



**MITT ZULUNAMN ÄR  
INGELOSI**

**ANNICA WESTMAN**

**MITT ZULUNAMN ÄR INGELOSI**

Lassbo Förlag

[www.lassboforlag.com](http://www.lassboforlag.com)

ISBN 978-91-985981-0-0

©Annica Westman, 2020

Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Grafisk form: Gabriella Brantdahl

[www.gabriellabrantdahl.se](http://www.gabriellabrantdahl.se)

Omslagsillustration: Martina Aloandersson

Tryck: ScandBook, 2020

[www.scandbook.com](http://www.scandbook.com)



**MITT ZULUNAMN ÄR  
INGELOSI**

**ANNICA WESTMAN**





## TILLÄGNAN

Den här boken tillägnar jag mina älskade barn, Sofia och Rikard.

Ni har skänkt mig mitt livs allra finaste gåva och ni har också gett mig de största utmaningarna för att jag skulle kunna växa som förälder och människa. Jag kommer alltid att vara tacksam för det. Mina ord kommer aldrig att räcka till för att beskriva min oändliga kärlek till er.



# Förord

MIN BERÄTTELSE HANDLAR om vad som blev möjligt i mitt liv när jag äntligen vågade börja lyssna inåt, på det som känns sant i mitt hjärta. När jag började få kontakt med min djupaste längtan behövde jag inte längre låta mig styras av Jante eller gamla idéer och programmeringar på temat ”men så kan man väl inte göra”.

Det har varit och är fortfarande en mycket utmanande och utvecklande resa för mig. Att börja lyssna djupare till mitt hjärta har verkligen inte betytt att resan alltid är enklare eller rakare, men absolut mer sann och mer kärleksfull.

Det har varit en berg-och-dalbana med oceaner av gråt, stormar av förtvivlan och magiskt stark kärlek. Under resans gång har jag upptäckt att min tillit till att livet vill mig väl är starkare än någonsin förut och jag känner mer och mer att jag har börjat hitta min egen inre kärna. Den som är *jag*, den som jag *vill* vara.

Detta är min egen personliga upplevelse av hur några mycket händelserika och livsavgörande år i mitt liv har gestaltat sig för mig. Känsloerna och händelserna är skildrade så som jag har upplevt dem och jag gör inte anspråk på något annat än min egen sanning.

*Det är i möten med andra som jag har lärt mig det mesta –  
både om och av dem jag har mött men framför allt om mig själv.*

Annica Westman  
Amanzimtoti, Sydafrika



# Inledning

”VILL DU FÖLJA med mig till Sydafrika? Jag har hittat en resa som verkar trevlig, men morsan vill inte följa med!”

Pappas fråga kom lika okomplicerat som oväntat.

”När då?”, undrade jag.

”16 dagar i slutet av mars nästa år – jag betalar förstås bara du åker med mig!”

Det fanns en aning av vädjan i hans röst, men det enda jag kunde tänka på var att det skulle krocka med min planerade vandring längs El Camino. Jag bad att få fundera lite.

Djupt inom mig viskade en röst: ”Klart du ska säga ja – vem vet när du får chansen att resa med din pappa igen? Du vet inte hur länge han lever!”

Min man sa exakt samma sak, fast med betydligt mer eftertryck och för det kommer jag att vara honom evigt tacksam. När jag ringde till pappa och berättade att jag ville åka på semester med min gamla pappa blev han väldigt glad.

Det kändes så gott i hjärtat – och aldrig i mina vildaste fantasier hade jag kunnat ana vad som väntade mig de närmaste månaderna ...

Men, min längtan till Afrika har sitt ursprung i händelser som utspelade sig många år tidigare.

När tv-bilderna av de svältande ”Biafra-barnen” spreds över världen i början av 1970-talet var jag bara två år. Svullna magar, glasartad,

sorgsen blick och flugor som kröp i ögonen på dessa stackars små vackra, mörkhyade flickor och pojkar. Bilderna har för alltid etsat sig fast på mina näthinnor. Och i mitt hjärta.

