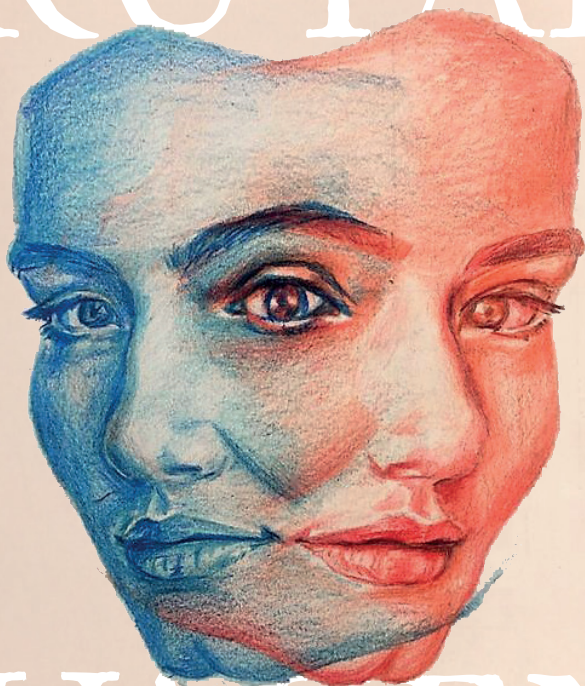


Anna Lindskog

BRUTALT



VAKEN

TÄNKANDET
– DIN SMARTASTE VÄN
OCH FIENDE

BRUTALT VAKEN ÄR INTE ÄNNU EN ”tänk positivt”-bok. Den är personlig, bygger på egna erfarenheter och är skriven för dig som vill se klart – även när livet känns snurrt, människor är röriga och världen är lite för mycket.

Den visar hur du kan sluta fastna i drama, förväntningar och spel – och i stället hålla fast vid det enda som är värt att försvara: din inre vakenhet.

Boken är uppdelad i två delar: den första handlar om dig själv, den andra om världen. Du får korta berättelser, raka observationer och några få råd. Allt för att du ska kunna leva skarpt, säker, brutalt vaken – utan att behöva ”jobba” på det.



ANNA LINDSKOG är rådgivare och tidigare HR-chef och konsult med trettio års erfarenhet av att arbeta i komplexa miljöer där människor och system pressas till bristningsgränsen. Hennes arbete har gett henne en unik insyn i hur människor fungerar – och hur vi kan navigera i kaos utan att tappa oss själva.

ISBN 978-91-990538-7-5



9 789199 053875

BRUTALT VAKEN

Brutalt vaken. Tänkandet – din smartaste vän och fiende

1:a upplagan 2025

Lassbo Förlag, Göteborg

www.lassboforlag.se

© Anna Lindskog, 2025

Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Redaktör: Marie Jenevall

Grafisk form: Edita Ramoniene

Omslag: Sanna Sporrang

Tryck: Scandinavian Book, 2025.

www.scandinavianbook.se

ISBN 978-91-990538-7-5



BRUTALT VAKEN

TÄNKANDET – DIN SMARTASTE
VÄN OCH FIENDE

av Anna Lindskog

*Vi är de enda varelserna på jorden
som kan snurra runt i huvudet så mycket
att vi försöker laga oss själva –
med det som söndrade oss från början.*



Innehåll

INLEDNING.....	7
-----------------------	----------

DEL 1. SORTERA SKALLEN (dina tankar, känslor och reaktioner)

Att växa upp utan att krascha.....	13
Lättja – den smygande tjuven i mjukisbyxor.....	17
Lärande – modet att se dum ut	21
När rädslan tar plats, lämnar kärleken rummet.....	25
Tänkandet – din bästa vän – och ditt smartaste misstag	30
Du är inte ett projekt – du är en människa.....	39
Lust – din motor och din fälla	46
Hur minnet bär oss – och glömskan räddar oss	51
Sanningens pris – och lögnernas bekvämlighet	54
Humor – ditt viktigaste vapen när livet skiter sig.....	60

DEL 2. NAVIGERA I KAOSET (relationer, samhälle och makt)

