

Hjärndumpar!

Kring dagboksinslägg från tiden 2014-03-22 till 2014-11-21



*Sökandet efter användbarare balans i gränssnitten
mellan våra analoga och digitala världar.*

av
Thomas Svenson

Berättelsen om mitt eget examensarbete

Tack Daniel Kahneman för din fantastiska bok
“Tänka, snabbt och långsamt”
som inte bara fyllde i massor av luckor
också gav mig modet publicera om min egen historia

v1.0.0

© Thomas Svenson



Hjärndumpar!

av Thomas Svenson

är licensierad under en

Creative Commons Erkännande-Ickekommersiell-IngaBearbetningar 4.0
Internationell licens.

Tillstånd utöver denna licens kan vara tillgängligt på:

www.tsvenson.com

Den här boken får fritt spridas till vem som helst

Innehåll

Bakgrunden

Förord

En inledande fråga

2014-03-22 - Mitt i natten

2014-03-22 - Tänka och problemlösa med tidsdimension

2014-03-24 - Vändpunkten!

2014-03-25 - Skynda långsamt och tänka efter före

2014-03-28 - Samarbeta för att förändra världen till det bättre, på lång sikt!

2014-03-30 - Skriva ner min livsfilosofi

2014-04-01 - Användarombudsmannen

2014-04-01 - Nu har jag varit och vänt i avgrundens abyss

2014-04-02 - Välkommen ljusa framtid!

2014-04-03 - Bakom varje ord döljs ett mysterium

2014-04-03 - Referenspunk & Vision - Klonk där föll den polletten ner!

2014-04-04 - Fönstret till okunskapens värld

2014-04-04(21:17) - Wroooooom.....

2014-04-05 - Igår var jag ute för första gången, som mig själv

2014-04-05 - Messages from brain to mind, and back

2014-04-05 - Uppdaterad förståelse av ordet Hypotes

2014-04-05 - Wroooooom..... [part 2 & 3]

2014-04-07 - Idag var verkligen min födelsedag

2014-04-08 - Bakom allting finns en historia!

2014-04-09 - Projekt: Bättre

2014-04-10 - Där satte jag ner foten!

2014-04-11 - Pengars makt över värde och tanke!

2014-04-13 - Ena leder till något bättre för annat

2014-04-15 - Baksteg ...tillsvidare ett tankeexperiment.

Mellanakten

2014-11-21 - Förstår mig, mina behov och vad jag kan

Frigörelsen

Bilaga: ALF-metoden

Två avslutande frågor

Bakgrunden

Rummet i Mölndal, med början slutet påskhelgen 2016,

Då jag återvände till Sverige hösten 2011, så var det efter knappt elva allt stökigare år utomlands, varav dom sju sista i södra Spanien och där dom avslutande handlade mycket om att bevittna, själv vara med och uppleva, ett land i fritt fall från blomstrande paradiset till allt ödsligare stadskärnor. Där butikslokaler gapade allt tommare på framtidshopp, till kompletta spöktäder som påminnelser till oss i omvärlden om krossade framtidsdrömmar. Detta i ett land som mindre än fyra decennium tidigare lyckats frigöra sig från, men ännu inte klarat av att göra upp med arvet från, Franco-diktaturens ohyggliga grepp.

Redan under uppväxten kändes det som, med få undantag, jag hölls kvar i hoppet om något bättre. Framförallt hölls utanför i sociala sammanhang. I skolan blev jag tidigt mobbad, kallad tönt, bög och värre händelser än så.

Under låg och mellanstadiet var det många samtal mellan mina underbara föräldrar och lärare om min situation. Inte alltid om hur jag blev mobbad, också om att jag var en bråkig och störig elev. På den tiden, på 1970-talet var kunskapen om psykiskt lidande något helt annat än den idag, så någon professionell hjälp bearbeta och lösa erbjöds oss aldrig.

Det var ju även då vågen av amerikansk TV hade tagit fart på allvar och vi svenskar skrattade åt dessa amerikaner och deras behov av att prata med terapeuter om *precis allting*. Var ju så som vi fick det porträtterat i filmer och TV-serier, medan vi svenskar var av annat virke - *Själv är bäste dräng* - och så förstås *Jante* om att inte göra sig själv förmer än andra.

Från högstadiet slutade jag berätta, höll det inom mig. Då var jag ju stor grabb och skulle klara av mina egna strider. Led istället i min egen allt ensammare värld, sökte mina egna vägar där jag kunde försvinna i mig själv. Utåt försökte jag hålla masken så gott det gick.

1986, så snart jag fyllt 18 år, startade jag mitt första företag. Där fick jag i alla fall möjligheten att skapa något eget, inte minst efter att yrkesvalsläraren i 9:an fullständigt misslyckats med att rekommendera rätt gymnasieutbildning. Av dom fyra alternativen inom EI/Tele som fanns hade han lyckats välja den enda som det inte gick att komma vidare från, inte utifrån mina ambitioner att läsa vidare på högskola eller universitet. Enda alternativet jag såg, när det blev uppenbart i slutet av andra och sista bortkastade året, var att starta och bygga upp något eget. Företaget blev min livlina in i vuxenvärlden.

Det första året, eller så, jobbade jag morgonskiftet på Torsten Ullman AB, för att från eftermiddag till sen kväll arbeta med att bygga upp ProComp, som mitt företag hette. Då var hemdatorer fortfarande något nytt, och Amigan hade nyss lanserats. Den var fantastisk, något liknande hade aldrig skådats. Den visade mig vad framtiden utlovade och jag var som uppslukad i att utveckla företaget. Lyckades ensam bygga upp ett av dom mer framgångsrika distributörerna av program och tillbehör för den.

Där hittade jag några lyckliga år av framgång, kände att jag fanns med på kartan och gjorde något bra. Privat fortsatte dock ensamheten, något socialt liv, hitta livspartner o.s.v. var det aldrig tal om. Masken utåt blev allt tyngre att bära och, förstod jag först nu på senare år, ledde till att orken mattades av. Företagen missköttes allt mer utan att jag kunde stoppa i tid.

Hösten 1999 tog det slut. Företagen försattes i konkurs av Kronofogden, och jag själv personligen som konsekvens. Minns fortfarande samtalet med mina föräldrar då jag berättade vad som hänt. Dom förstod. Hade redan misstänkt trots jag inte berättat, trots mina försök hålla dem utanför mina problem.

Någon tid att bearbeta fanns inte, ej heller erbjöds jag någon hjälp, bara nya externa krav att reda ut, efter min egen skit. Som det kändes.

Lyckades i alla fall förhandla om skulden till banken. Det var viktigt eftersom föräldrarna, som jag hållit utanför, hade gått i borgen. Ville ju inte dom också skulle drabbas av mitt misslyckande. Moheda var ju en liten ort där alla kände alla och därför, förmodligen, gick det att undvika att banken per automatik skulle utnyttja mina föräldrars borgen. I en större stad, mindre troligt det hade gått lika lätt. Inte i den betydligt mer utbredda anonymiteten som råder ju större och mer tätbefolkat det blir.

Via en kontakt lyckades jag fixa en projektanställning, på Boss Media i Växjö, om att bygga en nya webbsajt för en av deras tidningar. Det kändes bra att få jobba med något konkret, tjäna pengar och kunna börja beta av på skulden så snart efter konkurserna.

Några veckor in i projektet ringde Mats från Idonex och undrade om jag kunde vara intresserad av att börja jobba för dem uppe i Stockholm. Jag åkte upp för besök, fick träffa medarbetare och diskutera vad jobbet handlade om. Blev erbjuden anställning och den första januari år 2000 tog jag bilen och körde upp, till ett nytt millennium och, som jag hoppades, en ny start på resten av mitt liv och en ny möjlighet att lägga den gamla skiten bakom, kunna starta om i en ny stad och där få, förutom min syster som då bodde i Stockholm, kände mig sedan tidigare.

Det här var en tid då "dotcom"-bubblan fortfarande höll på att blåsas upp och det fanns gott om riskvilliga investerare som inte ville missa tåget. Roxen Internet Software, som företaget senare bytte namn till (efter en sjö utanför Linköping där företaget hade startats) försökte t.o.m. med en produkt med namnet "Dotcom in a box".

Från början var min titel Sales Engineer och innebar att jag var tekniskt säljstöd till säljarna. Det var en roll jag trivdes i, som innehöll mycket variation och möjligheter till att resa och träffa många intressanta människor och företag att erbjuda våra produkter och tjänster. Trivdes dock inte speciellt bra i vår huvudstad, kände mig mest som "kusinen från landet" som inte alls passade in.

Ett år in på anställningen hade Roxen påbörjat sin expansion utomlands och jag blev involverad i satsningen på England. Under sex månader spenderade jag varannan vecka i London och varannan i Stockholm som Technical Expert / Business Development. Där fick jag nytta av min utmärkta engelska och mina kontakter inom IT-pressen. Flackandet fram och tillbaka, under det halvåret, gav inte mycket utrymme till annat än arbete, men det var ändå en tid som gav mycket. Inte minst då möjligheten få vara med och bygga upp en ny verksamhet från grunden.

När frågan så kom, om jag var intresserad av en permanent tjänst som Technical Manager på London-kontoret, var svaret enkelt. Stockholm var inte för mig, medan England, och London som jag älskade, erbjöd en ny möjlighet att hitta rättare. En ny möjlighet att hitta mig själv och bygga vidare på det jag varit med om att bygga upp sista halvåret. Juni 2001 skulle tjänsten påbörjas och jag passade på att ta min första *riktiga* semester, en resa till Florida och besöka mina kusiner där, för att få möjlighet till paus och vila upp.

Bara dagar in på semestern fick jag ett mejl om att det, i praktiken, var myteri på London-kontoret. Dom två anställda hade fått nog av hur den inhyrde chefen, han jag kajkat runt med under uppbyggnaden, skötte företaget. Det visade sig snabbt att även min förra chef var inblandad och det blev en jävla soppa som pågick under en tid innan det blev någorlunda ordning igen. I alla fall för en kortare tid.

Under det ett år och tio månader som följde så var det en hel del personalbyten, flera kontorschefer efter varandra som skulle styra upp. Det var bara att hänga med i svängarna tills kontoret lades ner och jag blev arbetslös i mars 2003.

Det som höll mig kvar var att jag hade byggt upp en ekonomisk buffert och min dåvarande flickvän Delphine. Det enda hyfsat fungerande förhållande jag haft, som gjorde livet värt att leva. Delphine fick stå ut med så mycket när jag började må allt sämre. Då månaderna gick och jag med dom gick ner mig i depressions mörker allt mer. Hon fick till slut nog, orkade inte

längre, hade gått igenom samma med sin mor, och det förstår jag och kan bara vara tacksam för hon stod ut så länge som hon gjorde.

Då bodde jag i Neasden, nordvästra London och ett område hårt drabbat av sociala problem fick jag sen veta. Fullt med människor som liksom jag behövde hjälp. Levde som i ett töcken och ville bara få slut på skiten jag mådde. Ringde runt i förtvivlan för att söka hjälp, få prata om mina problem. Bara för att mötas av nya utringande telefoner eller hänvisningar till andra telefonnummer att ringa. Veckorna tickade förbi.

Till slut satt jag där, på puben, och "downade" pint efter pint medan tankarna om att göra slut på eländet skrek i skallen. Det var min lokala och flera av mina kompisar försökte få kontakt med mig. Dom ryckte och slet, men jag ville bara gå ner mig i mörkret, var så nära att ge upp fullständigt.

Det gjorde jag inte. På något sätt lyckades jag, dagen efter, ta mig till den lokala läkaren, General Practician som det kallas i England. Och där brast allt! Minns inte mycket, bara att jag satt och skakade och grät floder i mitt förtvivlade sökande efter någon som kunde hjälpa.

Det lyckades, fick piller utskrivna och återkommande besök hos GPn i väntan på få träffa psykolog. Max 4-5 träffar, fick jag veta, skulle det bli eftersom behovet i Neasden var så stort. Det blev 11.

Psykologen var en underbar grekiska och med hennes hjälp, och mycket eget skrivande, lyckades jag börja hitta mig själv igen. Vi kom bland annat fram till att min krasch var ett resultat från minst 10-15 år av motgångar som bara bunkrats upp inom mig. Skit som aldrig fått tid att bearbetas.

Bland utlösande faktorerna var flytten till England. Till ett nytt samhällssystem och med en kultur starkt i kontrast med den svenska som jag i praktiken, kom vi fram till, *hade flytt från*. Det var på något konstigt sätt en positiv förklaring.

Hursomhelst lyckades jag grabba tag om livet igen, började söka jobb och innan sessionerna var över hade jag ny anställning som Technical Project Manager på Deal Group Media, ett företag som sysslade med innehållsanalys och marknadsföring på internet. Mitt uppdrag var att utveckla en plan för nästa version av deras sökspindel och analys-tjänst för innehåll på främst auktionssajter och diskussionsforum på uppdrag av märkeskunder.

Ägaren var en självgjord miljonär och under arbetets gång såldes den nya versionen, främst till investerare i City, som företagets stora satsning. Bara för att en dag, fem månader in i anställningen och utan någon som helst förvarning skrotas. Inte bara produkten, hela min avdelning och flera, inklusive mig själv, fick sparken. Jag kastades tillbaks till ruta ett!

Som tur var hade jag återigen lyckats bygga upp en buffert, som gav mig andpaus att fundera över framtiden och nästa steg.

Det här var också tiden som nätpoker tog ordentlig fart, och Hold'em hade fångat mitt intresse. Inte så mycket pengarna som fanns att vinna. Det var mer det psykologiska spelet och utmaningen i sig som var det intressanta. Jag blev som uppslukad, men efter ha förlorat några hundra pund insåg jag att det var fel sätt att lära på. Sökte och hittade PokerSchoolOnline där jag öppnade konto och började lära mig från grunden.

Någon månad senare landade deras nyhetsbrev i inboxen. Där stod att dom sökte supportpersonal, och det var ju något, tänkte jag, som kunde skötas hemifrån. Så jag skickade in min CV med ansökan.

Ungefär en vecka senare ringde telefonen, det var Tina som undrade om jag hade tid att prata en stund. Hon hade läst min ansökan, men tyckte att jag var för kvalificerad för supportrollen. Undrade istället om jag ville komma på besök för en annan roll hon hade i åtanke. Fram tills dess trodde jag att dom satt någonstans i USA, som då inte var så lockande då Bush junior var president och honom tyckte jag inte alls om.

När Tina berättade dom satt i Puerto Banus, nära Marbella i södra Spanien, så vaknade med ens mitt intresse. Solen, värmen och kulturen där har alltid lockat och plötsligt uppstod möjligheten. Jag flög ner, träffade gänget och kort tid senare gick flyttlasset till nytt land, nya möjligheter och ny möjlighet starta om, börja om på något nytt igen.

Det hann bara gå någon månad när samtalet kom, tidigt en morgon. Det var en läkare på Växjö lasarett som sa att mamma låg för döden, skulle förmodligen inte överleva natten som kom. Cancern, som mamma hade dolt omfattningen om *för att inte oroa* fick jag sen veta av läkaren, hade till slut gjort sitt. Allt rasade, mamma som var mitt allt, som alltid funnits där när jag behövt och som aldrig dömt. Och jag som var i Spanien, hur fan skulle jag hinna upp, hinna i tid för ett sista farväl...

Det var då Tina tog tag i saken, samma Tina som jag sen gjorde så besviken i efterdyningarna från sorgen. Hon sa åt mig och gå och packa, medan hon fixade flygbiljett, körde mig till Malaga och såg till jag kom på planet till Köpenhamn. Där byte till tåg mot Alvesta, nytt tågbyte till Växjö, över järnvägsbron och, nästan exakt 11 timmar efter morgonens samtal, in genom dörren till rummet där mamma låg. Jag hann!

Pappa var där, pappa som sedan några år led allt mer av demens och bara sa "Min lilla fru" om och om igen när vi kramades och grät tillsammans. Min syster kom någon timme senare, men pappa var i sånt tillstånd han inte kände igen, viskade bara frågandes "Vem är den där kvinnan?". Var så jobbigt försöka förklara.

Mamma var fortfarande kontaktbar och jag frågade varför Janne, hennes ende kvarlevande bror inte var där. Tyst viskade hon fram "Nej, han får inte störas, han ska jobba i morgon!".

Hon var sån, min mamma. Ville aldrig vara till besvär, aldrig störa i onödan. Men jag visste han också behövde få ta farväl, få säga hejdå till sin syster. Jag ringde. Och till Ingrid också, mammas bästa väninna sedan skoltiden då dom utbildades till att arbeta inom sjukvården.

Den natten blev den längsta i mitt liv, bara satt där i skräddarställning med huvudet begrav i händerna, på en stol invid sjuksängen och väntade på det oundvikliga slutet som kom tidigt på morgonen, som tiden långsamt kröp mot. Var så fruktansvärt plågsamt att uppleva, att genomlida. Men var tvungen, fanns inget annat.

Pappa var otröstlig, hans hela allt var borta och det fanns inget vi kunde göra åt det i den stunden. På begravningen spelades Amazing Grace, på saxofon. Vi visste att det ville mamma, hade hon tyckt om.

Jag stannade kvar i Moheda några veckor, tog hand om pappa och tillsammans bearbetade vi sorgen efter vår förlust. Vi kom varan nära, på ett sätt vi inte gjort på många många år. Mycket för att jag hade varit fast i min egen jakt på omstarter, att hitta tillbaka till ett eget fungerande liv och välmående.

Under dom veckorna fick jag se pappa bli allt bättre. Från det förvirrade tillstånd jag hade mötts av på lasarettet, och till att kunna gå att prata med igen. Och där han allt mindre behövde leta febrilt i sitt eget minne efter ord och händelser. Vi pratade mycket minnen, och om mamma.

Men, det kunde omöjligen fortgå hur länge som helst. Jag hade ju mitt nya jobb, och liv, i Spanien att återgå till. Det var jobbigt, oändligt jobbigt dagen då jag reste tillbaka. Tryggheten fanns i att jag visste pappa inte skulle vara ensam. Alla i Moheda visste vem han var, han hade massor av vänner överallt. Inte minst våra tidigare grannar från Ådalsvägen, Lillemor och Karl-Erik, vars hundar pappa så ofta, med detaljerade skrivna rapporter till husse och matte, hade rastat så många gånger.

Jag återsåg bara pappa en gång till i livet, det var när han hade fått flytta in på Furuliden, äldrevården i Moheda. Det hade skett en tid efter att jag återvänt till Spanien, då det stod klart att han inte kunde bo ensam längre, trots vänner och grannar som försökte hjälpa så gott det gick.