Jag växte upp i ett litet samhälle på den dalsländska landsbygden tillsammans med min lillasyster Eva, mamma Ruth och pappa Bror. På den tiden talade man om u-länder och ”det är så synd om de stackars fattiga”. Idag är dessa begrepp inte gångbara i det offentliga samtalet, men det är viktigt att förstå varifrån jag och mina första präglingar kommer. Mitt hjärta blödde för de här barnen och jag tyckte genuint synd om dem då. Idag blir jag arg och frustrerad över att vi människor inte har förmågan att dela med oss. Ingen skulle behöva svälta på vår jord – om vi bara kunde fördela våra resurser mer rättvist och ändamålsenligt!

Biafra-barnen var min första kontakt med jordens grymma orättvisor. Den andra avgörande händelsen var när tv-serien *Rötter* började sändas 1980. Under mina år i söndagsskolan sjöng vi *Jesus älskar alla barnen*. Vi pratade mycket om att *alla* människor är lika mycket värda och att det inte spelar någon roll vilken färg en människa har på skinnet. Huvudrollskaraktären Kunta Kintes öde fullkomligt invaderade mitt öppna och oskyldiga unga hjärta och tårarna forsade likt vårflooder över de ofattbara grymheter som han och hans ättlingar utsattes för under slavhandeln i Afrika och deras tid efteråt i Amerika.

Redan då föddes en mycket stark längtan och vilja att någon gång kunna bidra och hjälpa till att förändra världen till det bättre.

Parallellt med detta förde Jantelagen en strålande tillvaro under min uppväxt. Att vara märkvärdig och ”tro att en är nåt” var skamligt och synonymt med total hybris. Uttryck som ”högmod går före fall”

och ”den som gapar efter mycket mister ofta hela stycket” planterades djupt in i mitt unga och mycket formbara sinne. Det skulle ta många år innan jag började våga göra upp med den förbannade Jante.



## **DEL 1**

**"Vad skulle du göra om du var 100 % dig själv?"**

**När jag fick frågan hörde jag mig själv svara:**

**"Jag skulle älska mer  
och jag skulle våga möta mina rädslor!"**



# Insikten

TÅRARNÄ BRÄNNER BAKOM ögonlocken och hjärtat bultar hårt i bröstet. Utanför fönstren viner snöstormen och inne i huset lägger sig lugnet när familjen går till sängs. Jag sitter kvar uppe och försöker komma undan det faktum att insikten nu börjar sjunka in i medvetandet. Insikten om att 22 års tvåsamhet inte längre känns som en tvåsamhet utan mest som ensamhet ...

Hur talar man om för någon man har levt ihop med mer än halva sitt liv att känslorna har tagit slut och att man vill slå sönder familjen med allt vad det innebär av sorger, svek och ångest? Att det han gör för mig varje dag inte längre är tillräckligt, att jag vill klara mig själv och att jag vill flytta? Hur ska jag kunna förklara att trots att jag nog har den mest huslige mannen på västra halvklotet vill jag bryta upp och avsluta vårt äktenskap? Att det inte handlar om hans brister utan om att mina känslor har tagit slut, att jag inte har mer att ge i vårt förhållande. Att jag inte kan blunda längre utan känner att jag vill och måste gå vidare.

Vad är det då som har gått fel? Våra olikheter har alltid funnits och fram tills för några år sedan var det nog olikheterna som gjorde att vi kompletterade varandra så bra. Kanske fanns det ett litet sandkorn som skavde redan från början, men vem har sagt att allt kan vara helt perfekt? Nu känns sandkornet som ett klippblock som har kilat in sig emellan oss. Stort, hårt och kallt ligger det i vägen för en fortsatt framtid tillsammans.

Klippblocket är så många olika saker. Jag ser mig själv som en öppen person som älskar att dansa, träffa nya människor och pröva nya saker. Jag är impulsiv och spontan, jag har kort uthållighet och ett stort behov av fysisk närhet. Jag är slarvig, godtrogen och skjuter upp det jag kan till sista sekunden. Dammråttorna trivs bra hos mig och jag har i grund och botten ett stort kontrollbehov och en låg självkänsla.