När du är smartast i rummet – och alla vill gå hem	67
Relationer – bäst när de lyser, mest lärorika när de kraschar ...	72
Den farliga snällheten – som söver dig	77
Makt – så tar de din frihet med ett leende	81
Hur du pratar med universum – utan att be om lov	87
Systemet vill dig väl (så länge du lyder).....	92
Titta mörkret i ögonen – och fortsatt gå	98
Alla har en inre vulkan – frågan är vad du spränger	103
Ensam är inte alltid stark – men ensamhet är ibland nödvändigt.....	109
Friheten bor inte i andras tillåtelse – den bor i dina steg	112
Kärlek är det som står kvar när illusionerna faller	117

INLEDNING

Visdom ingår ej i årsabonnemanget

När jag var ung trodde jag att vuxna blev kloka automatiskt. Som om visdom kom med åren, lite som att fylla på spargrisen – fler år in, mer klokskap ut. Men nej. Du får fler räkningar, lite mer ryggont – och fler hjärnspöken som sällskap.

Klokskap visade sig kräva något helt annat, och först nu – efter ett helt liv lite på tvären – vågar jag mig på att skriva om det. Jag har tillbringat hela mitt yrkesliv mitt i människors drama – först som undersköterska inom akut- och intensivvården (där det bokstavligen kunde handla om liv och död), sedan som HR-chef, HR-direktör och HR-konsult i olika branscher som teknik, IT, fastighet och politik. Det har varit stora internationella koncerner, statliga verk och bolag, ideella föreningar, små lokala bolag, företag som vi försökt bygga upp under hög press och andra som vi försökt rädda när allt höll på att gå åt skogen.

Gång på gång har jag sett samma sak: smarta, drivna människor som kör rakt in i sina egna tankefällor – och helt vanliga människor som hittar geniala vägar fram, som om de haft en hemlig manual.

För mig har det ofta landat i att vara vaken och inte gå på autopilot. Jag vet det, för jag har själv haft mina stunder då jag glatt

följt en plan – och ändå klivit rakt ut genom fel dörr och hamnat på baksidan av byggnaden i ösregn.

Så någonstans på vägen började jag undra: Hur kan något så smart som vårt tänkande vara det som lurar oss mest? Mina insikter är födda ur äventyret med tänkandets skuggsida som följeslagare. Kanske kan de också ge näring åt din resa?

Boken är upplagd i två delar:

Del 1. Sortera skallen (dina tankar, känslor och reaktioner)

Del 2. Navigera i kaoset (relationer, samhälle och makt)

Det här är ingen föreläsning. Livet upptäcker man själv, steg för steg. Som en promenad där du snubblar på en trottoarkant, mumlar något fult, fattar en grej du inte tänkt på, skrattar åt dig själv – och sedan fortsätter gå.

Och om du tänker: *Jag vet redan hur jag funkar* – se det här som en liten backspegel. Den kan avslöja sådant man själv missat, även efter många mil på vägen. För ibland är det just där äventyret – och de största lärdomarna – dyker upp. Ingen blir klok av att stå still. Det är i snubblandet man hittar farten.

DEL 1

SORTERA SKALLEN

(dina tankar, känslor och reaktioner)

ATT VÄXA UPP UTAN ATT KRASCHA

Så här kan du undvika att bli en passagerare i ditt eget liv.

VÄGRAN ATT BLI VUXEN

Det är märkligt hur lätt man glömmer bort känslostormarna som tonåring. Som vuxen kan det nästan se ut som en överdrift, men där och då var det på blodigt allvar. Jag var tretton när jag trillade ner i ett svart hål och bestämde mig, mer eller mindre, för att vägra bli vuxen. Min bästis tröttnade på mig – hon tyckte att jag var för mycket, för jobbig – och började hänga med andra. Jag fastnade i frågor som för henne var självklara, men för mig var de som stora existentiella mysterier.

Jag minns hur jag kände ansvar för alla – människor, djur, världen. Som om allt vilade på mina axlar. Det gick så långt att jag inte ens tillät mig själv att gråta när någon sårade mig. Jag tänkte att om jag grät skulle den andre bli ledsen – och det ville jag bespara dem. Så jag bet ihop, svalde klumpen i halsen och log i stället. Att såra någon kändes som det värsta brottet.