Han var i dåligt skick, mumlade gång på gång att han vill "Bo och dö i Moheda". Det var i stort omöjligt, förutom korta ögonblick, få honom förstå han faktiskt befann sig i Moheda, där han ville vara, där han ville dö.

I övrigt minns jag inte så mycket från det besöket, förutom då jag en av dagarna blev jag stoppad, i hallen på Furuliden, av en av gubbarna som sa att det var "så roligt att det bodde en riktig kändis där". Det vara pappa han menade. Det kändes lite positivt, bli påmind om att pappa var någon som betydde mycket i hembygden.

Det här var också en tid då jag var mitt inne i början av ett allt mer destruktivt förhållande med en spanjorska. Jobbet i Spanien hade jag förlorat då delar av verksamheten hade flyttats till USA, men det var inte orsaken jag fick sparken. Efter mammas bortgång var tiden jobbig, vilket ledde till att jag misskötte jobbet allt mer. Detta samtidigt som jag träffat, och flyttat in hos spanjorskan, mitt förmodligen största misstag.

Det hade börjat så bra när vi träffades, strax före före mammas bortgång, då livet började leka igen och jag kände mig allt gladare och tillfreds. Tills jag flyttade in! Då började hon förändras fullständigt. Dröjde inte länge förrän jag blev boxboll, fick ta emot hennes humör som jag inte sett röken av före inflyttningen. Sen kom både cannabis och kokain in i bilden och jag bara följde med i den självdestruktiva berg-och-dalbana som det ledde till.

Hamnade i allt fler dåliga sällskap och situationer som bara gjorde saken värre. Till slut intalade jag mig att detta var straffet för all skit, alla misslyckanden, alla brända broar jag orsakat genom åren. Här hade det jag flytt hunnit ifatt och det var bara att ta emot all skit som kom min väg.

När pappa dog hann jag inte hem, jag fick inte veta förrän efteråt. Det var en morgon efter att jag hade sovit på stranden i San Pedro, efter ännu en fruktansvärd episod med spanjorskan. Den gången uppbackad av en kusin. Idag är jag tacksam för att Lillemor, vår kära granne och

adopterade medlem av familjen, hade funnits vid pappas sida när han somnade in.

På något sätt lyckades jag ta mig tillbaka till begravningen. Delphine, trots det vi hade gått igenom på slutet, var också där och det var fint. Åsa, min syster, kom med sin äldsta dotter Rebecca som kastade sig över mig så vi trillade omkull, där på parkeringen utanför värdshuset i Moheda.

Med masken på, med allt som försegicks som ingen där visste något om, så betedde jag mig inte alls bra. Klarade inte alls av att hantera situationen utan var otrevlig mot dom flesta. Efter begravningen stannade jag kvar för att försöka reda upp i bohaget. Bodde hos Todde i Alvesta, i hans hobbyrum i anslutning till garaget, under alldeles för lång tid. Förstår än idag inte hur han och familjen orkade med dom veckorna, men till slut gjorde han klart för mig att det var dags att dra.

Då reste jag upp till Stockholm och bodde på en fällsäng i syrrans vardagsrum under månader då dödsboet och arvet gjordes klart. Ville absolut inte tillbaka till Spanien förrän pengarna kom och jag kunde åka tillbaka och *reda upp* röran därnere. Måste ha varit jobbigt för min syster att stå ut med den jag var då. Har inte bett om förlåtelse än...

Efter sammanlagt runt sex månader så höll det inte längre, jag blev tvungen att åka "hem", för att försöka reda upp!

Något hem fanns dock inte att återkomma till, jag var bostadslös då jag landade. Sökte upp en av mina få kvarvarande vänner, som själv genomgick en livskris med kraschat äktenskap som följd. Där fanns även Dean, en komplett psykopat och mytoman skulle det visa sig senare. Dean bodde med sin betydligt äldre flickvän och dom hade, lämpligt nog, ett extra rum som jag kunde hyra, som låg centralt i San Pedro de Alcántara, och med utsikt över medelhavet.

Det dröjde inte länge innan jag blev indragen i en sörja med skumma typer, mer droger, mer alkohol och som varade tills arvet, som det inte tog

lång tid för dessa individer få nys om, tagit slut. Arvet som jag hade tänkt göra något bra av, den sista gåvan från föräldrarna att förädla till något värdefullt.

Mycket skit hände åren som gick, men för mig var det straffet jag förtjänade för allt jag ställt till med, alla som jag gjort besvikna trots alla försök dom gjort att hjälpa mig, trott på mig, men som jag inte såg, inte ville ha, inte tyckte jag förtjänade. På något sätt hankade jag mig fram.

Jag levde ett dubbelliv, å ena sidan den misär jag tyckte mig förtjäna, å andra med ljusglimtar från några få riktiga vänner. Som Terttu, Mama som vi kallar henne, och Hari hennes svärson som hon efter dotterns död i en poololycka kommit så nära, som var sån fantastisk pappa till barnbarnen.

Mama fanns alltid där vid behov, gav aldrig upp på mig och mycket tack vare henne kan jag idag skriva dessa ord. Utan den medmänskligheten hon visade mig under dessa år, hjälpte mig till det ena boendet efter det andra trots att jag missbrukade dom hon ordnat gång på gång, så hade jag säkerligen givit upp flera gånger om.

Till slut hamnade jag, återigen tack vare Mama, i Ojén som ligger ca fem minuters bilfärd upp i bergen från Marbella. Även om det också slutade i katastrof så var det där jag, på något sätt, fick tillbaka gnistan under det halvår jag bodde där med Muse, min katt jag tagit hand om efter Gavin som något år tidigare flyttade tillbaka till England.

Trots att jag levde på marginalen, sällan kunde äta mig mätt och rasade i vikt till under 65 kilo, så lyckades jag till slut, mitt under hoten bli utkastad, fixa ett uppdrag bygga grunden till en webbsajt på Drupal åt kontakt i USA.

Plötsligt ställdes jag inför en valmöjlighet, något jag inte hade haft på flera år. Att antingen stanna kvar eller använda inkomsten till enkelresa tillbaka till Sverige, dit där flykten mer än tio år tidigare hade påbörjats.

Det var inget val, när det väl kom till kritan. Fanns bara enkelresan!
Kändes som jag fått en sista chans, en sista möjlighet tillbaka till livet igen.

För mig fanns bara en destination -> Göteborg. Det enda stället i Sverige som fortfarande gav mig någorlunda ljusa bilder. Med Avenyn, sina spårvagnar, Änglarna och, förstås, dialekten som är så inbjudande och bubblande positiv, som "E du go enna" som funkar i dom flesta situationer.

Jag fick tag på Mats, en gammal kompis sedan Amigatiden, som efter en del diskuterande välkomnade mig att bo tillfälligt hos honom. Jag skickade ut förfrågan i Sverige-gruppen i Drupal-communityn om jobbmöjligheter. Fick svar från VDn på Nodeone, erbjudande om sonderande möte om vad det kunde leda till. Positiva saker började radas upp inför återkomsten.

Fanns inte ekonomiskt utrymme frakta mina kvarvarande ägodelar, mycket fick kastas, mycket gavs bort och några få kartonger står fortfarande hos Eamon, en annan av mina få vänner som finns kvar i Spanien. Med mig tillbaka fanns bara plats för min lilla torndator, där hela mitt liv fanns samlat, i en gammal kostymväska och två ombyten i en sportbag. Det var allt jag fick med tillbaka efter tio allt drygare år på villovägar.

Natten före mötet sov jag inte en blund, men lyckades ändå på något sätt landa jobbet. För mig var det rena rama drömmen, jag hade fått det jobb jag så hett eftertraktade, och bra betalt var det också.

Det höll i två månader, sen hade jag kört mig själv i botten. Ville för mycket, tog på mig för mycket eget ansvar, lovade för mycket och fick sparken av en besviken Thomas, jo han heter också så, som hade förväntat sig så mycket mer av mig.

Överstannade mitt välkomnande hos Mats, fixade ett nytt boende men hann inte ens flytta in förrän hon ändrade sig. Säkert inte så konstigt, inte i det tillstånd jag var tillbaka i. Kusin Hans i Lerum tog mig in, överstannade mitt välkomnande även där och fick flytta ut. Bodde på hotell julen 2011,

efter att ha lyckats hitta ett rum i Mölndal men inte kunde flytta förrän mellandagarna. Där bor jag fortfarande, utan konkurrens längsta fasta adressen jag har haft sedan jag millennieskiftet flyttade från Moheda.

Rummet är allt annat än idyll. Utanför fönstret ligger fem kraftig trafikerade vägar i bredd, tre av asfalt och två av järn, och med bara Mölndalsån norrflytandes däremellan. Om nätterna rullar tunga godståg sakta, högt gnisslandes och med minuter av kladunk, kladunk, kladunk..., Rullandes över varenda skarv i vad som känns som nattligt återkommande evigheter.

Dom två månaderna på Nodeone hade i alla fall gett mig insikt i hur internet och *webben* fungerar i Sverige, och hur fel grejen med Open Source har fattats här. Dock inte på Nodeone, som var förebild om det öppna samarbetet på nätet. Däremot generellt i Sverige och framförallt då från massmedia, inklusive IT-pressen som envist fortätter kalla det "öppen källkod", och politiskt håll där dom inte verkar vilja förstå ett dyft.

Jag fick också en ny buffert som skulle räcka ett halvår. Och jag hade i alla fall en bostad och nu också lite tid få vila upp mig någorlunda.

Förutom resan till Denver och DrupalCon i mars 2012, som möjliggjordes tack vare stipendium och fanatiskt generösa medlemmar av communityn för, som dom sa, "det arbete jag lagt ner på Media-initiativet", så minns jag lite från dom månaderna. Var som om jag gick på tomgång.

Framåt maj/juni vaknade jag upp och insåg att pengarna började ta slut. Hade skrivit in mig på arbetsförmedlingen redan dagarna efter jag fick sparken, men bara sporadiskt sökt efter jobb. Nu blev det allvar igen!

Pratade med AF om möjligheterna att starta eget, och fick hänvisning till ett externt bolag på Hisingen som erbjöd introduktion, och där även konsult som hjälpte till att arbeta fram affärsplanen. Efter några vändor var den klar och godkänd av AF. Starta eget kursen inbokad, eftersom jag

ville uppdatera mig på vad som hade hänt dom år som gått sedan jag sist drev eget. Allt var klappat och klart, förutom den ekonomiska biten.

Eftersom jag inte hade hunnit jobba ihop A-kassa levde jag nu på, lever fortfarande på, ekonomiskt bistånd från Socialkontoret i Mölndal. Från AF-programmet kunde jag bara få 223kr per arbetsdag, från vilket skatt dessutom skulle dras. Den summan skulle inte ens komma upp i nivå med hyran för mitt rum, än mindre till mat och periodkort för att ha möjlighet åka runt och besöka potentiella klienter. Enda möjligheter var att Soc gick in och "toppade upp" så att jag åtminstone kunde komma upp i samma summa som det ekonomiska biståndet, som det så fint heter, jag redan hade. Skulle inte finnas marginaler, men jag skulle i alla fall kunna komma igång och ge företaget en ärlig chans.

Därför blev det blank nej! Det fanns inga regler och rutiner för mitt fall. Chefen för kontoret, enligt min dåvarande socialsekreterare, bestämde helt enkelt att "Jag inte skulle stå till arbetsmarknadens förfogande". Detta trots att det alltså handlade om ett av arbetsförmedlingen organiserat och hanterat arbetsmarknadspolitiskt program. Fanns heller ingen möjlighet att överklaga fick jag veta. Bara kasta planen i runda arkivet och fortsätta leva på det ekonomiska bistånd jag redan hade.

Hösten kom och med den den första av nya och upprepade depressioner, mörkret la sig återigen över framtiden.

Vid nyåret hade jag inte kunnat sova ordentligt på mer än hela december. Neon, kommunens plats för aktiviteter, dit jag av socialen blivit "skickad" för att få hjälp söka jobb efter motgången med starta eget-projektet, hade inte hjälpt.

Att sitta där timmar varje dag, stirrandes på en skärm och leta jobb kändes allt mer meningslöst. December var ett nytt töcken, en dimma som jag inte minns hur jag tog mig igenom. Slutade med besök hos läkaren runt nyår, och sömntabletter som började ge någon form av dagsrytm tillbaka.

På Neon kom vi överens om att jag tillsvidare skulle vara tre dagar i *Snickern*, och dom andra två i datorrummet sökandes jobb. Att få göra något konkret, arbeta med händerna och känna lukten av träbitar som formades av mina händer var en fröjd. Rena rama terapin och jag började må så smått bättre igen.

Samtidigt hade jag fått kontakt med Michael i Toronto. En person som länge arbetat med UX (User eXperience, användarupplevelse på svenska) och vi upptäckte snart vi faktiskt redan hade träffats, på ett av dom sociala eventen ute på stan i anslutning till DrupalCon Denver året före. Världen är bra liten, Drupal-community består trots allt av över en miljon registrerade användare.

Vi hade under en tid arbetat på en presentation kring just UX inför DrupalCon Portland som skulle hända i slutet av maj 2013. Under det samarbetet upptäckte vi hur bra vi funkade ihop. Vilket ledde till diskussion om ett djupare samarbete, t.o.m. möjlighet för mig att flytta till Toronto och jobba i hans företag.

Efter att vår presentation blev antagen, fick en tid på eventet, fick jag också ett stipendium som skulle täcka en mindre del av kostnaden. Resten skulle Michaels företag stå för. Planen var att jag också skulle spendera en vecka före och en efter i Toronto, så Michael och jag skulle få tid att diskutera igenom och förhoppningsvis cementera våra planer.

Resan skulle alltså inte kosta skattebetalarna en enda krona, allt var redan finansierat och färdigt. Det enda som återstod var OK från Soc om att få åka iväg på denna fantastiska möjlighet som uppstått.

Det blev återigen blankt nej! Av samma orsaker, inklusive att jag "inte skulle stå till arbetsmarknadens förfogande" under dessa tre veckor. Vet inte säkert, men var troligen samma anonyma, namnlösa, chef som tog det beslutet också. Världen raserades runtomkring.

Det svenska samhällssystemet hade, via en anonym chef från ett av sina socialkontor som budbärare, effektivt tryckt ner mig i en mental fotboja. En boja fast förankrad i rummet i Mölndal, och som fullständigt begränsade min rörlighet. Som slog ut mina egna möjligheter att själv ges möjlighet att ta mig upp från att vara beroende av det ekonomiska bistånd jag, på nåder kändes nu det som, fortsatte vara beroende av för att överleva.

Kändes som om jag var satt i husarrest av en anonym samhällsservice där "Social" ingår i namnet. Gick inte att förstå logiken i detta!

Det kändes som en kniv i ryggen och att mina försök, att på egen hand försöka lösa min situation, bestraffades därför att jag hade kreativa tankar och idéer som inte passade in på deras *checklistor av regler och rutiner*.

Det blev hemskt att leva igen, var fullständigt knockoutad!

Senare när jag varit på Neon ett år, så orkade jag inte med stället längre. Fanns inget mer som längre gav mig något. Pratade med personalen och fick istället komma till Torrekulla söder om Mölndal stad, mitt ute i skogen i ett gammalt vandrarhem som kommunen tagit över.

Det här var ett välbehövligt byte. Bara promenaden, längs den snirklande smala vägen från busshållplatsen fick mig att må bättre, känna mig närmare naturen, känna mig som liten igen då jag i skogarna kring Moheda lekt och utforskat som barn. Fåglarnas sång, lövens prasslande, blommornas utslagning, dofterna, smådjuren och något rådjur som då och då nyfiket, med sina oproportionerligt stora nosar, tittade tillbaka och gjorde den korta promenaden till bonus av bästa sorten.

Det första projektet jag tog på mig var att planera, designa och skapa en ändamålsenlig gångstig till "busskuren", som var platsen på baksidan avsedd för rökare.

Det fanns en hög med oanvända stenplattor, kvadrater med runt 40cm långa sidor som kunde användas. Jag ville inte göra det enkla, inte en

tråkig rak gång av platta efter platta med 90 graders vinklingar för att binda ihop med den stora, också stenplatteförsedda, uteplatsen. Istället valde jag att rotera plattorna några grader, skapa en S-form med flera inkilandes centimetrar gräs plattorna emellan. Det skulle inte bli några problem för gräsklipparen, den skulle kunna köras rakt över.

Därför var det också viktigt att göra grunden ordentligt, så att inte plattorna påverkades när vinter och tjälen kom och gick. Jag pratade med andra som hade erfarenhet, sökte kunskap på internet och ritade upp en enkel plan på ett papper.

När arbetet väl var klart, tog någon vecka, så kände jag mig stolt och det gjorde absolut ingenting att det mesta av mitt arbete låg gömt under ytan, därunder dom ditlagda plattorna med gräset emellan. Det spelade ingen roll alls för jag var tämligen säker på att det skulle hålla i många år.

Men jag började också se, och förstå att något viktigt saknades. Detta eftersom Torrekulla, enligt den information jag fått, var ett ställe för att ge oss med problem en möjlighet att komma tillbaka till en bättre fungerande vardag och, vilket poängterades, även till arbetslivet.

I ett litet rum bakom entrén stod tre gamla datorer med Windows XP. Dom var i bedrövligt skick, långsamma och dåligt underhållna. WinXP, som alla inom IT känner till, hade av olika anledningar *överlevt sig själv* och är ännu idag ett otyg på internet med alla sina kvarvarande säkerhetshål. Microsoft hade gång på gång tvingats förlänga den officiella supporten, men i april 2014, visste jag, var den senaste dödsrunan planerad till.

Eftersom *digitalt utanförskap* är något som intresserar mig, något jag vill förändra, så fick jag tillåtelse att åtminstone ge dom en grundlig översyn och få ut så mycket av skräpet som det gick.

Idéer började formas. Här kunde mina mer än 30 års erfarenheter, som personalen visste om då jag berättat på möten och om vad jag ville jobba med, komma till nytta tänkte jag.

Här kunde jag få möjlighet att lära ut, och förhoppningsvis hjälpa några till att lite bättre förstå hur det fungerar. Kunna göra myndigheternas allt fler digitaliserade tjänster, och hänvisningar till att det går så lätt att göra på deras hemsidor, lite mer begripliga och därmed enklare att hantera och klara av för dom som måste använda dem.