Han är intelligent, god människokännare, pliktrogen, ordningssam, uthållig, strukturerad, realist, har mycket stark integritet och han tycker illa om offentliga ömhetsbetygelser. Han är otroligt allmänbildad och han är en person som människor lyssnar på. Hans kontrollbehov är också stort och det frontalkrockade för länge sedan med mitt.

Under våra år tillsammans har vi gjort så himla mycket roligt, vi har fått två fantastiska barn, skapat ett bra hem, rest och tillbringat somrarna i ett underbart paradiset. Det finns så oändligt mycket som jag är väldigt tacksam för och som jag kommer att bära med mig resten av mitt liv. Men kan man leva tillsammans med tacksamhet som fundament? Kan vi verkligen fortsätta tillsammans när jag inte längre vet vem jag är, var jag är i livet eller vart jag är på väg? Kan vi fortsätta leva tillsammans när attraktionen är borta och vi lever sida vid sida som syskon som hjälps åt för att få vardagen att fungera?

När andra människor har berättat om sina uppbrott och att det tog lång tid att inse hur det var ställt har jag alltid undrat hur de kunde vänta så länge, spilla så mycket tid för båda parter. Hur kunde de gå till sängs kväll efter kväll och ligga bredvid en person som de inte längre älskade eller kände sig attraherade av? Var inte det ett enda stort hyckleri? Syntes det inte ut på? Krävdes det inte en enorm

viljeansträngning för att spela det spelet?

Nu börjar jag ana vad de gick igenom, åtminstone i just den här fasen. Rädslan för att såra och skammen över att förstöra en familj rasar som en norrlandsälv i min kropp och det knyter sig av kramp i magen. När jag sitter ensam i bilen eller vid datorn rinner tårarna i strida strömmar nedför kinderna. När de har torkat stryker jag bort saltet i ansiktet, snyter mig och biter ihop käkarna så att smaken av amalgam fyller hela munnen.

Vi tiger oss igenom dagarna båda två. Väntar han på att det ska ”gå över”? Varför frågar han inte hur det är med mig, varför jag är helt frånvarande? Tycker han att vi har det bra eller törs han helt enkelt inte fråga? Hur länge kan jag gå omkring så här? Jag törs ju heller inte säga något. Innerst inne vet jag nog egentligen vad som kommer att hända och jag vet inte om jag verkligen är redo för det än.

Det är så mycket dubbla känslor. Jag känner mig otacksam mot honom. Han som troget och stadigt har stått vid min sida under alla år. Är det inte ganska själviskt att tycka att det vi har inte längre är tillräckligt? Eller är det egentligen en självklarhet att vilja känna sig lycklig och hel, att vilja känna att man har huvudrollen i sitt eget liv och att vilja stå på egna ben? Handlar det om en försenad fyrtioårskris?

Varför känns det inte tillåtet att jag funderar över mitt liv och över hur jag vill leva det? Jag brukar alltid råda andra att ta hand om sig själva, att det är viktigt för att kunna älska sig själv. Gäller inte detta mig också? Just nu är jag inte särskilt förtjust i mig själv.

Det känns som om jag nästan är otrogen bara genom att tänka de här tankarna. Ord som skilsmässa, flytta isär, bryta upp känns som ”det mest förbjudna” och jag plågas av skuld-känslor och oerhört



dåligt samvete bara för mina tankar. Hur i all världen ska det då gå när jag väl ska öppna munnen? Jag känner redan nu hur jag rodnar av skam ända ner på halsen och hur det hettar till i nacken och på kinderna. Klumpen i bröstet växer och jag drar djupt efter andan för att få luft.

Ju mer jag tänker på att jag snart måste berätta eller åtminstone börja prata med honom om hur jag känner, desto mer funderar jag på om det kanske är inbillning alltihop. Jag kanske bara har en rejäl svacka? Det är en salig röra av tankar, känslor och rädslor och jag inser att jag behöver hjälp att reda ut vad som är vad. Att få en annan människas perspektiv på min situation kan förhoppningsvis skänka nytt ljus så jag bokar till slut tid för ett samtal med en terapeut. Bara genom att bestämma den här samtaltiden känns det som om jag har gjort något oåterkalleligt, som om jag har startat något som jag innerst inne egentligen inte vågar.