Om det berodde på arv eller miljö, ja, det kan man grubbla över. Men resultatet blev att vägen in i vuxenvärlden inte alls var rak. Snarare en berg-och-dalbana, där ansvar kändes som något jag både flydde och bar för mycket av på samma gång. Ändå var det där stormiga också en slags gåva. För mitt i allt kaos växte insikter

fram som jag aldrig skulle vilja vara utan. Speciellt om människors inre mående – för kanske är det först när du tror att du bär andras känslor som du på allvar börjar förstå falluckor och vad det innebär att vara människa.

UTSLÄNGD PÅ DJUPET

Vuxenlivet börjar olika för alla. Ibland känns det som att det startar när man fyller 18, ibland senare. Lite som att få körkort utan att någonsin ha kört: plötsligt sitter man där med motorn i gång och folk runt omkring ropar glatt: ”Äsch, kör bara!” Ingen säger att vägen är full av gropar, att vissa kör filbyten som om de vore på Formel 1 eller att gps:en ibland ljuger och skickar en rakt ut på en åker. Precis så kan det kännas att kliva in i vuxenvärlden: man får nycklarna, men ingen manual.

Det luriga är att ansvaret plötsligt är ens eget. De val man gör, de misstag som händer och hur det påverkar andra. Det kan låta tungt, men det finns också en annan sida: ansvar är inte bara att betala räkningar, städa efter en fest eller som för mig att ta ansvar för andras mående. Det är också biljetten till något större – friheten att faktiskt styra sitt eget liv.

UTAN EGET ANSVAR INGEN FRIHET

Ansvaret gör sig ofta påmint när något börjar skava. När hyresavin dyker upp och man inser att den inte betalar sig själv. När en deadline för CSN missas och paniken kommer. När man anklagas för att på djupet ha sårat andra. När ingen annan kliver in och löser situationen åt en. Då vaknar en ny medvetenhet, och ibland också en liten skräck: *Tänk om jag sabbar allt?* Den känslan är ganska vanlig. Men man är inte ensam på vägen. Det viktiga är bara att komma ihåg: ratten sitter i ens egna händer.

Och här är en märklig sak med livet: man blir sällan medveten förrän man själv fått känna på en tvärnit. Varningar hjälper inte lika mycket som erfarenheten av att faktiskt köra över ett par hål i vägen.

MEDVETENHET KRÄVER FRIKTION

Om livet hittills har rullat på utan större krascher är det inte konstigt om man inte tänkt så mycket på det här. Ibland har någon annan haft koll och tagit hand om både notan och konsekvenserna – föräldrar, mor- och farföräldrar, lärare, grannar ... ja, till och med staten kan ha gått in och tagit smällen.

Men det finns en baksida. Den som aldrig behövt bromsa, läsa skyltar eller hantera följderna själv lär sig inte heller se när vägen svänger. Och då kan det bli både spännande och rentav kaos. För visst kan man vara den där som får andra att skratta, drar i gång saker och sprider energi som en frisk fläkt. Men ibland kan frisk luft också välta omkull mer än man tänkt – och plötsligt leder den tillbaka till ansvar.

Ibland följer andra med i farten – rakt in i knasiga beslut, riskabla situationer eller känslomässiga karuseller utan säkerhetsbälte. Och vad händer med en själv? Man kanske inte ens fattar vad som händer förrän både räkningen och baksmällan hamnar i knät.

LÄR AV ANDRAS MISSTAG

Så låt oss landa lite. Om man aldrig får punktering som ung, riskerar man att köra rakt ner i ravinen som äldre. Det kan därför vara klokt att kika på kompassen nu direkt, vilken ålder du än har. Och har man vänner som redan testat diket, kan det vara värt att lyssna på deras historier. Det är alltid billigare att låna andras misstag än att göra precis alla själv.

Och härifrån tar resan en ny sväng. Man har fått ratten i handen, men innan man ens hunnit backa ut från parkeringen kan något börja smyga sig på och ta kontrollen, utan att man märker det. Inget dramatiskt, inget blinkande rött. Tvärtom, det känns ofta varmt, bekvämt och ganska mysigt.

Detta ”något” visar sig i sovmorgnar, i den där farliga men samtidigt sköna meningen: *Jag gör det sen*. Och i att låta andra fatta beslutet åt en. Det kallas lättja. Och den kan långsamt stjäla ens liv.