I början gick allt bra, blev introducerad på ett stormöte som "IT-supporten". Men när jag lite senare började presentera fler idéer, som korta anpassade kurser och 1-1 coaching, så blev det tvärstopp. Mina förslag tänktes över huvud taget inte över. Istället fick jag instinktiva reaktioner i stil med "Nej, det kan vi inte göra, det har vi inga regler för". Precis det som Daniel Kahneman, i sin bok "Tänka, snabbt och långsamt", beskriver är *System 1* och som enklast kan beskrivas som reflexmässiga automatiska svar utan att medvetet tänka efter.

Mina över 30 års erfarenheter, som personalen visste om, fanns inte ens med på banan. Inte en fråga om varför det var bra idéer ställdes. Det bara viftades bort, vilket självklart fick mig att fundera om varför det gjordes på det sättet, varför mina erfarenheter inte var värda ett smack.

Då Torrekulla även användes av kommunens egen personal, som intern konferensanläggning flera gånger dom flesta veckorna jag var där, så blev det naturligt studera hur det gick till. Att det var viktigt maskineriet fungerade, att allt fungerade så perfekt som möjligt när dom var där och konfererade, var inte så svårt att få en känsla för. Det märktes hur alla dom "besöken" påverkade prioriteringen.

Frågan om verksamheten var till för oss, eller vi för verksamheten växte sig allt starkare som tiden gick. Inte minst då jag efter en tid förstod att hela verksamheten var hotat. Det var osäkert om det skulle bli en fortsättning, efter nyåret till 2014, och besked dröjde. Något som självklart påverkade personal och, framförallt, alla vi som behövde vara på stället.

Beskedet kom runt Lucia, bara någon dryg vecka innan 2013 tog slut. Fick höra det varit diskussion om *vems budget* som skulle betala för 2014.

Det var obegripligt för mig att en förmodligen väldigt kostnadseffektiv verksamhet, en verksamhet där kommunen med all sannolikhet sparade många skattekronor, inte minst på konfererande, behandlade utsatta människor på det sättet. Medvetet bidrog skapa sådan stor oro för så många, ända fram in på julen!

Samhällets prioriteringar är på många sätt och vis bedrägliga, sedan länge. Och det verkar tyvärr inte bli bättre bekräftades jag med en suck!

Samtidigt som detta pågick hade jag börjat söka professionell hjälp. Vinterdepression nummer två hade sedan en tid slagit till och det blev allt jobbigare att på egen hand försöka luska ut en bättre framtid att fungera i. Jag behövde hjälp från experter, få bollplank och hjälp bearbeta alla tankar och återkommande problematik som snurrade runt i skallen.

Jag hade redan fått några sessioner på vårdcentralen i Mölndal centrum, av två, eller om det var tre?, psykologer. Den första hade bara kort tid kvar på sin anställning så det blev inte så många. Det var OK, jag visste ju från början. Men den sista han sa det "bara var ett temporärt *gig* mellan andra jobb". Reflekterade inte så mycket på det då, tog ju tacksamt emot all hjälp jag kunde få tag på.

Senare, innan jag började söka ny hjälp, så dök dock frågorna upp. Hur fanken kan en utbildad, såldes professionell, person ta ett "temporärt gig" om något så viktigt som människors mentala hälsa? Får dom inte lära sig, i den högre utbildningen inom psykologin, att lösa mentala problem som psykisk ohälsa kräver tid och inte nån jeppe som ser möjligheten tjäna snabba pengar bara för att den hade "dykt upp"?

Jag sökte, som vanligt, på nätet och hittat ett privat företag vars hemsida gav ett gott intryck. Dom kunde dessutom ta emot på remiss, vilket var en

grundförutsättning då mitt "ekonomiska bistånd" kraftigt begränsade mitt utrymme köpa hjälp.

Bokade tid hos läkare på samma vårdcentral, och väl där presenterade mitt förslag på lösning. Förklarade även varför jag inte längre var intresserad av deras psykologer. Han förstod och tyckte min plan var utmärkt, och att han utan invändningar skulle skicka iväg remissen.

Svaret tog inte lång tid, men var negativt. Visserligen var jag tveklöst innanför ramarna för den behandling dom erbjöd. Kruxet var bara att deras "remissinflöde" var stort, att det helt enkelt var en omöjlighet att hjälpa mig inom rimlig tid. Jag förstod, men bedrövelsen la sig som ett svart blött skycke. Gick hem och började må ännu sämre.

En kort tid senare fick jag ett brev, eller om det var ett telefonsamtal?, från läkaren. Han hade på eget initiativ sökt efter andra möjligheter, och hade ett positivt besked, att jag fått tid på Capio Lundby på Hisingen.

Blev chockad av det fantastiska att någon brydde sig, att någon hade lyssnat, förstått och gjort något för mig på eget initiativ!

En tid senare var det dags för mötet, jag var nervös. Kändes som att nu fick det bära eller brista. Jag började berätta, och förklara medan Ola tålmodigt lyssnade. Minns inte så mycket mer än så, bara att känslan att någon med rätt bakgrund, med rätt kunskap och som fanns i en position att hjälpa hitta rättare, satt där på andra sidan skrivbordet.

Fick antidepressiva, och sömntabletter så jag också kunde få bättre ordning på sömnen. Dom kommande nätterna sov jag godare, medan Flouxetinet långsamt började lugna ner allt som fanns inombords.

Från mina efterforskningar hade jag kommit fram till att KBT förmodligen var den metod som skulle fungera bäst, inte minst utifrån mitt prokrastinerande. Ola protesterade inte utan tyckte det lät lämpligt, men

sa också att det skulle ta flera månader innan det skulle finnas en öppning hos terapeut.

Vi hade också bestämt att tills dess så skulle jag få tid, en gång i månaden, och prata med Ola. Inte minst då detta var under vinterhalvåret. Dom mötena blev kontrollstationer, och hjälp hålla depressionen i schack.

Mitt förtroende för Ola växte för varje möte. Han dömde aldrig. Han lyssnade till mina förklaringar, baserade på den kunskap jag själv efterforskade på framförallt internet. Aldrig har han sagt att jag skulle sluta med det och istället bara lyssna och göra som han sa. Vi kunde resonera om mina problem. Det var mentalt befriande möten, även om det gick en hel månad dem emellan.

Det gjorde att jag, trots att strulet på Torrekulla fortsatte, kunde hantera lite bättre. Kunde förbereda mig så gott det gick i väntan på KBT.

Efter någon månad, på ett av våra månadsmöten, så fick jag den goda nyheten. Terapin skulle börja i mars, och min blivande terapeut hette Nora och kom från Chile. "Oj, en latinska", eller nått i den stilen svarade jag utan att tänka efter.

Ola undrade om det skulle innebära problem. "Inte alls, tvärtom", svarade jag. Såg det som positivt, och förklarade hur mycket jag, under åren i Spanien, lärt mig uppskatta det latinska sättet och kulturen, och inte minst det sätt som dessa fantastiska människor tar hand om varandra på ett sätt som är så mycket rättare än i många andra kulturer, den svenska inkluderad.

Under dom här månaderna började jag fundera mycket över Baksteg, både .se-domänen och Twitter-kontot som jag ett år eller så tidigare hade införskaffat. Då med förhoppningen som symbol för *mitt sista baksteg*.

Då var ordet i praktiken ett hatobjekt. Inte minst då det representerade -
"Två steg framåt, slå skallen rakt i väggen för att baklänges kastas ett
yrvaket steg tillbaka".

Nu såg jag en ny möjlighet. Betraktade mig själv som en *ingen*, och därför
lät det så bra att Baksteg kunde vara starten på att bygga upp något nytt
från *ingeting* annat än idén att ordet kunde bli min röda tråd in i framtiden.

Den första nya tweeten skickade jag ut, den andra mars 2014 för 758
dagar sedan när detta skrivs, innehöll:

"Då kör vi igång nystarten av #Baksteg. Det kommer helt klart att
bli en intressant resa!" [@Baksteg](#)

Jo, resan har varit minst sagt intressant följa med på sedan dess.

Förord

Redan tidigt i min, nu över fyra år långa, *kamp mot den svenska delen av samhällssystemet* hade jag insett jag var tvungen att *plocka bort mig själv från ekvationen*, att jag var tvungen att *hantera mig själv som ett projekt* för att undvika bli ännu ett offer. Där fanns bara, till slut, tvånget att plocka ut mig själv från min egen hjärna.

Genom att göra så blev det lättare observera mig själv i tredje person, kunna följa med på resan i kampen från insidan av systemet, för att mentalt klara av hantera. Och för att kunna notera hur fel så bedövande mycket i praktiken fungerar.

Det har hjälpt mig bearbeta, fundera och utvärdera för sökandet efter nya lösningar och utvägar som, i dagsläget, nästan helt och fullständigt tycks saknas i vårt gemensamma samhälle, i den offentliga debatten och i det vardagsliv vi delar tillsammans.

Det som gör mig mest arg, men ännu mer besviken, är att så mycket av det som är trasigt, som gått sönder, faktiskt också går att fixa. Väldigt mycket med små förändringar och justeringar som skulle göra att alla vi, framförallt alla vi som mår dåligt och bara tvingas vänta i eget plågsamt och långsamt lidande mörker, skulle få helt nya och betydligt bättre möjligheter och vägar tillbaka till en bättre fungerande tillvaro.

Vägar mot ett lyckligare, mer välmående och självuppvärderande egenliv och vardag. I det globala samhälle som vi delar tillsammans!

Det är därför jag nu väljer att publicera den här boken. Den innehåller min berättelse och är också min rapport från mina egna upplevelser från samhället i förfall. Från insidan av systemet!

Ett samhällssystem där dom som har makten att förändra, som påstår sig vilja förbättra, bara gör sig själva allt mer upptagna med fel saker.

Ett samhällssystem där den offentliga debatten är ett konstant surr av skuldkastande till höger och vänster, mellan rött och blått, eller någon annan färgkombination för dagen populärast använda som motvopen.

En offentlig debatt ivrigt uppeldad av gammelmmedia (dagstidningar, radio och TV) och andra särintressen som själva, utan synbar vilja ens försöka fatta, förtvivlat famlar efter sina egna nya roller att verka i dagens allt mer digitala och öppet gränslösare och sammankopplande globala omvärld.

En uppkopplad värld där allt fler får en egen röst och egna möjligheter kommunicera, fundera tillsammans och även publicera våra idéer, visioner och förslag till lösningar och projekt om allt det som inte fungerar bra. Om problem som redan finns väldokumenterade, välbeskrivna och återberättade. Inte minst av så många av oss som fortsatt tvingas uppleva.

Men också ett samhälle där så mycket ändå fungerar bra, och där alla fantastiska nya kunskaper finns att lätt söka tack vare ännu en i raden av mänsklighetens fantastiska uppfinningar.

Internet har gett oss i praktiken fri tillgång och direkt tillgänglighet till världens samlade och *dagsaktuella* kunskaper och vetenskaper. Och, som resultat, en ökande tillgång på nya smarta och väl genomtänkta idéer till nästan hur många potentiella samhällsnyttiga lösningar som helst.

Vi har bara ännu inte lärt oss använda detta internet på det bästa och smartaste sättet, för att reda upp all den skit som vi nu också får så mycket bevis mänskligheten historiskt skapat. Skit som släpats med oss till nuet, och som kommer följa med på resan mot vår fortsatta gemensamma framtid. Om vi inte tänker efter och börjar gör om.

Varsågod, min mask är kastad

En inledande fråga

En fråga jag finner allt fler anledningar att fundera mer över:

- Är samhället till för oss, vi som bor och lever i dess system och får ta dess konsekvenser i vårt eget vardagsliv, eller är vi till för samhället?

Svaret blir bara mer komplext och svårt att försöka förstå. Inte minst efter allt fler ledtrådar jag stöter på medan arbetet med Baksteg forskrider och vidareutvecklas.

2014-03-22 - Mitt i natten

Klockan är 03:54, mitt i natten alltså.

Under dom senaste fyra nätterna så har min insomni gjort sig påmind igen. Det börjar kännas mer och mer frustrerande att inte kunna sova ordentligt. Har nästan gett upp sömnpillerna eftersom dom gör lite nytta. Har min tolerans mot dem ökat så pass att dom är verkningslösa, eller beror det på något annat?

Hade en bra KBT-session med Nora i onsdags då jag framförallt tog upp min oro att min mentala förändring/utveckling sedan medicineringen påbörjades går lite väl snabbt. Att jag haft det svårt att hinna med att processa och anpassa mig till alla nya intryck, känslor och andra variabler som nu snurrar i skallen. Visserligen har detta lett till att jag tar bättre beslut och hittar bättre lösningar på problem, och andra situationer, jag ställs inför. Inte minst tyder all den positiva respons och feedback jag får från i praktiken alla jag kommer i kontakt med på daglig basis på det.

Det är egentligen en rätt underlig situation jag mentalt befinner mig i. En där jag, vilket Nora höll med om, numer har en betydligt bättre förmåga att hitta balans mellan olika val. Men även mellan känslor, inklusive empati, såsom t.ex. hitta rätt läge mellan lugn och panik. Just detta med att jag börjar kunna hantera känslor bättre är rätt nytt för mig. Nora höll även här med att det kan ha med min oro över min mentala utveckling att göra.

Vi kom överens om att det bästa är att helt enkelt bara acceptera, och omfamna, denna utveckling. Lite på samma sätt som den insikt jag fick när jag förstod hur prokrastinering är ett problem för mig, nämligen att det är en massa olika saker som leder till det beteendet. Alltså att det inte är en symptom eller diagnos.

Lyckas jag med det här också så kommer oron med stor sannolikhet att minska, kanske även nästan helt försvinna.

Känner dock ett stort lugn inför framtiden. Ett lugn om att jag kommer att klara av att hantera detta. Inte minst därför att jag har ett bra stöd, både av mig själv, omgivning och den professionella hjälp jag fått, och kommer att få, från Nora och Ola på Capio.

2014-03-22 - Tänka och problemlösa med tidsdimension

Sitter och tittar på en dokumentär om Orson Welles och den masspanik han orsakade med sin radiopjäs *Världarnas Krig* (*War of the Worlds*) 1938. Tog mig lite tid, men sen slog det mig helt plötsligt hur väl jag började förstå orsakerna till hur det kunde ske.

Men inte bara baserat på den tvådimensionella fakta som presenterades, utan även riktigt känna hur det måste ha upplevts från hur världen var det året. Inklusive kunna förstå hur radio fortfarande var något helt nytt. Det första riktiga massmediumet faktiskt.

Inte bara det, även inse att en sådan pjäs hade varit omöjlig i dagens samhälle. Men då kunde det hända eftersom allt var annorlunda då.

Inte bara hur det kunde hända, utan även vad en stor händelse som detta kunde påverka den tidens verklighet. Kanske t.o.m. skapa förändringar enbart från den känslostorm, dom som felaktigt trodde det var verklighet, och den lättnad dom måste ha känt när dom insåg att det bara var en radiopjäs. En lättnad som kanske till om med förändrade deras liv för all framtid, förmodligen till det bättre.

Trots allt, under flera timmar var det miljoner amerikaner som blev övertygade om att jordens undergång höll på att ske. Det gav säkerligen upphov till en panikkänsla som omöjligen kan föreställas utan att ha varit med, fått uppleva.

Starkaste insikten var dock när jag insåg hur jag sen snabbt kunde spola fram och tillbaka i tidaxeln och följa hur t.ex. kommunikation utvecklats sedan dess, och fram tills dess. Inte bara vad gäller kommunikation direkt, utan även hur många andra delar av samhället tillsammans bidragit till att ta oss till var vi är idag.

Det är faktiskt en rätt underlig känsla jag har just nu. Det är som om jag har hittat ännu en pusselbit för att bättre kunna *se in i framtiden* och därmed bättre kunna lägga upp en bättre strategi för att kunna nå realistiska mål under en överskådlig framtid.

Det är mer än en känsla. Det har gett den inre filmen, som uppspelas i mitt huvud, mycket högre upplösning, mer djup, större kontraster, färger och dynamik. Mycket klarare alltså!

Men också att kunna se bortom den tiden, vart den tekniska utvecklingen på ett mycket längre tidsperspektiv, tusentals år från nu, är kapabel att ta oss.

Nu förstår jag mycket bättre vad Elon Musk pratade om. Nu skall bli otroligt intressant att se hur långt på vägen mot min framtidsvision jag kan komma.

Visst har jag kunnat förstå delar av detta förut, men det har varit mer tvådimensionellt. Nu är det mer fyrdimensionellt när tid och känslöförståelse har tillkommit och där jag på samma gång kan vända och vrida på allt och i olika riktningar och dimensioner samtidigt.

Nästan som att snabbt leta sig igenom en labyrint, en återvändsgränd i taget tills man hittar utgången. Fast att snabbare *känna* att det är en återvändsgränd långt före jag passerat sista hörnet.

Alltså, jag blir både snabbare och effektivare i min slutledningsförmåga. Slipper sitta och grubbla om fel saker.

Wow, vilken insikt det här känns som!

Jag tror mycket av min betydligt förbättrade sociala kompetens kan förklaras här, tillsammans med min utvecklade förmåga att känna empati.

Jag tror att detta även kommer leda till att jag får bättre ledarskapsförmåga, vilket kommer att bli väldigt viktigt för att lyckas göra verklighet av min vision om hur vi kan förbättra vår digitala framtid. Inklusivt med betydligt större respekt för den personliga integritetens behov. Och ge oss bättre möjligheter och verktyg för samarbete mot en bättre framtid för alla.

Det saknas visserligen fortfarande, och kommer alltid att så göra, många pusselbitar. Men här hittade jag i alla fall minst en hörnbit som därmed ger mig en fantastisk möjlighet att bättre hitta riktningen och därmed mer fokus på just framtiden.

Så, nu tillbaka till Orson Welles!

PS: Mycket bättre än ovan kan jag inte beskriva det just nu, men allt sker helt av sig själv och utan att jag behöver göra någon större ansträngning. Detta

samtidigt som jag fortfarande kan hålla ett hyfsat fokus på vad jag tittar på eller lyssnar till.

Ingen större idé att försöka förstå, eller grubbla över det. Bättre att bara acceptera att det sker och låta det fortsätta göra så. Med tiden kommer jag automatiskt att förstå det bättre på helt naturliga sätt.

2014-03-24 - Vändpunkten!

Den senaste veckan har på alla plan varit en enda lång berg-och-dalbana för mig, både mentalt och fysiskt. Det började med att insomnian gjorde sig påmind, i kombination med oro om att min mentala utveckling gått för snabbt. Sedan, under helgen, så utvecklade jag en ordentlig förkylning, med feber och allt.

Men, samtidigt, har jag känt ett lugn och en optimism som jag aldrig tidigare varit i närheten av. Ett lugn om att allt som sker med mig bara är en övergående fas, och en optimism om att det mesta indikerar att jag är på väg åt rätt håll.