Men vad är alternativet? Bitar ihop så att käkarna spricker? Nej, det skulle kännas som det största hyckleriet, både mot mig själv och mot honom. Jag kan inte blunda längre, även om jag är skräckslagen inför vart det här ska ta vägen. Eller snarare hur plågsamt det kommer att bli för oss som är inblandade. Hur gör man detta på ett bra sätt? Går det ens? Hur kan vi ta oss igenom detta på ett sätt som gör att vi efteråt kan titta varandra i ögonen och känna att vi gjorde vårt bästa för att våra barn skulle plågas så lite som möjligt?

Sömnbristen är monumental och det verkar som om vi båda gömmer oss bakom våra vardagssysslor där vi inte behöver prata så mycket med varandra. Kan man vara trevlig eller lite mer som vanligt fast man bär på den här enorma tyngden? Kommer det att se ut som om allt har ”lugnat ner sig” och återgått till det normala

då? Trots allt finns det stunder av lugn och då tänker jag inte på det hemska som ligger framför mig. Det är skönt att upptäcka att pulsen och hjärtslagen äntligen är normala för en stund. Precis då sluter sig en kall hand kring hjärtat och klämmer till så att klumpen i bröstet vaknar till liv igen.

När jag för några år sedan började fundera på att göra något konkret åt min situation såg jag en mängd yttre hinder för att jag överhuvudtaget skulle våga tänka vidare. Hur skulle det gå med umgänget med vårt kompisgäng? Hur skulle jag kunna lämna vårt älskade hus, som vi båda har lagt ner så otroligt mycket kärleksfullt arbete på? Hur skulle jag kunna avstå från vårt sommarparadis och hans underbara släkt? Hur skulle jag våga stå på egna ben? Skulle jag överhuvudtaget kunna klara mig ekonomiskt? Alla de här farhågorna är nästan som bortblåsta nu. Det är kristallklart för mig: det här handlar om mitt liv, om mitt välbefinnande rent själsligt och det står över materiella ting. Det kanske låter fint och pretentiöst, men det är faktiskt så det känns.

Mina minnen har jag ju alltid med mig, oavsett var jag finns. Allt det roliga, underbara och fantastiska som vi har upplevt kommer alltid att finnas inom mig och borde verkligen inte kunna smutas ner av att vi går skilda vägar, eller? Jag känner ju ingen bitterhet mot honom. Han har inte gjort mer fel än vad jag har gjort, så hur skulle jag kunna känna bitterhet eller hysa agg mot honom? Det jag känner mest är sorg och skuld över att det jag har nu inte längre räcker för mig. Å andra sidan är det kanske helt normalt att känna skuld när eller om man gör något som sårar andra, även om det inte är ens avsikt. Det är kanske rent av helt sunt och ett tecken på att det finns ett samvete i mig.

När jag ser andra människor omkring mig tänker jag att de verkar ha klarat av att separera utan att fullständigt gå under. Så ser det i alla fall ut på ytan. Hur de känner sig när jag inte ser dem vet jag ju inte, och jag vet förstås ingenting om vilket pris de har fått betala för att komma vidare heller.

Timmarna på jobbet är många och långa och när jag kommer hem sent på kvällen känns det skönt att jag har sluppit tänka på hur eländigt vi har det känslomässigt i vår relation, eller rättare sagt hur känslomässigt eländigt *jag* har det. Jag vet ju inte hur han tycker att det är. Tröttheten som kommer av att jobba mycket och sent är en flykt som nog skulle kunna pågå under en längre tid eftersom känslorna trubbas av lite när jag inte ständigt behöver bli påmind om läget.

Det blir allt tydligare att något är väldigt fel i vår relation. Jag pustar lättad ut när jag slipper umgås på tu man hand och jag märker hur jag vantrivs på tillställningar där vi ska träffa syskon och föräldrar. Det känns som om vi spelar teater och leker ”lyckliga familjen” fast vi inte alls är det. Jag blir paralyserad och det ekar alldeles tomt inuti huvudet. All min koncentration och energi går åt till att få det vardagliga att fungera och det finns inte kraft eller engagemang kvar till socialt umgänge, att bry sig lite extra om någon eller visa intresse för att hålla igång ett samtal. Jag blir helt tyst och vill bara fly därifrån. Det känns hemskt – det är inte jag!

