Om konsten att bli sig själv

– **Att stå upp för sig själv och ta sig rätten att reagera om en blir respektlöst behandlad eller tas för given, är nog det viktigaste budskapet i min berättelse säger Sylvia Lidén Nordlund, som nu i dagarna debuterar med romanen ”Allt det du måste” genom Förlagshuset Siljans Måsar.**

Bokens 40-åriga huvudperson Mia, tvingas omvärdera sitt liv och sina val genom en serie livshändelser. På jobbet som förskollärare skapar hennes höga ambitioner en konflikt med en äldre kollega, vilket eskalerar till mobbning och utfrysning. På hemmaplan finns frustrationen över maken som mest fokuserar på sig själv och sitt arbete samt dottern som har svårt att finna sig tillrätta i sin nya skola. Hennes ångest stiger och hon inser att strategin att alltid anpassa sig till omgivningen inte håller längre.

– Motståndet i livet tvingar Mia att stanna upp och se över allt det hon tror att hon måste. Genom olika händelser förs hon till en punkt där hon inser att det enda hon verkligen måste i livet är att göra sina egna val, säger Sylvia.

**Ensam barndom**  
Intresset för inre utveckling och mänskliga relationer har hon burit med sig sedan barnsben. Hon växte upp i en av de ”finare” stadsdelarna i Göteborg. Pappan arbetade som vicevärd och mamman städade trapphusen. Sylvia beskriver sig som ett bokslukande men ensamt och tyst barn som lyssnade och iakttog människorna omkring sig.

– I skolan var det tydligt att jag inte passade in, vilket förstärkte den ensamhet jag kände. Att jag dessutom var duktig på lektionerna gjorde inte min situation enklare. Där och då startade min drivkraft i att bli förstådd och att hjälpa andra utsatta att bli förstådda.

**Många verksamheter**  
När Sylvia inte skriver om inre utveckling arbetar hon mer direkt med det. Som samtalspedagog, sexolog eller konsult i konflikthantering, för att nämna några av hennes verksamheter. Tidigare arbetade hon även som lärare. Den första impulsen att omsätta sitt arbete med människor till den skrivande sfären, fick hon från flera av sina klienter.

– De undrade om jag inte kunde skriva en bok med de råd och tankemodeller som hjälpt dem själva vidare i livet. Samtidigt kände jag att jag ville göra något kreativt och började på en skrivarkurs, eftersom jag alltid tyckt om att formulera mig i skrift. Under en skrivövning dök Mia upp i mitt huvud och nu nästan fem år senare är boken klar, berättar hon.

**Att känna sina behov**

Att ”Allt det du måste” handlar just om Mia och hennes svårigheter att känna in och följa sina egna behov, är ingen slump, menar Sylvia.

– Jag har skrivit boken för att jag tänker att många, kanske framför allt kvinnor i Mias situation, kan känna igen sig och få inspiration till förändring. Jag tänker på alla dem som på sina arbetsplatser hamnar i liknande utfrysning och försåtliga mobbning, samtidigt som huvudansvar för hem och familj gör belastningen ännu större. Många kämpar på i stället för att lyssna till sin inre sanna röst som berättar att något är allvarligt fel och hamnar till sist i, eller på gränsen till, utmattningsdepression.

I både berättelsen om Mia och i sitt arbete direkt med människor, vill Sylvia förmedla att vi alla *alltid* har ett val – även om vi inte tror det. Allt det vi tror att vi måste är oftast sprunget ur det vi lärt oss som barn – och behöver inte längre vara sant.

– Att känna in sina behov, och ta sig rätten att uttrycka dem är nödvändigt för att leva ett fullödigt liv. Att lyssna in andras behov, är en förutsättning för att förstå varandra och för att förebygga eller hantera konflikter, slår Sylvia Lidén Nordlund fast.

Gabriella Lücke