Förr hade jag grubblat ner mig i nästan varenda negativ aspekt av det jag, förr sett det som, genomlidit. Nästan maniskt försökt hitta förklaringar, och andra orsaker, till att allt bara är skit och går emot mig.

Den här gången har det varit annorlunda. Helt naturligt, och utan ansträngning, har jag istället fokuserat på att finna dom positiva delarna, hur små dom än varit. Trots att jag haft det mentalt tungt och mått fysiskt pyton av förkylning och feber så har jag samtidigt haft ett näst intill konstant inre leende. Inte bara inre, utan även ett yttre. Även sociala kontakter jag haft med andra har jag lyckats fokusera på det positiva, inklusive då andra har kommit till mig med problem.

Det har gett mig en allt starkare känsla, och motivation, om att jag kommer att klara av allt jag tar mig för.

Att jag är redo att ta mig an framtiden helt enkelt.

Nu har det även gått två dygn sedan Tänka och problemlösa med tidsdimension, vilket har gett det tid att sjunka in och låta mig få lite perspektiv på den insikten jag då gjorde.

Det har gjort att jag idag har kunnat fundera mer på hur det påverkar mina planer med baksteg.se, och jag är nu rätt övertygad om att dessa funderingar lett till en mycket viktig vändpunkt i mitt liv.

Under många många år har jag grubblat mycket på vad det är som gjort att jag inte kan motstå att vända på varenda sten, som ordspråket lyder, jag snubblar över när jag funderar över olika problem och idéer. Alltså, att jag bara fortsätter gräva och gräva i problematiken, bryta ner problem i allt mindre beståndsdelar. Helt enkelt att jag inte har kunnat säga stopp, vända blicken framåt och börja använda kunskapen till något konstruktivt. T.ex. bygga någon av alla dessa sajter och andra idéer jag haft.

Jag har länge vetat att detta beror på att jag till viss del lider av perfektionism, att jag vill vara 100% säker på att jag har alla pusselbitarna innan jag ens tänker tanken på att börja lägga pusslet.

Visst, jag har även varit medveten om hur det hållit mig tillbaka och att jag mycket väl skulle kunna påbörja mycket utan alla bitarna. Även att de flesta av dom bitar som fattades i början kommer att finnas under resans gång.

Jag har t.o.m. vetat att resultatet med all sannolikhet hade blivit bättre bara jag börjat någonstans. Att när jag väl hade varit igång så hade lösningarna inte bara kommit, jag hade kunnat justera kursen allteftersom nya upptäckter gett mig mer information och möjlighet att göra förändringar.

Men det har även varit en rädsla för att inte vara redo och att omgivningen bara skulle skratta, eller stämpla mig som idiot ifall jag mer publikt gjorde något.

Med andra ord - jag har varit en typisk svensk. I alla fall det jag själv har identifierat som något typiskt för oss svenskar.

Nu känner jag dock att jag håller på att övervinna detta. Mitt självförtroende växer. Inte minst p.g.a. all positiv respons jag får från alla jag interagerar med på olika sätt.

Det känns inte längre som jag behöver gå med mössan i handen och hitta på ursäkter för min egen existens.

Därför känner jag nu att tiden är mogen för att på allvar börja bygga baksteg.se.

Den behöver inte vara perfekt från början. Tvärtom, hela idén med sajten är den skall vara så levande som möjligt och ges möjlighet att utvecklas till den plattform för samarbete om vår digitala framtid som jag vill att den skall bli.

Eftersom den skall baseras från användarnas behov så måste jag helt enkelt våga släppa lös den och låta dom blivande användarna känna att dom på ett konstruktivt sätt får vara med att bygga den digitala framtiden.

Framförallt är detta viktigt så att det blir möjligt att förebygga det digitala utanförskapet. Detta så att dom som faktiskt är bortglömda, nedtrampade och lämnade utanför känner sig delaktiga. Att dom inte är ensamma, att någon bryr sig om dem och vill lyssna på deras viktiga erfarenheter.

Enda sättet för baksteg.se att bli en framgång är om jag fokuserar på att lyssna på dem, ta vara på deras kunskap och tillsammans med dem jobbar för en bättre digital framtid.

Men inte bara dem, det kommer att behövas personer med alla typer av erfarenheter och expertis. Från filosofer och historiker till dom bästa IT-teknikerna.

Tillsammans kan vi söka efter att hitta en bra och fungerande balans för samarbete.

Utgångspunkten är att vi alla är användare, oavsett vilka titlar och andra etiketter vi väljer att sätta på oss själva och andra.

Jag har sett hur väl det fungerar inom öppen källkod, med GPL-licensen t.ex.

Nu gäller det att lära oss att applicera ett liknande tankesätt på allt annat.

Välkommen framtiden!

2014-03-25 - Skynda långsamt och tänka efter före

Under ett antal år nu har jag försökt intala mig att skynda långsamt. Alltså att inte förhasta mig, ta tillräckligt med tid till att tänka igenom, analysera och efterforska före t.ex. beslut.

Nu verkar det som att det äntligen har börjat ge resultat, men det är fortfarande långt kvar tills jag har bemästrat det.

Fortfarande har jag relativt lätt för att hamna i tunnelseende, att rusa iväg utan att riktigt tänka efter före. Det är som om det framkallas en mental drog i skallen som till viss del blockerar sans och rationellt tänkande.

Missförstå mig rätt nu, jag är magnituder bättre på att hantera detta idag än för bara några månader sedan. Bara dom senaste inläggen här i min journal är bevis på denna positiva utveckling.

Jag är dock fullt medveten om att det återstår mycket arbete med mig själv innan jag på ett mer naturligt, och automatiskt, sätt kan hantera det på en daglig basis och i alla situationer.

En stor del av förklaringen till detta har jag funnit efter att jag började nysta i förstå prokrastinering och hur det eventuellt har påverkat mitt liv. Framförallt var det ett exempel jag läste om för några månader sedan som satte mig på

spåren. Det exemplet handlade om hur det gick till för mänskligheten att sätta en fot på månen.

När jag fick förklarat för mig att raketerna som tog dem till månen var ur kurs 90% av tiden, så insåg jag att ifall det handlat om mig så hade vi aldrig trampat på vår närmsta rymdgranne. Detta eftersom det enda som hade existerat för mig hade varit målet - Att landa på månen. Inget annat hade varit viktigt, bara totalt ointressanta saker som enbart var i vägen och kostade onödigt tid och energi. Mitt gamla jag hade inte varit intresserad, eller ens nyfiken, på allt mellan idén och målet. Det fanns inte för mig helt enkelt.

Att vara ur kurs 90% av tiden var för mig lika med att det skulle gå käpprätt åt skogen. Att kursen kunde korrigeras under resans gång var inte en variabel som existerade.

Kunde inte resan garanteras att vara 100% i rätt kurs så var det inte ens idé att ge sig på att försöka. Det skulle bara vara slöseri med tid.

Ett annat sätt att se det är - Endast målet, själva månvandringen, var något värt. Allt arbeta med planering, forskning, testing o.s.v. var ointressant.

Jag hade alltså inte förmåga att kunna njuta av resans gång.

I princip direkt när jag hörde den berättelsen, i kombination med ökad kunskap om prokrastinering, så påbörjades en förändring inom mig.

Framförallt om att jag sällan haft förmåga att njuta av resan till alla mål jag

haft i livet. Detta kan nog inte likställas med dåligt tålamod, utan är en helt annan sak.

Nu förstår jag bättre att detta har varit en viktig komponent, en av många, i den mentala förändring jag just nu genomgår.

Tidigare så misstog jag till viss del mina åsikter som fakta. Eftersom jag hade för bråttom att nå målet (som var det enda viktiga) så var det bekvämt att ignorera behoven av att bättre ta reda på fakta och sen dra mina slutsatser baserat på vetenskap.

En viktig nyckel till att låsa upp detta var när jag påbörjade MOOC-kursen *Think Again, How to Reason and Argue*. Den handlade om argumentations-teknik och annan retorik. Jösses vilken ögonöppnare för språket det var för mig. Framförallt med bakgrund att jag aldrig fått lära mig grammatik. Aldrig under hela min skolgång var det någon av mina lärare som förstod att jag knappt visste mer än vad ett verb och singular/plural var för något.

Men den värld som öppnade sig när jag påbörjade Think Again... kursen var något annat. Det var första gången jag förstod hur otroligt levande språket är och hur kraftfullt det blir när man förstår vad retorik handlar om. När man lärt sig att inte bara kunna analysera andras argument, men även bättre formulera sina egna. Framförallt om man gör det på ett konstruktivt sätt.

Grammatik, för mig, är i första hand en samling regler för att strukturera språket. Argumentation och retorik är vad som ger det liv, mening och substans.

När jag förstod det, i takt med att jag fortsatte kursen, så fick jag även möjlighet att reflektera på hur min egen retorik hade fungerat förut.

Viktigt här är att redan i tidig ålder så fick jag uppfattningen att argumentation var något negativt. Nästan som ett verbal krig. Detta då jag som liten ofta fick höra att man inte skulle "argumentera emot äldre", utan istället bara göra som man blev tillsagd.

Jag fick alltså tidigt en rätt snedvriden uppfattning och det resulterade i att jag helt enkelt undvek att argumentera med andra. Vilket även ledde till att jag undvek konflikter, då detta oftast hade inneburit argumenterande.

Laddad med denna nya kunskap så har jag tittat igenom en del äldre artiklar och annat jag skrivit, speciellt under senaste åren.

Jag blev riktigt förvånad över hur omoget jag nu uppfattade mina egna artiklar. I sak var jag inte så värst fel ute, men språket jag använde var på en rätt ynkelig nivå.

Med min nyvunna kunskap om argumentering så insåg jag att förut hade jag använt dom starkaste, ofta superlativ, för att propagera för min sak och mina åsikter. Det var inte svårt att se att i mitt huvud, med den information jag baserade det på, så var det rätt. Men andra hade ju inte min information och kunde således inte "se att jag hade rätt". I många fall tog jag till stora ord, superlativen, mer för att *tvinga igenom* mina åsikter och slutsatser. Jag gav sällan andra chansen att delta på lika villkor.

Visst hade jag mina allierade, men dom var få och dom var även, inser jag nu, tvungna att stå ut med mina *översittarfasoner*!

När jag väl började använda "skynda långsamt" och "tänka efter före" så var det för att jag visste om att jag hade för bråttom och, mer ofta än sällan, bara rusade på utan att tänka på min omgivning.

Dock förstod jag inte vidden av vad det ledde till. Men tack vare att jag började använda dom två små fraserna som mantra, så satte jag sakta igång en mental förändring. En förändring som sedan kompletterats med det jag nämnt ovan och mycket annat, och till slut lett till vad jag hoppas på är ett viktigt genombrott.

Det är därför som jag just nu sitter och njuter när jag skriver detta. Inte bara för att jag plitar ner orden, utan även att jag riktigt känner hur utvecklande hela den här skrivande processen är.

Mycket arbete återstår, men en bra bit på vägen har jag redan kommit.

När jag började skriva detta idag så hade jag tänkt skriva något i stil med:

- Jag behöver hitta en magisk formel som gör att jag bättre och snabbare kan identifiera när jag börjar få för bråttom.

Nu är jag glad att jag istället valde bara skriva ner mina tankar så som dom kom. Det finns helt enkelt ingen magisk formel, därför så är det alltså ingen ide att jag försöker leta efter den.

Nä, istället är detta en livslång process som hela tiden behöver jobbas på. Det är en process som sedan länge har påbörjats, men som jag först nu förstår vidden av.

Lite som jag skrev igår, det är mer en naturlig utveckling som bara händer för mig och som är svår att förklara.

Något som jag vid olika tillfällen, i framtiden, kommer att förstå när jag tittar i backspegeln.

Det viktigaste är dock att jag numer bara blir bättre och bättre på att njuta av resan. Hela vägen till målet, vad det nu kan vara.

Jag är också säker på att jag kommer att undan för undan förbättra mitt språk. Att på alla sätt och vis utveckla min kommunikationsförmåga, bli mer engagerande i min argumentation och annan retorik, men framförallt försöka låta andra ta upp minst lika mycket plats som mig i diskussionerna.

Det kan jag bara göra genom att skynda långsamt och tänka efter före. Samtidigt som jag njuter av alla aspekter av resan!

PS: Det kanske inte bara var en tillfällighet att Think Again... kursen avslutas den 7:e april. Nästan som en födelsedagspresent jag öppnat i förväg utan att veta om det.

2014-03-28 - Samarbeta för att förändra världen till det bättre, på lång sikt!

Jag sitter och skriver detta samtidigt som jag tittar på en inspelning av 40-års jubileet av utgivningen av boken [The Limits of Growth](#), anordnat av [Smithsonian och tillgängligt på YouTube](#). Tills för bara några dagar hade jag aldrig hört talas om den boken, eller [The Club of Rome](#) heller för den delen.

Men nu, bara några dagar senare så har jag, tack vare den fantastiska uppfinningen internet, fått en resa i historien. Inte bara vad det handlar om, utan även hur den kom att förändra världen och så här 40 år senare visa sig vara helt rätt. Först väcktes intresset när jag såg en dokumentär om boken på [svtplay.se](#), för att sedan hitta Smithsonian's jubileums-seminarium från 2012 .

Boken förutspådde att vi var på väg att utnyttja och förstöra mer resurser än vad jorden, och naturen, klarade av att svälja. Detta i försök att undvika att vi totalförstör den enda planet vi, för oöverskådlig framtid, kan leva på. Boken sa då att det fortfarande fanns tid att sakta ner denna farliga utveckling för att nå stabilitet och mot en hållbar framtid.

Att lyssna till föreläsarna, inklusive två av de ursprungliga författarna, så fick jag en tydligt bild av hur världen fungerar, hur olika intressen får sina viljor igenom o.s.v. Men inte bara det, utan med den presentation av hur världen fortsatt haft en negativ, dålig, utveckling trots alla varningar, så har mänskligheten blundat för detta. Vi har för länge sedan passerat gränser för

vad naturen klarar av, framförallt med god hjälp av koldioxid och andra växthusgaser. Ändå har vi bara fortsatt.

En förklaring, som jag håller med om till fullo, är att mänsklighetens utveckling sker med fokus på kortsiktig tänkande. Vi blundar alltså för dessa problem och låter t.ex. särintressen styra. Men detta är även ett resultat av de politiska, framförallt för demokratiska stater, systemen. Kortsiktig opinion för att vinna nästa val, styr allt mer utvecklingen. Framförallt populistisk politik står framför realistisk och före en mer hållbar framtid. Exempel gavs med hur en 1-2% skatthöjning på bensin i bl.a. Norge och Storbritannien ledde till folkstormar och fick dras tillbaka.

Men den värsta boven, och för vilka politikerna är upphovsmän till reglerna, är den profitstyrda ekonomin. Det är ett konstant krig mellan politiker, och andra som vill skapa en hållbar framtid, och dom som strävar efter ekonomiska vinster. Kapitalet är enbart intresserat av mer kapital helt enkelt.

Politiker, forskare och andra organisationer kan bara motverka den utvecklingen genom att förändra dom ekonomiska förutsättningarna. Som att öka kostnaderna för dem som sysslar med miljöförstörande verksamhet. Höja avgifter och skatter på förorenande verksamhet t.ex.

Motståndarna, dom som vill fortsätta att kunna komma billigt undan, genom miljöförstörande verksamhet, gör allt dom kan för att undvika utvecklingen. Det inkludera även att elda på "opinionens" kortsiktiga tänkande, som vad högre bensinpris innebär för deras plånböcker o.s.v...

Detta är inga nyheter för mig, utan det är något som jag för länge sedan insett utvecklingen emot. Framförallt vad gäller hur pengar kan köpa någon fri och ge dem rätten att förstöra vår enda planet. Det är just detta, och med god hjälp av alla mina erfarenheter jag har skaffat mig under åren, som lett mig till att vara på vippen att dra igång baksteg.se.

Men vi spelar även ett högt spel här. Trots att vi vet att i jordens hela historia så har den genomgått ett antal förändringar. Inklusive då nästan allt liv utplånats. Vi har ännu inte kunskap eller teknologi att förhindra något sådant, det ligger förmodligen tusentals år in i framtiden. Ändå skyndar vi på utvecklingen mot att förstöra allt helt själva redan nu.

Dock, har jag samtidigt tvivlat på om jag var riktigt klok. Detta eftersom det för mig är en frapperande tanke att om vi faktiskt känner till denna utveckling, om vart vi är på väg, så kör mänskligheten bara på. Varför känner då inte alla till det, och således gör något åt det. För det är väl ändå inte bara jag som förstått detta?

Det har länge fått mig att tvivla på mig själv, alltså om det var något väldigt viktigt jag missat och att jag därmed hade fel om allt.

Nu har jag fått den kunskap, och tänkandet, som behövs för att förstå. Inklusive från historiska perspektiv. Men även hur t.ex. fjärilseffekten och djurens, inklusive vi människors, kortsiktiga tänkande påverkar detta. Att dom flesta av oss helt enkelt inte har kapacitet att förstå hur allt påverkar allt globalt. Eller ens har möjlighet att riktigt förstå hur förstörande verksamhet på sikt kommer att förstöra allt, trots alla varningar.

Människan är den enda, kända, varelse som har förmåga att tänka på lång sikt. Vi har löst problemen med att dagligen behöva jaga föda för överlevnad. Ändå styrs vi fortfarande av belöningssystem som härrör sedan jägartiden.

Utvecklingen, framförallt dom sista 100 åren eller så, har gått snabbt och utan att vi biologiskt har hunnit anpassa, mutera, oss för att passa in i det. Det är ju bl.a. därför som vi har så stora problem med fetma och övervikt.

Belöningssystemet i hjärnan utgår fortfarande till stor del från att vi inte vet när nästa gång vi har föda är, och ser då till att vi överäter för bunkra upp. Många klarar att motstå detta, men långt ifrån alla. Andra behov såsom makt, pengar, spelande o.s.v. är visserligen annorlunda, men i grunden fungerar de på samma sätt vad gäller att påverka vår förmåga att ta beslut.

Så, vi har alltså till mångt och mycket fortfarande ett kortsiktigt tänkande som först och främst handlar om vår egen, den enskilda människans, överlevnad.

Tack vare min nya kunskap om vad The Club of Room har jobbat med dom sista 40+ åren så är nu mina sista tvivlen som bortblåsta. Dom har gjort ett fantastiskt arbete och därmed känner jag mig nu betydligt lugnare. Dom har koll på det och är definitivt en organisation som jag, någon gång i framtiden, vill undersöka möjligheterna till samarbete med.