Det går inte att låtsas som ingenting hur länge som helst. Insikten skriker i mitt inre: jag vill skiljas och jag bävar inför att berätta det för honom.

Någonstans i slutet av den vintriga berg-och-dalbana som utgör min väg till och från jobbet står det plötsligt klart för mig vad som är kärnan i problemet. Det är inte enskilda egenskaper hos honom

som gör att jag nu vill lämna och bryta upp. Problemet handlar om vilka vi är tillsammans, vem jag blir tillsammans med honom, vilka sidor hos mig som jag omedvetet dämpar och vilka sidor som känns adekvata att plocka fram. Det känns som om min anpassning till tvåsamheten och livet tillsammans med honom har påverkat min person i en riktning som jag inte trivs med, som om jag begränsar vilken repertoar av personliga egenskaper jag kan och ska ha. Omedvetet har jag bit för bit sållat bort de delar av mig själv som han inte trivs eller känner sig bekväm med. Jag är smärtsamt medveten om att ingen människa låter sig påverkas utan ett medgivande, och nu vill jag ta tillbaka mitt medgivande och komma tillbaka till den som är jag. Som jag tror är jag.

Min sorg över att vi är ett vi som jag inte längre vill tillhöra och över att jag kommer att såra honom är enorm. Det var inte alls så här min plan för framtiden såg ut. Samtidigt inser jag att det skulle innebära en ännu större sorg att stanna kvar i en relation som jag själv inte längre tror på. Det skulle vara orättvist mot oss båda.

Huvudet surrar av meningar, frågor, formuleringar och tankar kring hur jag ska ta mig an samtalet med honom. Snart måste det ske och hur och var ska jag börja? Jag funderar mycket över att fråga honom om vad *han* tycker. Jag måste kanske börja i den änden? Samtidigt vet jag inte riktigt vad jag vill med den frågan, den känns falsk. Oavsett vad han svarar har jag redan bestämt mig!

Ja, det är svårt att tro att jag just nu fortbildar mig i samspel mellan människor och att jag håller utbildning för andra i samma ämne. Jag som inte ens vet hur jag ska samspela och samtala med min egen man som jag har levt tillsammans med i 22 år!

Till slut tog jag mod till mig och pratade med honom. Jag hade aldrig kunnat föreställa mig vilken mardröm som väntade. Det var början på den absolut svåraste tiden i mitt liv, men också starten på nya spännande och mycket utvecklande kapitel i min livsbok.

Insikten drabbar henne som ett knytnävsslag i magen. Förtvivlad inser hon att hon inte kan blunda längre. Hon måste våga ta steget att lämna, trots att hon kommer att splittra familjen. Känslan av svek, skuld och skam är monumental.

Så börjar resan med att hitta tillbaka till sig själv och forma ett nytt liv. Aldrig i sin vildaste fantasi hade hon kunnat ana vad som väntade – magiskt stark kärlek, bottenlös sorg och livsavgörande vändpunkter. En resa till Sydafrika förändrar hennes liv för alltid och en ny fantastisk värld öppnar sig.

*Mitt zulunamn är Ingelosi* är en självbiografisk roman om tillit, mod och att hitta hem i hjärtat. För varje såld bok går 20 kronor till Insamlingsstiftelsen Bobbi Bear Sweden.

Annica Westman är född och uppvuxen i hjärtat av Dalsland. Efter 25 år som förskollärare och specialpedagog, driver hon idag I CAN By Annica, där hon hjälper människor att utvecklas och våga tro på sin egen förmåga. 2018 startade hon Insamlingsstiftelsen Bobbi Bear Sweden för att hjälpa sexuellt utnyttjade barn i Sydafrika.



**Lassbo Förlag**

FÖR BERÄTTELSEN I DIG



9 789198 598100