan man komma hur långt som helst, men aldrig tillbaka."

... **kroppsterapi**: Det är viktigt med kroppsmedvetenhet. Kom ihåg hur mycket man påverkas av att vara trött en dag. Att uppleva livet som genom ett filter. Vårt psykiska välbefinnande verkar ju inte oberoende av det fysiska!

... **andlighet**: Nyfikenhet och att förhålla sig till det "något" som är större än oss själva. Sedan kan var och en ha olika namn på detta något.

... **bästa hälsotipset**: Att ha modet och ta sig tid att stämma av med sig själv med jämna mellanrum. Även i lägen där man inte känner sig trött eller stressad - i förebyggande syfte. Sedan hör jag till dem tror på sömnens mirakulösa kraft. Och sömnbristens förödande konsekvenser!

vilken styrfart du har, när du ställer upp på andras förväntningar - då har man glömt bort hur man lyssnar på sig själv.

3 steg till balans

Här några saker att tänka på för uppnå en bättre balans i livet, tycker Per Naroskin:

1 Att påminna sig om att man har en inre värdeomätare. Och att börja i det lilla, med småsaker, sådana situationer som inte är livsavgörande.

2 Läs av sin värdeomätare: Att lära sig skilja på vad man önskar sig och vilka behov man har. Om man till exempel är törstig behöver man ett stort glas rumsvarmt vatten, men man önskar sig ofta en stor iskall läsk.

3 Att ha modet att våga agera i enlighet med vad man behöver - att ha integritet.

- Den inre värdeomätaren är som balansen på cykeln. Man måste ha fart framåt för att kunna upprätthålla balansen. Men den som hela tiden håller högsta tänkbara fart riskerar också att tappa farten alldeles. Och fungerar inte den inre värdeomätaren är det lätt hänt att man istället frågar sig: vad vill min mamma, vad vill min pappa, vad vill mina kompisar eller min chef, eller fru? Ger inga råd

De flesta går inte i psykoterapi för att få råd, utan för att de vill reda ut en oöverblickbar situation, anser Per Naroskin. Eller få veta mer om sig själv för att kunna gå vidare med vad det än må vara.

- Det är ingen ide att ge människor råd om något de ska fatta beslut om. Att man inte ger råd inom psykoterapin är därför att de ändå inte följs, säger han.

Istället är det tillsammans i mötet med en annan människa som terapeuten kan försöka locka fram det osagda.

- Det handlar mer om att mobilisera lusten och orken att ställa frågor om sitt liv. Att kunna vara öppen och nyfiken. Att hitta den här balansgången mellan att reagera och anpassa sig till omvärlden, och att försöka förändra den.

- Det är i mötet med andra som dörrar kan öppnas till ens inre, som man inte visste fanns.