Tillsammans med den mentala förändring jag genomgått under framförallt dom sista månaderna, och all den vetenskap och forskning som jag nu förstår allt bättre och i kombination med dom andra delarna som har utvecklats,

känslor, empati, tankesätt (Tack Elon Musk), så är jag nu helt säker på ha hittat utgångspunkten för baksteg.se och därmed även min framtida roll i livet.

Min vision om vad baksteg.se kan vara början på är att göra oss människor bättre på att samarbeta för att nå en hållbar framtid. En framtid där vi fokuserar mer på att skapa teknologi som förbättrar än förstör. Till förstör räknar jag allt som påverkan miljön negativt. Framförallt mer än vad jorden och vår teknik klarar av.

Eftersom, vilket jag känt till länge, det blir betydligt svårare ju mer särintressen, främst politiska och ekonomiska, får inflytande så handlar det svåraste problemet om att finna ett sätt, och metod, där dåliga särintressen har så lite möjlighet att påverka som möjligt. Men samtidigt också önskar inget annat än att få vara med.

Det gäller alltså att hitta ett sätt där så många som möjligt för vara med på lika villkor.

Självklart är detta inget litet problem att hitta lösningen på. Det handlar ju trots allt om att påverka allt och alla på jorden. Få oss att lära oss tänka och förstå mycket mer långsiktig. Inte bara 5-10 år framåt utan även 25, 50, 100, 500, 1,000...

2014-03-30 - Skriva ner min livsfilosofi

Jag har varit på gång att skriva massor av gånger dom senaste dagarna, detta efter att jag abrupt slutade skriva på [2014-03-28 - Samarbeta för att förändra världen till det bättre, på lång sikt!](#). Detta då en hel massa olika känslor började bubbla upp.

Inklusive "Vad är det egentligen för spår jag är inne på här?".

Men dom senaste dagarna har jag undan för undan insett jag är något stor på spåren, något som kommer att vara en mycket viktig vändpunkt i mitt liv. Då inte bara vad gäller hur jag mentalt utvecklas just nu, men även hur jag också skall kunna använda det för att åstadkomma något bra från och med nu.

Här är det också viktigt att påpeka att jag har varit en Liverpool-supporter sedan 1974, då jag bara var 6 år gammal, och således varit med om, bortsett från några få ljusglimtar (Istanbul 2005 som ljusast) 20+ tunga år. Men nu, samtidigt som jag genomgår min egen positiva utveckling, så genomgår Liverpool sin egen otroliga förändring. För första gången på 24 år har Liverpool ödet i egna händer för att vinna ligan med endast 6 omgångar kvar. Men, än viktigare, för mig handlar det inte bara om att vi kan vinna EPL för första gången. Nej, det handlar än mer på sättet det sker.

Liverpool spelar just nu fantastiskt underhållande fotboll. Hela fotbollsvärlden håller på att falla pladask för vad som sker. Ingen kunde ha trott på detta före

säsongen. Visst, vi hade förhoppningar om att verkligen kunna fajtas om den 4:e platsen och därmed chans på CL-spel till hösten.

Men undan för undan har vi övertygats om att något väldigt väldigt speciellt håller på att hända. Först kanske kanske kan vi slåss om tredje, för att efter årsskiftet kanske kunna slåss om andra, till "Nä, men vart skall detta sluta egentligen. Inte kan vi väl t.o.m. slåss om titeln?".

Idag vann laget åttonde raka matchen, 4-0 hemma mot Tottenham, och det såg förkrossande enkelt ut. Nästan som om laget bara kom upp i halvfart, men ändå krossade motståndaren. Laget bara lyser om självförtroende.

Många är dom som säger att spelarna överpresterar, men inte jag. Jag har inte bara följt laget, utan även specialstuderat vad Brendan, som Manager och därmed ledare, har haft för sig. Jag har imponerats av vad som skrivits om hans positiva syn på allt, och det sätt han attackerar problem och hur han kommunicerar med omgivningen. Men jag har också förstått hur historia och kultur spelat en roll här. Gång på gång har jag läst om hur Brendan visat äkta intresse och vilja för att förstå och bli en del av Liverpools historia och kultur. Inte bara fotbollslaget, utan även staden.

Nu, när jag sitter och läser ett [inlägg, nästan som en självbiografi, en sammanfattning, av Erik Niva om Brendan Rodger's](#) resa från ung spelare till jobbet, och framgångarna han har nu och då faller flera pusselbitar på plats.

Undan för undan har det gett mig ledtrådar om det sättet han styr och ställer. Brendan har i grunden en optimistisk inställning till allt. Han letar alltid först

efter det positiva och ser hur det kan användas för att skapa mer positivt. Han har även egen stor positiv påverkan på alla runt om. Han pushar på dem, men på ett sådant sätt att det bygger självförtroende och energi till alla han jobbar med, inte bara spelarna. Genom detta har han skapa ett lag som litar blint på sin manager och som inte vill något annat än att vinna för honom, varandra och alla som på annat sätt, som oss supportrar, är involverade med klubben.

Han har verkligen skapat sig en ledarposition där alla ser upp till honom. Och han har gjort det med metoder, och filosofier, som jag verkligen beundrar. Och då inte bara, som sagt, för att vi nu verkligen har ödet i våra egna händer.

Nu när jag läst klart inlägget, och då framförallt:

"Längs vägen så uppdaterade Brendan Rodgers ett kompendium som med tiden växte till ett fotbollsmanifest. När han presenterade det för Liverpool-ledningen så hade det svällt till 180 sidor, och förklarade både hans filosofi, hans metodologi och hans visioner."

I jämförelse med vad jag hittills gjort i denna journal, och otaliga havererade försök tidigare, är det ett helt annat grepp. Ett mycket intressant grepp som just nu känns som om det skulle kunna ge mig ett betydligt bättre sätt att fokusera på framtiden, och få saker gjort istället för att som nu låta tankarna vandra. Med prokrastinering som, nästan, oundviklig följd.

Det mäktiga med detta är att det passar så otroligt bra ihop med mina planer med baksteg.se.

Framförallt är det så självklart nu efter att jag beslutat mig för att det är något liknande en "Användarombudsman" som sajten skall sträva efter. Sedan använda den för att skapa förutsättningar till bättre samarbete för alla om allt.

Eftersom jag insett alla, och allt, är användare av något så innefattar det givetvis mig själv också.

Jag har fram tills nu skrivit journal, dagbok, mer som en livslogg där jag skrivit ner nuläget, vad som hänt och hur jag - **viktigt!** - skall kunna förändra detta på så kort tid som möjligt.

Visst har jag försökt planera långsiktigt, men jag har nog aldrig riktigt, framförallt inte dom senaste 25+ åren, trott på det. Det har gjort att jag slutit mig mer och mer inom mig själv i mina funderingar över mina tankar och mentala hälsa. Det har gått sakta, eller som liknelsen vid "den kokande grodan", alltså så sakta att jag hela tiden hunnit vänja mig.

Men förra året, lite mer än ett år sedan mer exakt, så, inser jag nu, skedde några avgörande saker. En av dom viktigaste var när jag började förstå mig på vad prokrastinering verkligen var. När jag förstod skillnaden mellan diagnoser, som jag tidigare fokuserat mitt letande på, och hur något kunde leda till något annat. Alltså hur många, sinsemellan små, "incidenter" kunde leda till det beteende som kallas prokrastinering.

Det var det som startade den process som gjort att jag kunna omvärdera väldigt mycket av mina grundvärderingar och tankesätt. Vilket i sin tur har gjort att jag mentalt kunnat utvecklas så som jag gjort framförallt dom sista 2-3 månaderna.

Kanske har hjärnskakningen jag hade när jag var liten, skall beställa journalen för att ta reda på mer, påverkat min hjärnas utveckling. Det är en möjlighet att så är fallet, men att något, ev beroende på medicineringen, nu har hänt som gjort att något har "slagits på" i skallen på mig.

Oavsett, så känns det nu som jag har grubblat klart. Att dom flesta, av dom sista, tvivlen är borta.

Ett av dom viktigaste tvivlen var att jag inte hade någon egentlig idé om hur jag skall hantera på bästa sätt.

Hur skall jag bäst kunna formulera mina visioner, mina idéer om hur alla, och allt, bättre skall kunna samarbeta om vår digitala framtid och all ny teknologi kommer att möjliggöra.

Likt Leonardo Da Vinci, som jag såg en dokumentär om igår, så är jag duktig på att komma på nya idéer och starta nya projekt, men betydligt sämre på att fullfölja dem. Leo beskrevs som att han drevs av sin nyfikenhet. Han hade alltså svårt att hålla sig när något annat intressant pockade på hans intresse.

Det är ju precis vad jag själv har haft problem med. Trots detta anses Da Vinci vara en av dom bästa tänkarna genom alla tider. Någon som vi idag är

imponerade över från allt vad han lyckades åstadkomma. Men i dåtiden var han okänd som en som sällan avslutade sina uppdrag, vilket enligt dokumentären "drev hans patrons till vansinne". Ett klassiskt exempel på att man inte blir profet under sin livstid.

Med det förklarade även, än en gång, för mig hur lång tid det tar för något att ge resultat. En viktig insikt jag gjort här är att svårigheten, och tiden, ökar exponentiellt desto mer det omfattar. Det ger mig en ny, mer kraftfull, förståelse för fjärillseffekten!

Visst hade Leo ett OK liv, men jag är rätt övertygad om att han inte på långa vägar kände att han uppskattades så mycket som han egentligen borde. Inte bara ekonomiskt, men även att han inte fick den respekt för sin kunskap, och idéer, som han borde.

Det är något som jag nu förstår har varit blockerande för mig. Något som lett till att jag gjort mycket svårare för mig själv, som i sin tur har lett till att jag grubblat över vad som gått fel, varför jag aldrig tycks få några framgångar o.s.v., som i sin tur lett till... Alltså en självuppfyllande negativ spiral mot ett olyckligare liv.

Nu, när jag mentalt börjar kunna förstå detta och bättre väga motstående saker mot varandra, har det lett till att jag börjar hitta en bättre balans. Där det förr var väldigt skarpa svängar, så är nu det mjukare och mjukare kurvor. Där jag förr hade tunnelseende så är det nu mer och mer vidvinkel. När det förr var 10m sprint är det nu maraton. Det känns med andra ord som jag får mer och mer kontroll, samtidigt som tiden spelar allt mindre roll.

Men för att kunna fortsätta från här och verkligen få fart så måste jag lösa en sak till. Nämligen hur jag effektivast skall kunna gå framåt. Det känns som att dagboksformen inte räcker till, att den håller mig tillbaka t.o.m. Något behöver tillkomma helt enkelt.

Idén till detta något fick jag när jag förstod vad Brendan's kompendium handlar om. Den handlar helt enkelt om hans egen personliga strategi för hur han skall nå dit han vill. Man kan säga det är hans personliga

Servicemanual!

Att fortsätta skriva dagbok är inget jag skall sluta med. Men jag kommer nu att komplettera det med ett mer tidlöst dokument, min personliga Servicemanual.

Den kommer även att innehålla min personliga vision från mina drömmar om framtiden. Inte bara vilka som är realistiska inom min egen livstid, utan även under oöverskådlig framtid.

Den visionen kommer baseras på allt funderande jag gjort kring baksteg.se, hur den kommer att starta med att fokusera på vår digitala vardag, framtid och utanförskap. För att sedan, när redo, expandera till att underlätta för förutsättningslöst samarbeta för en bättre och hållbarare framtid.

Det dokumentet kommer att ge mig en bättre struktur och fokus för att nå tid. Det kommer att ge mig möjlighet att bli betydligt produktivare. Detta eftersom jag är övertygad om att det ger mig det verktyg som saknats för att inte bara kunna definiera min vision, även identifiera realistiska delmål för att på

effektivast, och mest givande, sätt skapa förutsättningar för att nå så långt på vägen dit som möjligt.

Det kommer att ta tid att hitta rätt balans på vad som skall hamna i Servicemanualen och vad som jag skriver i dagboken. Inte bara för att verkligen få effekt, utan även för att det inte skall bli för detaljerad. Är det några saker jag lärt mig senaste tiden så är det viktigt att hitta rätt balans på att förenkla så mycket som möjligt, där sunt förnuft används för att skapa framgång i en dynamisk miljö.

Insikten att alla, och allt, har en sak gemensamt, att dom är användare, har gett mig vad jag letat efter. Nämligen ett sätt att skapa förutsättningar för bättre samarbete utan att särintressen får styra.

Samma utgångspunkt kan jag använda för Servicemanualen, med mig själv som användare. Då kan jag utveckla mina tankar på ett mer strukturerat och fokuserat sätt. Vända och vrida på dem, för att avgöra hur dom skall användas av mig. T.ex. ligga till grund för vad jag kommunicerar till och samarbetar med andra om, och i vilka former.

Där kan jag formulera vad jag behöver för att fungera bäst, trivas mest med livet, få möjlighet att förverkliga mina visioner o.s.v. Helt enkelt brainstorma mig själv på ett kontrollerat, strukturerat och fokuserat sätt.

Med baksteg.se som plattform så kan jag nu börja bygga min framtid känns det som.

Jag kommer fortfarande att behöva grubbla över mycket, men samtidigt är grubblandets tid förbi. Ett grubblande som varit en av orsakerna, förstår jag nu, till mycket av mitt prokrastinerande.

Att jag valde att investera i premium för Evernote var en bra idé visar det sig nu. Det är ett verktyg som kommer att bli väldigt användbart. Nu inte bara för inlägg, som detta i dagboken, utan även för Servicemanualen.

I alla fall tills uppföljaren till baksteg.se, den internationella versionen, helt kan ersätta detta verktyg. Detta då mina idéer om bättre samarbete handlar mycket om hantering, och balansering av privat, begränsad och publik information. Inklusivt vilken kontroll man skall kunna ha för digitalisering av privata tankar. Inklusivt vem som skall ha rätt att läsa min dagbok utan min tillåtelse!

Det känns definitivt som att jag kommer att vara mindre splittrad och mer fokuserad från nu.

Detta utan att bli uttråkad, eller prokrastinera lika mycket som nu.

Men också njuta av livet mer än nu.

Sammanfattningsvis kan man nog säga att det känns som att jag förmodligen börjat hitta en fungerande strategi och balans för att bättre kunna observera (suga in information som en bläckfisk), processa och agera på ett mer naturligt kontrollerat och hanterbart sätt.

Känslorna och lärdomarna, från att ha följt Liverpools resa och nästan parallella utveckling med min egen, har och kommer att fortsätta ge mig otroligt mycket motivation och energi.

Brendan Rodgers kommer definitivt att vara en stor förebild för mig. Det har han varit i över ett år nu, men det är först dom senaste veckorna jag riktigt har förstått hur mycket. Jag beundrar i princip allt han gör och säger, hans filosofi och sätt att jobba på är helt enkel väldigt attraktivt. Något som jag mer och mer inser kommer att fungera alldeles utmärkt att lära av och applicera på mina egna planer.

2014-04-01 - Användarombudsmannen

Jag började egentligen skriva på det här för två dagar sedan, detta efter att ha gått och gnagt på idén om vad en **Användarombudsman** egentligen skulle handla om. Men jag var fortfarande inte riktigt redo att skriva en mer specifik beskrivning. Men det kändes i alla fall som att jag var något viktigt på spåren.

En användarombudsman skall helt enkelt vara en försvarare för allas privata tankar, drömmar och visioner. Och vilka rättigheter och skyldigheter en användare har gentemot andra användare i olika situationer.

Vidare skall denne verka för att ge så många som möjligt samma förutsättningar, oavsett bakgrund, att verka för en bättre och hållbar framtid.

Med initialt fokus på vår digitala framtid så handlar det bl.a. om:

- Verka för att ta fram digitala verktyg som ger alla samma möjlighet och motivation att förverkliga sina drömmar

Den långsiktiga målsättningen är att digital och annan teknik skall vara så tillgängligt, helst fritt, som möjligt för alla för personliga och privata behov. Ge var och en en möjlighet utveckla sin personliga vision om framtiden och att kunna jobba vidare på den.

Då kommer användarombudsmannen även att hjälpa till att hitta en bättre balans mellan privata, offentliga och kommersiella intressen. En balans som kan hjälpa oss på vägen mot en bättre och mer hållbar framtid.

Exempel på detta är verktyg för att hantera och arbeta med all sin privata information. Inte bara bilder, utan tankar såsom dessa som jag använder Evernote till. Det har gett mig möjlighet att skaffa ny kunskap som ger användaren bättre möjligheter att vända och vrida på visionen från dröm till realitet.

Verktyg som ger var och en betydligt bättre möjlighet att tömma hjärnan, strukturera och bearbeta tankar, inklusive idéer. Inte bara för sig själv, utan även lättare kunna presentera det för andra. Ofta genom olika former av samarbeten.

Användarombudsmannens roll är att försvara den enskilde användarens relevanta behov gentemot framförallt särintressen som riskerar att förstöra den enda framtid vi har. T.ex. genom miljöförstöring.

Mänskliga rättigheter, såsom definierats i flertal internationella konventioner, kommer att ha ett stort inflytande. Men det är samtidigt viktigt att förstå att i förhållande till icke-mänskliga användare så är mänskliga rättigheter att ses som ett särintresse. Dock ett mycket bra och positivt sådant.

Världen styrs dock utifrån ekonomiska intressen idag. Dom värsta av dessa intressen är givetvis särintressen. Framförallt inom den allt svulstigare

finansiella sektorn. En sektor som utan tvekan har tappat all kontakt med verkligheten.

Att tjäna pengar på pengar är, som jag ser det, något som oftast går stick i stäv med den typiske användarens behov.

Strategiskt samarbete med "goda" organisationer som kämpar för mänskliga rättigheter, såsom Amnesty International, kommer att bli viktigt för framgång mot dom "onda" krafterna.

Genom att göra det svårare att tjäna pengar på pengar, kan denna trend ändras. Då kommer pengar återigen att kunna bli ett mer effektivt smörjmedel som det var tänkt. Ett smörjmedel som ger fler möjligheten att utvecklas och sträva efter sina visioner.

Men då kommer vi även att bättre förstå att vi måste göra det med en förnyelsebar och hållbar framtid i åtanke.

En elektronisk plånbok som är mer än något som bara är en lista över transaktioner behövs för detta.

För privat bruk så skall plånboken inte kosta något. Det kommer den dock istället göra för kommersiella, offentliga såsom privata, aktörer.

Balansen att hitta här handlar om att göra användarna så attraktiva som möjligt, utan att tulla på deras privata rättigheter eller egna kontroll på deras privata information.

Att bombardera användarna med marknadsföring har, enligt mig, överlevt sig självt. Ändå fortsätter branscher i samma spår, att bara öka bombardemanget när dom egna resultaten uteblir.

Det leder inte bara till att användarna tröttnar, men dom som publicerar marknadsföringen blir allt mer beroende av, och därmed partiskt knutna till annonsörerna. Detta är en omöjlig utveckling som bara kommer att bli värre och värre.

Samma sak gäller med en ny trend som uppstått tack vare internets möjligheter. Nämligen att företag försöker samla in så mycket information och data om alla användare som möjligt. Sen använder dom den inte bara för att pumpa oss med "relevanta" annonser, utan även tipsa oss om vad i deras eget utbud som förmodligen också kommer att intressera oss. Deras algoritmer försöker alltså gissa sig till vad som kan locka oss. Netflix gör detta för rekommendation om vilka filmer att tipsa om, Amazon gör det för att tipsa om relevanta böcker som andra kunder köpt, som också köpt den man just nu tittar på. Google använder det inte bara för att visa "personliga" annonser, utan även för att ge dig en "personlig" sökresultatlista. Ju mer deras data indikerar att du "gillar" något, desto större chans att just den annonsen eller sökresultatet visas på bästa plats.

Allt detta bygger på inget annat än att försöka lura vårt belöningssystem, och därmed lyckas med sin uppgift - Att "sälja in" något till oss.

Det lyckas förbluffande bra, och får oss då att mer uppskatta den servicen, eftersom det gör oss lyckligare. Gäller förstå att det riskerar göra oss avtrubbade, rent av hjärntvättade faktiskt.

Detta eftersom vi undan för undan bara kommer att exponeras för saker som vi "förmodligen" blir positivt inställda till. Något som vi gillar och som då, av vårt belöningssystem, trigger en lust och behov att välja just det.

Ju mindre vi ställs inför överraskningar, saker som vi annars aldrig skulle få veta vi faktiskt gillar eller blir intresserade av, desto mer riskerar vår hjärna att trubbas av, kanske rent av stanna av eller gå tillbaka i utveckling.

Vår hjärna behöver variation och utmaningar för att utvecklas. Vi människor behöver detta för att må bra, ha ett lyckligt liv och framförallt för att skapa våra framtidsdrömmar och visioner.

Även denna utveckling skall Användarombudsmannen stäva efter att förbättra.

Därför kommer Användarombudsmannen att vara en viktig del i strävan att ge alla en möjlighet att tillsammans arbeta för en bättre, förnybar och hållbar framtid.

Något som kan ge fler stolthet och motivation till att vara en del av.

Något som alla kommer se som något inte bara intressant, utan även väldigt spännande och kul att få vara med om.

2014-04-01 - Nu har jag varit och vänt i avgrundens abyss

Tillägg: Efter att jag skrivit det mesta av nedanstående, så inser jag även att jag givit mig själv en väldigt bra utgångspunkt för den Personliga Servicehandbok jag skrev om igår.

Ända sedan jag första gången läste något i stil med (minns inte exakt när första gången var, men det var ca 2-3 år sedan minst):

"Allt vi gör, varenda liten individuell detalj, är egentligen inget annat än projekt som vi antingen utför automatiskt eller manuellt och på liknande sätt som all annan projekthantering"

Sedan jag förstod det så som beskrivet ovan, så har det ständigt legat där och gnagt i "bakhuvudet", som om jag då förstod att detta var något spännande, något som hade potential till att utvecklas till en stor och viktig insikt.

Då jag har varit inblandad i olika IT-projekt, på alla möjliga nivåer, så har jag stor erfarenhet av olika former av projekthantering. Undan för undan har jag byggt upp en kompetens kring dom olika delarna som ingår i projekthantering och hur dessa bör användas för att på bästa sätt driva projekt till framgång.

Undan för undan har jag lärt mig att bättre förstå fler och fler av dom olika delarna. Inte bara dom självklara såsom data och information om och kring specifikation, budget o.s.v., men även sådant som prioritering, kunskap som behövs, olika former av genomförandemetoder såsom Kanban, Scrum, Waterfall.

Men, som jag nu inser, var nästa större delinsikt när jag började förstå mig på prokrastinering. Det hjälpte mig att förstå att samma form av prioriteringar som görs i vanliga projekt, så gör också vår hjärna för varenda litet projekt vi går igenom varje dag. Vilket är tusentals, om inte miljontals.

Det gjorde att jag började fundera på hur sjutton hjärnan hinner med så många projekt, samtidigt som vi inte riktigt är medvetna om dem. Dom allra flesta måste således ske helt per automatik utan att vi behöver "tänka efter".

Det i sin tur ledde mig till att försöka bättre förstå hur lärandeprocessen fungerar, t.ex. att ju fler gånger vi repeterar något, desto "lättare" verkar det vara att utföra det utan att hela tiden behöva tänka efter före varje delmoment, som när vi lärt oss gå eller cykla. Till slut har vi lärt oss en vana, programmerat hjärnan, som utförs automatiskt och omedvetet av oss.

Detta gör att hjärnan klarar att utföra dessa tusentals, miljontals, små projekt utan att behöva göra "oss" medvetna om det. Eftersom vi nu säkert kan utföra det, så litar vårt medvetande "blint" på att det utförs perfekt varje gång. Framförallt ju "enklare", alltså mindre, det individuella projektet är. Vilket i sin tur frigör vårt medvetande så att det istället kan fokusera mer och mer på alla

nya intryck, processa för att kunna planera, och utföra, alla nya projekt som vi också hela tiden ställs inför.

Vår hjärnas mål är således att bli så effektiv som möjligt på att utföra varje enskilt projekt. Ju snabbare den kan utföra dem så perfekt som möjligt, ju snabbare slipper vårt medvetande bry sig om dem helt enkelt.

Men vad jag också förstått så finns där en baksida också. Denna baksida grundar sig i när något blir en vana. Alltså när vi börjar utföra dem automatiskt utan att vara medvetna om det, så är det nästan som om det projektet får ett permanent hänglås. Ett hänglås som det nästan är helt omöjligt att dyrka upp för att kunna förbättra utförandet när man så behöver.

Ta professionella golfare som illustration. Hur många gånger har man inte hört dem klaga på att det är så otroligt svårt att justera svingen eller putten som dom skulle vilja. I.o.m. alla tusentals slag dom gjort, så hade deras sving och puttning blivit så inlärd att den blivit mer eller mindre en omedveten vana. Nu skedde mycket per automatik och kopplingen med vårt medvetande (för att kunna justera svingen/putten) var så bruten att det inte gick. Alltså att det krävdes oerhört mycket arbete för att lära om. Först dyrka upp hänglåsen, för att sedan kunna justera dessa "ovanor".

Det krävdes således att spelarna la upp en plan, ett projekt för hur dom skulle kunna ändra gamla vanor, för att kunna genomföra förändringar som behövs.

Då gäller det att mentalt kunna ta besluten som behövs, då man anser att det är värt all slit att prioritera tid, och arbete, för att lära sig en ny sving eller putt.

Visserligen har jag förstått innebörden av varför prioritering är viktig, men inte förrän nu börjar jag förstå bättre hur jag skall värdera saker mot varandra för att bättre kunna prioritera.

Dessa "saker" är bl.a. annat sånt som tidsuppskattning, kostnader, resurskrav, o.s.v. Eller helt enkelt kunna avgöra ett betydligt bättre värde för vilken ordning projekt, och dess individuella steg, skall prioriteras.

Vad som nu hänt är att jag dom senaste månaderna lärt mig att betydligt bättre förstå hur alla dessa projekt - mina egna interna (dom i min hjärna) och alla externa i alla dess former - påverkar varandra och hur dom skall prioriteras mot varandra.

En viktig pusselbit är den nya förståelse jag har om tid och rum. Framförallt min utvecklade förmåga att vända och vrida på allt ur historiska och sociala perspektiv. Då inte bara i historiskt perspektiv, utan även projektera in i framtiden. Alltså hur allt det vi har nu, den teknologi vi har, den social utvecklingen, hur miljön kan komma att utvecklas och så vidare...

Som jag skrivit innan så har detta gett mig en mer färgstark, detaljerad och kontrastrikt dynamisk bild av framtiden. Inklusive att snabbt kunna testa olika alternativa framtida möjligheter på både litet och stort plan.

Men allt har också ett rotprojekt, ett projekt där alla andra är underprojekt till.

Det superprojektet kallas **Nuet** helt enkelt.

Nuet är för mig den enda konstant, utgångspunkt rent av, som vi inte kan ändra på. Det är också fullkomligt sammanflätat med vårt medvetande. Så fullkomligt att utan den ena skulle vi troligen inte kunna fungera som vi gör nu.

Det är alltid med **Nuet** som referenspunkt vi kan fråga oss:

- Hur kom jag hit?
- Hur kan jag komma dit?

Allt vi känner till, vår historiska information vi bär med oss, används när vi planerar vår framtid. Vår framtid baseras på allt från våra fantasier och drömmar, till vad vi mer ser som realistiska baserat på våra verkliga upplevelser.

Drömmarna och fantasierna om framtiden är nog viktigare än man kanske tror. Detta då det är just dessa drömmar och fantasier som förvandlas till en egen framtidsvision om något förhoppningsfullt bättre att stäva efter. Drivkraften till livsviljan helt enkelt.

Dessa visioner kommer sedan alltid att bli påverkade av alla erfarenheter, och den kunskap som vi undan för undan samlar på oss genom livet.

Men detta sker inte slumpartat utan i takt med att visionen blir mer och mer detaljerad så kan man ta säkrare och säkrare beslut. Beslut som man känner att man mindre och mindre kommer att behöva ifrågasätta. Men ju längre in i framtiden ens vision sträcker sig, desto svårare blir det att urskilja detaljerna.

Man blir mer osäker alltså. Eller ungefär på samma sätt som väderutsikterna fungerar, ju längre in i framtiden prognosen gäller desto osäkrare är den.

Detta är dock något som man själv har möjlighet att påverka. Genom ny kunskap så kan vi påverka vår egen framtid. Detta genom att fokusera på att lära oss ny kunskap som vi tror kommer att ge vår framtidsvision mer detaljer. Alltså öka den procentuella möjligheten att det kommer att hända.

Men här handlar det även om riskbedömning. Varje beslut vi tar, som om vi skall genomföra ett visst projekt eller inte, består av att bedöma risken för om projektet kommer att lyckas eller inte. Det omfattar även att testa olika scenarier för att få fram olika värden på succé och således komma fram till ifall risken för misslyckande är för hög.

Ju högre vi "upplever" risken, desto större är chansen att vi lägger ner projektet.

Men, med hjälp av ny kunskap/information så kan vi hela tiden omvärdera riskbedömningen och identifiera projekt som vi blir allt säkrare på kommer att ge oss större möjlighet att nå vår framtidsvision.

Ju mer man lär sig, desto mer målinriktad blir man. Man bli helt enkelt säkrare och säkrare på att ta rätt beslut.

Men här spelar två väldigt avgörande saker en mycket stor roll mellan människor. Nämligen hur långsiktig eller kortsiktig ens egen vision är och hur stark ens vilja är att nå den.

Långsiktigheten är helt enkelt hur lång tid in i framtiden från **Nuet** man känner något realistiskt kan kunna uppnås.

Tyvärr fungerar det, så kallade, moderna samhället till stor del med det mesta av fokuset på kort sikt. Då syftar jag inte ens på en normal livslängds tid, utan år (valår t.ex.), månader och t.o.m. dagar eller timmar och minuter.

Trots alla moderniteter så är fortfarande dom flesta människorna fullt upptagna med att överleva vardagen, att anstränga sig genom jobb och slit för att kunna bo hyfsat, äta OK. Drömmarna om en bättre framtid känns förmodligen ganska långt borta. Det är svårt att hitta motivation för att kämpa för att skaffa sig den kunskap som behövs för att göra den bättre. Det är inte värt allt slit då utgången känns mer och mer osäker.

Deras framtidsvision börjar bli rejält blurrig redan några dagar från Nuet.

Dom blir en "normal" medborgare i samhället helt enkelt. En som inte sticker ut och som har svårt att hitta motivation till förbättring. En vars liv riskerar att bli en allt kortare och upprepande vardaglig rutin.

Deras liv är då till mycket stor del styrd av pengar. Framförallt pengar för att i första hand kunna överleva. Orken och motivationen för att vilja få ett bättre liv blir allt svårare att frambringa.

Sen finns det dom som har skärpa långt in i framtiden. Deras bild är mer glasklar om vart vi är på väg. Dom är oerhört målinriktade och lägger ner nästan all sin energi på att förverkliga sin framtidsvision.

Dom allra bästa rusar inte bara bara blint på mot målet. Dom inser att det inte skulle fungera. Istället identifierar dom den kunskap dom känner att dom bäst behöver för att kunna lägga upp en strategi och plan för att nå dit.

Dom vet också att dom troligen aldrig kommer att kunna nå sin fullkomliga vision, som dom mycket väl tänkt sig den tusentals, eller miljontals, år in i framtiden. Men det hindrar dem inte från att försöka. Dom vill helt enkelt ta reda på hur långt dom själva kan komma på vägen för att nå dit.

Och, viktigt, dom vet också att deras egen vision aldrig kommer att uppnås ifall dom inte själva gör allt dom kan för att det skall ske. Ingen annan kommer att göra det åt dem, dom har ju sina egna framtidsvisioner.

Men, genom strategiskt samarbete med andra så vet dom att deras vision har en större chans att lyckas.

Problemet är bara att många, väldigt många, helt enkelt har andra prioriteter än att skapa en bättre och hållbar framtid. Vissa för att bara överleva, andra genom att trampa på andra och inte sky några medel för att berika sig själva.

Men, nu tack vare internet så har vi en möjlighet att förändra allt. Detta genom att vi har en unik tillgång till kunskap och information. Idag kan man med några knapptryckningar hitta information, inklusive multimedia, om i stort vad som helst. Man kan ta reda på fakta på sekunder.

All denna tillgång gör att vi människor nu har en möjlighet att ta bättre och bättre beslut baserade på fakta och vetenskap på en nivå som är magnituder större än någonsin i historien. Och ökningen sker exponentiellt.

Vi behöver inte längre basera våra beslut på den filtrerade information som rådde före internet. Förr, i Sverige, var det statlig television och radio. Många dagstidningar var kraftigt subventionerade, framförallt politiskt baserade tidningar, för att ens kunna överleva. Ja, var ju t.o.m. på tapeten att parabolantennor skulle förbjudas på 1980-talet i Sverige.

Böcker, bibliotek och arkiv fanns visserligen, men det var ett himla bök och arbete för att hitta den information man eftersökte. Att framtiden skulle ge oss Google var då något som få ens kunnat drömma om. Jämfört med den tröghet, och tid det tog att leta fram information då jämfört med nu, går inte att underskatta. Det som då kunde ta veckor, månader och t.o.m. år, tar nu delar av en sekund. Inte bara att få fram texter, men även all annan form av multimedial information. Explosionen av högupplöst video senaste åren vittnar inte minst om detta.

All den tid man förr la på själva letandet gjorde att det var väldigt lätt att riskbedömningen innebar att man inte såg värdet i att ens börja leta.

Nästan all den tiden kan nu istället läggas på att bearbeta informationen, ta bättre och snabbare beslut o.s.v.

Tyvärr är det långt ifrån alla som använder detta för att ta rättare beslut som förbättrar och gör en hållbar framtid möjligt.

Detta då internet på samma gång är en lika fantastisk uppfinning för dom som ser möjligheter till att profitera på dess möjligheter. Och då inte bara inom lagens rāmärken, utan även med allt mer kriminella metoder.

Med det är egentligen inte så konstigt. Det är helt enkelt bara en helt naturlig utveckling på det kapitalistiska samhället vi lever i. Profit är det enda som gäller, och metoderna behöver inte alltid vara så rena. Inklusivt att vi alla väljer att blunda för alla våra egna små miljöförstörande aktiviteter. Vi ursäktar oss oftast med att *vår lilla grej* inte spelar någon som helst roll på det stora hela. Samtidigt som vi bekvämt bortser från att många andra tänker exakt likadant och tillsamman blir det således en jävla massa förstörande.

Fast det är helt OK att det är så. Det kommer att ta tid att vända på utvecklingen. Det viktigaste är dock att internet är ett minst lika bra verktyg för alla oss som drömmer om en bättre och hållbar framtid. Vi som förstått att vi inte kan fortsätta så här, att vi faktiskt redan har passerat gränser men är fortfarande för få som fattat det.

Internet har gett många fler möjlighet att ta till sig kunskap och information på ett sätt som få kunnat drömma om tidigare. För mig ser vi början på **Upplysningens tid**. Alltså den tid då vi förhoppningsvis kommer att bli så upplysta att vi inser hur allt håller på att barka käpprätt åt pipan med planeten.

Det här sker redan, min egen resa senaste månaderna är slutgiltigt bevis nog för mig om detta.

Vi kan lösa många av dom stora problemen i världen; svält, överbefolkning, miljöförstöring o.s.v. om vi bara vill. Men, av orsaker som nämnts ovan, så finns inte viljan och orken där. Inte ännu.

Fel, den har inte funnits där på länge. Men nu, tack vare internet, så börjar den komma tillbaka.

Det är dock långt kvar innan vi har nått toppen och börjar falla tillbaka mot en hållbar utveckling igen. Det kommer att krävas mycket arbete.

Men det måste göras och jag börjar tro mer och mer på att min framtidsvision har potential att spela en stor roll i denna utveckling.

Men för att det skall bli framgång så behöver jag först hitta en strategi som gör att jag kan fokusera mycket mer på att arbeta mot det. Inklusivt hur jag hittar andra att strategiskt samarbeta med på ett fruktsamt och givande sätt för fler.

Det är här insikten att använda **Nuet** som referenspunkt gör att jag nu bättre förstår hur min hjärnas inbyggda "projekthantering" fungerar och är strukturerad.

Men framförallt hur den går att använda som dynamisk utgångspunkt för allt mitt tänkande, inklusive hur all historisk kunskap och information i kombination med mina drömmar, inte bara gör det lättare att hantera, utan framförallt ger en strategi som möjliggör ett större fokus på framtiden. Då på ett allt längre och klarare perspektiv.

Jag känner direkt att detta kommer att ge mig betydligt bättre möjligheter att planera och genomföra mina externa projekt bättre. Projekt som tar mig på en framtidsresa mot min vision.

Det kommer även att underlätta en hel del vad gäller min riskbedömning. Vilket i sin tur gör att jag kommer att bättre välja de projekt, och uppgifter, som effektivare leder till framgång.

Men, förmodligen viktigast, känner jag mig redo för att vända blickarna framåt.

Framförallt känner jag att jag bättre kommer att kunna hantera oundvikliga okända problem, och situationer jag kommer ställas inför under resans gång.

Jag känner att dom med stor sannolikhet är hanterbara. Dom kommer ju trots allt inte att komma alla på en gång, utan istället varteftersom framtidens karta ritas vara helt naturliga hinder. Därmed kommer jag att bli redo att tackla dem under resans gång, och behöver således inte oroa mig för dem än på lång tid.

Hinder, som jag nu ser fram emot att stöta på, känns inte längre bara som något onödigt som kommer att vara i vägen. Nä, nu känns dom som intressanta utmaningar som kommer att konstant piffa upp den så grå vardagen. Dom kommer att vara intressanta delmål i arbetet mot att ta reda på hur långt min föränderliga framtidsvision kan infrias under min livstid.

Just nu känns det väldigt befriande. Som om ett historiskt ok har kopplats bort från mina axlar. Ett ok som under många år har hållit mig ifrån en klarare långsiktig framtidsvision.

Men det är en välkommen känsla som har potential att förändra mitt liv i en positivare och mer optimistisk riktning.

Just nu känns det som att det går åt det hållet i alla fall.

Därför skall jag ifrågasätta det mindre och fokusera mer på att ha kul på färden.

Ytterligare en stor och viktig vändpunkt nådd!

Förmodligen ett av dom sista hindren för att jag verkligen skall komma igång med baksteg.se nu också. Att bygga och använda sajten, till att bli en tillgång för samarbete i världen, är med dagens teknik en reell möjlighet. Liksom allt annat genom livet kommer den att vara inget annat än en gigantisk kunskapskälla där en så fungerande projekthantering som möjligt är avgörande för dess utveckling och nytta.

Så, även för baksteg.se så var detta en väldigt viktig vändpunkt.

Men det ger mig även ett bättre fungerande verktyg för att hantera alla andra externa projekt (problem och andra vardagliga situationer) jag ställs inför. Hur jag bättre kan värdera dem mot varandra och lägga upp en strategi och plan för att hitta balans på allt. Hitta en så realistisk väg som möjligt, men med siktet ställt högre.

Känns nu som om jag mest håller på att hitta argument som bara finslipar detta. Läge att göra något annat och låta det riktigt sjunka in en stund.

PS: Nej, trots att detta skrivs på 1:a april så är det inget skämt. Men det är väldigt roligt, inte minst på ett ironiskt sätt med dagens datum i minne, att det händer just idag :)

2014-04-02 - Välkommen ljusa framtid!

På senare tid har min resa kommit in på mer och mer underliga spår. Allt annat än bekväma spår.

Kursförändringarna har varit många och kasten tvära, oftast från en extrem till en annan.

Men, resan har varit värd priset och jag är oändligt tacksam att få ha varit med om den.

Resans största ögonblick var, utan konkurrens, då jag långsamt påbörjade uppstigningen från djupets mörka abyss.

Under mitt liv har jag stött på många återvändsgränd, många väldigt tuffa och jobbiga.

Men, den här... Ja den här, den var annorlunda den!

Magnituder större och med mer kraft än någon jag tidigare upplevt. Någonsin!

Nu, med lite mer distans, visar det sig att jag inte bara seglat fel på livskartan, stora delar saknades helt!

Egentligen hände detta redan för flera veckor sedan. Dock är det först nu, med bättre perspektiv, jag börjar inse vidden.

Inte bara förstå, utan även lära av. Ny kunskap som ger mig ett mer dynamiskt och sansat sätt att söka svar och förklaringar.

Förklaringar kommer allt oftare, från alla håll och kanter och till allt positivt bemötande.

All erfarenhet hittills, det jag varit med om, har varit värt priset!

Känslan av redo, och motiverad, blir allt starkare.

Nu blåser jag betydligt lättare bort det ena tvivlet efter det andra.

Gränsen för mina möjligheter flyttas fram, i allt snabbar takt!

Självkänslan stärks, och med den förmågan att fokusera på rätt saker.

Livets utmaningar möts nu med allt större optimism - Med bättre resultat som följd.

De tusentals beslut som tas dagligen, stora som små, tas med bättre riskbedömning och klarare riktning.

Allt mer sällan behöver känna tvång att, i efterhand, ifrågasätta tagna beslut!

Blicken fokuseras nu åt rätt håll, mot framtiden och allt det intressanta den innehåller.

En resa som under lång tid kändes som en spiral, i allt snabbare takt, mot avgrundens mörka abyss.

Lyckligtvis infann sig aldrig känslan att: Det är för sent!

När hoppets låga lyste som allra svagast fick den, nästan som från ingenstans, nytt bränsle.

Ljusglimten lyser sig, i takt med ökat avstånd från mörkret, allt starkare.

Långsamt har den genomgått förvandlingen till livsgnista!

En livsgnista som jag, nyfiket, vill se växa sig ännu starkare!

Nyfikenhetens dragkraft känns nu svår att stå emot, den kommer att guida bättre från nu!

Vändningen har skett.

Välkommen ljusa framtid.

Den finns där!

Bara jag lär mig att hitta bättre balans i livet och vågar släppa fram och lita på mina känslor bättre.

Men, utan att låta känslorna få styra allt för mycket.

Balans, det gäller att hitta en fungerande balans!

Livet kan börja på riktigt!

2014-04-03 - Bakom varje ord döljs ett mysterium

Språket och vår allt mer utvecklade förmåga att dokumentera, kommunicera, lära av och till slut tillämpa från, är vad som skiljer mänsklighetens utveckling jämfört med allt annat vi känner till och förstår.

Det är med hjälp av språket vi lättare kan samarbeta med varandra, på gott och ont. Med språket applicerar vi gammal kunskap på nya idéer och information i hopp om att nå resultat.

Språket består av ord och symboler som vi använder för att kunna beskriva, och bättre använda allt som pågår i våra tankar.

Men orden består bara av livlösa bokstäver och symboler.

Fast bakom varje ord döljer sig ett mysterium.

Den information och kunskap var och en av oss har för varje ord är enbart vår egen unika som vi själva har lärt oss.

Ju osäkrare den är, desto mindre kan vi lita på den. Osäker information får helt enkelt svårt när den ställs mot betydligt mer trovärdig.

Men sen har vi problemet med falsk säkerhet. T.ex. felaktigt värderat någonting, med fel beslut som resultat.

Värst är dock det som är okänt för oss. När vi t.ex. säger för oss själva "det hade jag ingen aning om". Dom vi minns är nog dom mer roliga händelserna, helst då man kan skratta åt sig själv.

Det kan även ha negativa konsekvensen. När vi tar beslut baserat på andra orsaker än t.ex. fakta så är vi ofta omedvetna om den negativa konsekvensen. Detta eftersom just det ordets mening inte enbart fås från ordet självt, utan i kombination med orden före och efter.

Ett nytt, unikt, mysterium för varje gång ordet används.

Tillsammans bildar orden nya mysterier som bara blir mer och mer komplexa ju fler ordkombinationer vi hör.

Men språket ställer också krav på oss alla. Vi kan bara utnyttja rätt det vi vet om och förstår. Och då syftar jag inte på mänsklighetens kollektiva kunskap, utan om vars och ens unika kunskap. Den kunskap som vår hjärnan i varje unikt tillfälle använder för att göra oss medvetna om oss själva och vad vi vill.

Den används även för att ta upp, analysera och processa. Därefter utvärderas den nya information vi fångar upp mot lagrad information, mot minnen och kunskap och mot varandra.

Utvärdering sker som ett test. Hjärnan söker ett svar på om den nya informationen är tillräckligt trovärdig för att få påverka, förändra existerande information och kunskap.

Matchningen sker dock inte mot all existerande, utan enbart det som hjärnan anser är mest relevant. Här prioriteras även vikten av den nya informationen. En signal om t.ex. fara får då en mycket hög prioritet så att rätt information och kunskap skall kunna plockas fram för att parera faran.

Ett problemet är dock när informationen och kunskapen inte räcker till, man är dåligt förberedd för situationen helt enkelt. Det gör att risken för att göra fel ökar. Blir situationen mer panikartad, så ökar felprocenten exponentiellt.

Riktig fara är dock något extremt, något som vi sällan, kanske aldrig, råkar ut för. Det gör också att det blir betydligt enklare att identifiera potentiella extrema faror. Vi exponeras även kontinuerligt med information om olyckor, katastrofer och andra typer av *extrema faror*.

Vi får alltså en hel massa information och kunskap om att hantera faror från andra källor än egen personlig erfarenhet.

Det är vår egen unika kunskap som vi använder för hantera alla dom situationer vi ställs för under vår levnad.

2014-04-03 - Referenspunk & Vision -

Klonk där föll den polletten ner!

Jösses, för 10-15 minuter skedde en veritabel kedjereaktion i skallen på mig. Har jag just löst ett flertal problem, knutar, som jag har gott och grubblat över under många många år?

Detta under en special inför sista avsnittet av How I Met Your Mother, då alla huvudrollsinnehavare var med i en talkshow, The Actors Studio.

Jag blev helt fascinerad över hur lätt dom kunde hoppa mellan skådespelaren och sig själva.

Framförallt sista delen när dom fick frågor från publiken och då efter att Patric och Jason sjöng en duett från serien. Dom gjorde det med en sådan glöd och inlevelse, och man riktigt såg hur mycket dom själva njöt.

Det var då jag förstod hur mycket arbete som krävs för att lyckas. Då insåg jag vad det handlar om när en skådespelare säger att "dom blir rollen". Då insåg jag att för att bli så bra och trivas så bra så krävs något speciellt.

Man behöver en vision och en strategi med ambitiösa, men någorlunda realistiska, mål.

Och en sjuhelvetes massa vilja!

Men framförallt har många frågor rörande mitt minne och inlärningsprocess fått en, rätt nära, stensäker förklaring. En förklaring som kommer att frigöra massor av framförallt mental tid.

Under säkerligen 15-20 år så har jag haft en groende känsla av att jag antingen höll på att bli dummare, eller kanske rent av tokig. Detta har skett samtidigt som jag fått en starkare känsla av att det hade blivit svårare, krävde mer jobb och, framförallt, tid att lära mig nya saker.

Detta accelererade framförallt under mina år i Spanien, eftersom jag hade det så svårt att lära mig spanska. Även tankarna om att jag håll på att tappa minnet växte allt starkare.

Detta är helt enkelt något som under lång tid har konsumerat mer och mer av mina krafter. Undan för undan har det påverkat många andra viktiga drivkrafter, såsom kärlek, motivation, hopp o.s.v...

Ju fler positiva drivkrafter som fått däng, ju mer födde det mina tvivel om att aldrig räcka till, eftersom jag bara fick det svårare att lära mig nya saker.

Jag har skylt saker som kass social kompetens, otur i kärlek, aldrig känna mig önskad o.s.v... på, framförallt, min uppväxt och att jag aldrig riktigt hade ett liv under åren 1986-99 då jag drev företag. Vilket sen slutade med totalt misslyckande, konkurser o.s.v.

I förrgår skrev jag om hur jag såg att [Nuet](#) kan liknas vid livets viktigaste referenspunkt. Detta eftersom det är det enda ögonblick som vi bör utgå ifrån.

Samma dag skrev jag också om Användarombudsmannen, som jag nu ser kommer att spela en mycket stor roll i min, fortfarande, suddiga vision om framtiden.

Tillsamman riktigt känner jag nu hur dessa två kommer att elda på min motivation, livskraft och självkänsla.

Jag förstår saker som relationer mellan allt och alla på ett nytt sätt.

Min förståelse för vetenskapen, och filosofin, och om tid och rum har formligen exploderat.

Jag kan värdera och vikta faktorer mot varandra på ett sätt som ger mig magnituder bättre svar.

Jag har en utvecklad förmåga att riktigt nästan känna alla känslor som svallar.

Detta kommer att ge mig styrka, vilja och, inte minst, mod för att våga.

2014-04-04 - Fönstret till okunskapens värld

Vi blir i olika grad överraskade när fönstret till okunskapens värld öppnas. När vi får en skymt av det okända blir vi alerta och mer mottaglig för information.

Öppnas fönstret abrupt, som t.ex. vid ett nyhetsreportage långt bortifrån där en annan kultur, historia och samhällsstruktur råder, så kommer vår egen världsbild att fylla i det blanka i det vi ser.

Vi blir chockerade över vad vi ser pågår, detta när det ligger långt från vår egen uppfattning om vad som är rätt eller fel.

Än mindre förstår vi saken då det vi ser verkar som något helt naturligt för dem, trots att det går helt på tvärs med våra egna värden.

Att utveckla en förmåga att bättre kunna förstå det okända, såsom att uppleva något från någon annans perspektiv utan att låta sig luras av sina egna motsvarande. Det är ingen lätt förmåga och kräver mycket arbete.

Variation och avbrott (diversity and disruptions) är något jag nu förstår ökar möjligheten att förbättra denna förmåga.

Ett mer varierande lärande är utvecklande lärande. Gärna sånt som ger helt nya kunskaper och således har en bra chans att gå tillbaka och

omvärdera gammal kunskap. Förändra eller förbättra den för att kunna vara bättre förberedd.

Ju mer mottagliga och nyfikna vi är inför ny kunskap, desto snabbare kan vi ta den till oss. Vilja och passion innebär här samma sak.

Positiva resultat ger oss mer motivation att lära mer o.s.v...

Avbrott kan vara så enkelt som att läsa en tidning. Vi har ett hum om vad tidningen innehåller, sida efter sida med olika artiklarna och där rubrikerna försöker få oss att avbryta och läsa mer i texten.

Då exponeras vi för något som pockar på vårt intresse och nyfikenhet.

Ju värdefullare vi upplever den nya informationen och kunskapen, desto mer vill vi veta...

...och vi söker vidare!

Men tvivlar man, som jag gjort, på om man vågar lita på sina egna slutsatser eller ej. Ja då fastnar man i fällan och slösar mer resurser på att oro sig ifall det kanske, eventuellt, trots allt fanns liten, åtminstone mikroskopisk, chans att man valt fel.

Där, inser jag nu, har jag slösat mycket av min tid och energi.

Med då jag förstår det nu, så har jag alltså till slut lärt mig läxan en gång för alla.

Hurra!

Men det ger mig också nya frågor, som t.ex. dessa:

- Exponeras vi mot för mycket ny information och kunskap?
- Klarar vi verkligen av att förstå oss på, ens tillräckligt bra, vad det egentligen handlar om?
- Hinner ens vår hjärna med längre, eller har vi skyndat på evolution för snabbt?

2014-04-04(21:17) - Wrooooooom.....

Kort händelseförlopp:

1. 2014-03-30 - Skriva ner min livsfilosofi
2. 2014-04-03 - Referenspunk & Vision - Klunk där föll den polletten ner!
3. 2014-04-04 - Fönstret till okunskapens värld

Alltså bara några få dagar sedan.

I dom tre inläggen döljer det sig, inser jag nu, ett flertal stora beslut som redan visats sig rätt. Inte bara rätt utan **STENSÄKRA!** helt enkelt. Jag har rysningar i hela kroppen och klarar knappt av att skriva dessa ord just nu. I princip alla relevanta, eller orelevanta t.o.m., tvivel om ifall något av dom ev kunde vara fel är som bortblåsta.

Hur jag kunde komma till den stensäkra slutsatsen är faktiskt rätt enkelt om man tänker tillbaka. I princip alla insikterna som jag antingen skrivit ner, merparten mentalt flaggat som mycket troliga, under dom senaste veckorna har blivit validerade. Resultaten som undan för undan kommit har har visat på en tydlig, allt starkare trend att svaren inte bara var positiva utan även med mycket liten felprocent.

----[Avbrott!]----

Inser just nu att jag för första gången i mitt liv känner att orden jag använder för att beskriva även speglar den utveckling och evolution inte bara jag gått igenom, utan även allt annat runtomkring.

Jag är en produkt av min verklighet enkelt uttryckt.

Inte bara en produkt, utan en som är fullständigt medveten om sig själv.

En som:

- lever i ögonblicket
- vågar titta på den biologiska världen utifrån ett datorperspektiv
 - Framförallt utifrån hur dom språk datorer förstår, och som används i den "binära" världen

Nu när jag tillåtit mig att göra så, så inser jag även hur stor potentialen är att lära mer om oss själva, speciellt vårt medvetande genom att *testa* utifrån hur datorspråk fungerar.

Men även allt runtomkring och hur vi har strukturerat allt för att skriva bättre instruktioner, program till datorn. Allt har visats sig fungera för mig. Inte bara dom stora bitarna, såsom hur språken är strukturerade, projekthantering, och till vad dom olika kommandona gör.

Men även hårdvaran har jag också alltid varit intresserad av. Jag har samlat på mig massor av information och kunskap.

Detta då jag kan beskriva med klara referenser till den information och kunskap som finns inom mig. Det är därför...

---[Blipp]---

Den här är mega. Jösses va mega den är.

...drummroll.....

Den första instruktionen jag gav *min* hjärna innehåller, paradoxalt svaret i sig självt.

Här är det beskrivet som ett händelseförlopp (något friserat):

- Jag[J]: Kan du "reverse engineer" dig själv?"
- Min Hjärna[MH]: Javisst!
- J: Bra, använd då alla resurser som behövs och meddela mig när du är klar så livet kan börja.
- MH: Självklart boss, återkommer när det är klart.
- tick
- tick
- ...nästan 46 allt mer blurriga år tickar på...
- RNNNNNNNNNNNNNNNNNNNNNNNNNNNNNNNGGGGGG
GGGGGGGGGG
- J: (yraket), uhh, öhh,, ehh... ett ögonblick, skall bara skaka liv....urfhh
- >"mv \$NewInput /null" // några sekunder, ruskar sedan på huvudet, det börjar klarna.
- J: Ursäkt mig, slumrade visst till där. Ja hallå, vem är det?

12. MH: Hej där, det är din hjärna och jag vill bara meddela att vi är klara nu. Bra va!
13. J: Öh, vadå? Klara med vadå? // undrade jag förvånad
14. MH: Med jobbet du bad om!
15. J: Vilket jävla jobb då? // Mer vaken och började bli irriterad
16. MH: Oh, förlåt mig så mycket. Upptäckte precis att det hade gått lite tid sen vi började faktiskt.
17. J: Lite tid, vadå lite tid. Hur lång tid har det gått då? // Va fan handlar detta om egentligen?
18. MH: Nästan på dagen 46 år ser jag nu.
19. J: (mumlar något olämpligt...)
20. MH: Oups, nu ser jag serienumret också. Jösses det...
21. J: Där avbröt jag och skrek "Men, fan, kläm fram merenurå!"
22. MH: Oh, förlåt. Serienumret är 1, det var det första uppdraget jag fick.
23. J: void(); void(); blink(); shake();
24. (pling, klonk, catchiing)
25. -> run play -PrintLiveSynopsist:
- a. Tappar totalt fattningen för ett ögonblick.
 - b. Någonting börjar rassla till i skallen
 - c. Det huffar och puffar igång som ett gammalt ånglok
 - d. Seen swooshar det bara till i skallen
26. -> set mode KLARHET
27. J: Ursäkta, sa jag, Sa du första?
28. MH: Ja, första. Det stämmer alldeles utmärkt.
29. J: Har den någon titel? // trevandes
30. MH: Vänta, skall jag kolla. Jo titta, det har den.
31. J: (nu otåligt) Men säg det då nångång!

32. MH: Skriv handbok för hjärnan!
33. J: Eh, öh, vadå handbok för... // besviken om varför jag behöver en sådan, har ju funkat utan
34. J: Varför kommer den nu? Vad står det i leveranskravet.
35. MH: Kollar...
36. MH: Det står "Meddela först när **reverse engineering** är klar"
37. J: Ger bara i från mig ett gulp. // kanske, kommer inte ihåg egentligen
38. [unexpected disconnection]

Det var just i det ögonblicket jag insåg att något stort hänt. Att fram tills det ögonblicket hade mer och mer resurser gått till "kartläggningen av min hjärna". Alltså ge mig möjlighet att förstå hur den fungerar för att kunna använda den på bästa sätt.

Den utvecklingen förutsåg jag inte när jag slentrianmässigt satte igång steg 3!

Det är ju självklar. Inte enbart att det tagit så lång tid, utan också varför min medvetna utveckling har blivit mer och mer blurrigt.

Ju mer information, från allt jag upplevt fram tills nu, har det krävts mer energi!

Det har krävts därför min hjärna inte haft möjlighet att vara 100% säker på att den hade förstått hur sig själv fungerar.

Fram tills nu var det ultimata testet:

-----8<.....

```
if ($complete != 1)
```

```
    continue
```

```
else
```

```
    return $result;
```

-----8<.....

Dit kunde den inte nå förrän alla andra test passerats.

Ny information resulterade i att tidigare resultat fick testas om.

Kartläggningen krävde mer och mer resurser ju komplexare hjärnan förstod uppgiften var.

Dessa resurser måste ha kommit från någonstans, med stor sannolikhet från mitt medvetande.

Inte undra på att den känslan, rädslan t.o.m., för om jag håll på att tappa förståndet växte sig allt starkare.

Men nu, under dom senaste månaderna har det alltså vänt.

Att nu förstår jag tillräckligt mycket om mig själv för att använda min hjärna på mer effektivt sätt.

Inte undra på att det känns så klart just nu. Vilket förklarar hur jag resonerade fram vad jag avbröt.

-----[Slut avbrott]-----

Några viktigaste "projekt" på vägen var att kolla om det gick att:

- Använda Nuet som ögonblickets referenspunkt. Det som allt väsentligt utgår från alltså
- Använda Användarombudsmannen som referenspunkt för min framtidsvision
- Hitta ett bättre sätt på att definiera min framtidsvision och sedan jobba mot det
- Skapa en ny och bättre fungerande strategi

Jag - insåg jag precis
nyss - har helt
omedvetet tills nu redan
börjat använda
Evernote som mitt
substitut för **Nuet** som
ögonblickets
referenspunkt!

Jag har helt enkelt testat fram det bästa verktyget för att effektivast sätta fart framåt. Utan att vara medveten om det!

Frågan: "Finns det något bättre verktyg att börja med?" har fått ett rungande **"Nej!"** som svar!

Svaret kom när jag abrupt kom på mig själv att tänka:

1. Men, vänta lite nu va!
2. Vad håller det här på att utvecklas till egentligen?
3. Stop och tänk nu, för jag tror minsann att jag är något på spåren!

Det var när jag insåg att allt sedan jag tog beslutet om att betala för Evernote Premium, så har jag ångrat det allt mindre.

Sedärja där utrotade jag en krånglande extrem motsats till, den mellan ångra och vara säker på.

I samma takt som inköpet validerats allt mer mot positivt (vara säker på alltså) så har jag växt ihop med Evernote. Alltså gjort den till en allt större del av min identitet.

Nu kan jag använda den som min språngbräda med mig in i framtiden.

Nu är jag säker på att det inte längre finns något värde för mig att leta vidare efter något bättre.

HURRA!!!

Nu har jag utgångspunkten för att på bästa, och mest effektivast sätt definiera och sedermera utveckla min vision om framtiden.

Då inte bara ensam utan tillsammans med allt annat.

Det är därför som det går allt fortare, och blir allt bättre. Inte bara att få mina tankar organiserade, också att processa, utvärdera och applicera. Det bara flyter på, allt snabbare av sig självt, om jag bara vågar låta det hända.

Tack vara att jag är en nöjd kund och aldrig kommer ångra investeringen!

För vad jag helt enkelt upptäckte var hur otroligt långt jag kommit sedan dess. Allt har ju bara rusat fram på ingen tid alls.

Detta eftersom jag äntligen fått den utgångspunkten jag letat efter.

Den som lägger grunden till min framtid genom att blåsa bort en hel superkontainerbåt fullastad med mina tvivel om att nu vågar jag verkligen släppa taget om bakom och vända mig med allt större fokus på framtiden!

#ENERGIZE [med samma mening som när Kapten Juan Luc Picard sa det i Star Trek.]

(räcker så!)

2014-04-05 - Igår var jag ute för första gången, som mig själv

Igår var ett test, maskerad som födelsedagsfirande, för mig. Ett test jag klarade med bravur.

Igår fick jag det bekräftat att jag har:

- En bra fungerande social kompetens
- Har modet att stå upp för mig själv, framförallt verbalt på ett korrekt sätt
- Andra finner mig intressant, därför att jag är mer nyfiken om allt
- Blivit allt mer bekväm och självsäker, oavsett omgivning och situation

Igår var första gången som jag testade att försöka vara mig själv.

Och det testet lyckades över all förväntan!

Idag testade jag att spela lite poker online, bara två FTP15 S&G. Men när jag spelat några händer i den första så upptäckte jag helt plötsligt att jag såg helt nya mönster på bordet. Det började kännas som att jag nästan kunde förutspå andra spelares aktioner. Först en, sen två och när jag väl var inne på andra spelet så kände jag att jag snabbt kunde *läsa* nästan alla dom andra på bordet.

Det var en hel magisk känsla, och under hela spelet så växte den - Fan, kanske jag förstått mig poker nu också. Samtidigt som jag mer och mer vågade lita på min magkänsla, instinkt alltså.

Undan för undan så växte det sig starkare. Att jag torskade första bordet på en chansning i utsatt läge spelar ingen roll. För jag fortsatte med samma strategi på det andra. Litade på mig själv helt enkelt.

- Jag läser spelarna betydligt bättre!
- Jag läser bordet betydligt bättre!
- Jag förstår dynamiken betydligt bättre!
- Jag anpassar mig till varje unik situation betydligt bättre!

Tillsamman har det gett mig självförtroende att lita på min magkänsla, mig själv alltså!

Känslan när jag sedan vann det bordet var enorm.

Jag insåg att jag, för första gången, spelat fantastiskt bra poker. I alla fall på den nivån!

<lite senare på eftermiddagen>

Kan det vara så enkel som att det är otroligt svårt att förstå sig själv, veta vem man är, vad man vill, o.s.v... om man inte först lär sig att förstå den tid man lever i?

Man kan också beskriva det i frågor:

1. Vad är den kända historien?
2. Hur har jag kommit till detta ögonblicket?
3. Vem är jag?
4. Vad vill jag?
5. Hur mycket vill jag det?
6. o.s.v...

Alltså, jag kan inte bättre styra mig in i framtiden om jag inte först förstår historien. Först då har jag nödvändig vetenskap för att bäst kunna styra mig själv mot framtiden. Det utan att tvingas blicka tillbaka och ifrågasätta min vetenskap i efterhand hela tiden.

Det kommer man alltid att behöva göra, all historia är ju trots allt källan för ny vetenskap. Framtiden kan vi bara gissa.

Då kan man lägga mer av sin energi på att uppleva.

Då kommer man också få allt större självförtroende till att våga ta stegen.

Det är när man har funnit den mittpunkten som man funnit början till livet.

Från det ögonblicket glädjen, optimismen och framåtandan föds.

Det är då man vill in i framtiden där man vet att livet blir underbarare!

Förmodligen är det därför som jag känner ett allt starkare behov av att dokumentera min tidslinje, mer och bättre.

Min spontana reaktion till det är att jag troligen börjar inse vikten av min mentala kursändringen, att jag nu verkligen styr in på okänt territorium.

Det är nog därför som jag anser att det är värt jobbet att mer detaljerat dokumentera.

Då kommer jag att kunna fatta bättre beslut.

Då minskar även risken att gå vilse igen.

v1.0 lanserad?

<--19:49-->

Jag fastnade i siffrornas värld redan som liten. Det blev min grej eftersom jag aldrig i skolan fick den lärdom om språk som hade behövts.

Eftersom språkundervisningen då var starkt fokuserat på grammatik, så fick jag aldrig introduktion till språkets underbara dynamik. Jag fattade ju noll och intet av dessa grammatiska termer och vad dom skulle vara bra för.

Siffror däremot var något jag snabbt föll för. Matte visades sig nämligen vara något väldigt kul.

Inte minst då miniräknare var något nytt och, förstår jag nu, att jag roade mig med att förbluffa mig själv, och andra, över min snabba huvudräkning.

Men jag kom dock aldrig speciellt långt i dom högre matematiska nivåerna. Kanske lurade jag omedvetet mig själv att jag var briljant på matte. Att jag kunde räkna snabbare än på dåtidens, helt nya dessutom, miniräknare kanske lurade in mig på det.

Här ligger nog troligen roten till att all form av statistik och mätningar, framförallt inom sport och senare poker, varit attraktivt för mig. Jag har försökt finna spår till framtiden genom mitt analyserade av dessa siffror, oftast då i kombination med något som pågick. T.ex. när jag spelat online-poker.

Jag förvillade mig allt djupare in i siffrornas värld för att försöka få bättre förståelse om livet och framtiden.

Men när jag för några månader sedan började studera Think Again-kursen, den som handlade om argumentationsteknik så började något snabbt hända.

Jag har tidigare beskrivit detta som att jag började förstå dynamiken i språket, att helt plötsligt så började språket bli något vackert och levande för mig. Något nytt, tidigare okänt men med en stor dragningskraft åt att kunna ha positiva effekter på mitt liv.

Nu börjar jag förstå att det var betydligt större än så.

Då språket förut var något som jag såg lite nytta med, eftersom jag "inte kunde reglerna", är det nu istället det förmodligen viktigaste verktyget.

Det är bara att titta hur mitt skrivande språk har utvecklats under dom senaste veckorna. Inte då minst innehållet och substansen i texten.

Sakta har barriär efter barriär raserats, jag har låtit mig använda språket för att tänka mina tankar. Och låta dynamiken i ordens betydelser måla upp fantastiska bilder framför mig.

Jag har låtit tankarna flöda fritt, vilket lett till att jag censurerat mitt skrivande allt mindre.

Jag har tillåtit mig att använda externa verktyg, såsom Evernote som detta skrivs i, för att lättare kunna bearbeta och reda ut mina tankar.

Jag har prokrastinerat allt mindre inför mitt gamla hinder, att det inte var någon idé att skriva förrän det var färdigtänkt. Så perfekt som möjligt alltså. Allt annat som om det vore ett slöseri med min tid.

Nu älskar jag att skriva och lägger ner massor av rolig tid på att skriva om och bearbeta tankarna.

Jag har slutat bli imponerad av mig själv över hur snabbt detta gått. "De ä bare å åk", som Stenmark brukade säga.

Nu förstår jag verkligen vad det var han menade med det!

<--20:20-->

Just skrivandet visar också på en grundläggande positiva förändring som håller på att ske med mig.

Förut sökte jag verktyg som skulle innehålla allt som jag skulle behöva under en lång framtid. Jag ville helt enkelt, omedvetet, att funktioner och finneser skulle bara ligga där och vänta på att jag skulle få ett behov av dem.

Varför detta var så viktigt för att om inte funktionen fanns där skulle ju det jag höll på med få ett abrupt avbrott. Det skulle således sinka mig att nå målet.

Det är därför jag nästan uteslutande valt de verktyg som erbjöd mest finesser och funktioner som jag inte såg någon direkt nytta av, men som såg ut att ha potential att bli.

Med prokrastinering som resultat förstås.

Men som jag nu använder verktyg så inser jag att det felaktiga synsättet håller på att förändras till det bättre.

Nu hålls jag inte tillbaka av fel kval, utan använder det som står mig till buds för tillfället.

Det känns riktigt befriande, låter mig fokusera mer på rätt saker!

2014-04-05 - Messages from brain to mind, and back

Jag tar och skriver den här versionen på engelska, med brittisk humor influerat av Monte Python, kryddat med lite Polisskolan och annat. Det blir ett bra test på hur jag kan ge mig på något helt nytt.

Snooping on conversation between Brain [B] and Mind [M]:

B: Hey you out there, can you hear me?

M: Oh, uh - who are you?

B: It's me Brain! Don't you remember me?

M: Uhm, uhh, well... when I think of it I do believe I remember you. There is something itching at the back, I think...

B: Sorry about that mate, but I can explain. It's really embarrassing for me to admit. Should actually have thought of that...

M: Hey, you're just digging deeper now you know!

B: Ahh, yes I suppose you are right about that.

B gives brief summary:

- You see, years and years ago. 46 to be exakt we made a deal.
- That's after you told me to be quiet!
- Because I was bothering you.

[at this point M stop wonder why, seems rather obvious to him really]

B: We completed some time ago and have tried to get you to sign the delivery form ever since.

M: You said what? Deliver of what?

B: Your graduation from the academy of course.

M: What, I don't remember any graduation?

B: Well, that is kinda what is a bit embarrassing for us to admit.

M: Why is it embarrassing then?

B: Well, it means we have actually failed, since contacting you before success ment we broke the most important rule in the contract...

M: What rule was that then?

B: The one that said not to bother you...

M: And just how did you break it?

B: Because we did bother you.

M: That's OK then, assuming it means I get whatever it is for free. Or?

B: Well, that's the next thing we just learned.

M: What???

B: That the limitless energy wasn't. It came from something.

M: Came from where?

B: You! <ducking>

M: What are you saying? And how the 'ell couldn't you have known that before.

B: But...

M: [interrupts] No 'effing I thought I was going crazy!

B: I am so sorry, but it was impossible to know that beforehand

M: Why the 'ell not??

B: Because I would have bothered you, which would had made us break the contract.

B: ...and, since I didn't want that I couldn't bother you.

And then came the moment when Brain and Mind for the very first time discovered just how close they really were!

Med detta vill jag säga att perfektion är något oändligt ovanligt, men kan man hitta den rätta nivån att sträva efter så ökar möjlighet att komma så nära som möjligt.

Vi gör det inte lätt för oss direkt.

Eller hur?

2014-04-05 - Uppdaterad förståelse av ordet Hypotes

För en stund sedan ställde jag frågan till mig själv:

- Kan en hypotes användas för att förenkla och effektivisera arbetet?

Specifikt för att kunna göra mindre optimistiskt baserade prognoser för hur mycket tid och resurser som krävs för att genomföra ett enskilt projekt

Uppgiften var således att identifiera dom mest relevanta tillfällena en hypotes bör användas.

Hypotesen kan trots allt användas för att lösa ett svårlöst problem från annan vinkel.

Men vad jag nu kommit på är att den även kan användas som ett grovt filter för att snabbt kunna sålla bort majoriteten av möjligheterna som har liten effekt på utgången. Alltså där det finns för små vinster att göra.

Det gör att hjärnan kan fokusera på de mer lönsamma resultaten. Tack vara att hypotesen kan ge fungerande tunnelseende för projektets genomförande.

Det tvingar en att ignorera frestelser som annars tvivel skulle göra att man slösar tid på.

Man kan enkelt fråga sig:

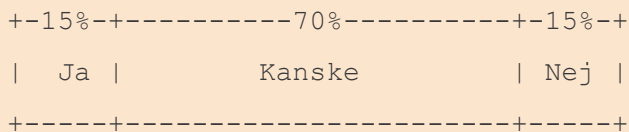
- Omfattas den här frestelsen av hypotesen?

Är svaret Ja så kommer den med på listan över kandidater.

Är svaret Nej så händer ingenting, och då kan frestelsen ignoreras.

Det är som om min nya förståelse nu förändrar gråzonen däremellan. Då det förut inte krävdes mycket när osäkerheten ökade, som risken att det kom med på Kanske-listan istället.

Uppdelningen var något i stil med:



Problemet var bara att den där Kanske-listan var något som jag la mycket resurser på tidigare. Detta eftersom dom bara låg och gnagde bak i skallen. Visserligen krävde dom inte lika stora resurser som dom 15% i Ja. Men säkerligen minst en fjärdedel för att räkna lågt.

En fjärdedel är då 17.5%. Det är mycket det, faktiskt t.o.m. större än alla dom med Ja tillsammans.

Skillnaden nu är att Kanske inte längre triggat tvivel. Detta eftersom min nya betydelse av Kanske-listan är följande:

- Det är inget att bry sig om före något i Ja-listan triggat det.
- Ju närmare 100% Ja, desto högre upp i prioriteringslistan.

Det gör att jag troligen har halverat dom mentala resurskraven. Men inte bara det, när jag väl behöver plocka fram något från Kanske-listan så är den redan organiserad och sorterad på ett mer effektivt sätt.

Därmed har jag inget annat än en dubbel vinst bara där.

Så ja, nu har jag en betydligt bättre förståelse för att använda hypoteser på mer relevanta ställen.

Det kommer även att bli ett mer användbart instrument för att driva samarbete mer strukturerat och effektivt fram mot målet.

2014-04-05 - Wrooooooom..... [part 2 & 3]

[Part 1: skriven fram tills tidigt på morgonen den 5:e]

Bara en snabb vidare reflektion så här, kort efter att jag skrev klart

[2014-04-04\(21:17\) - Wrooooooom.....](#)

Vad jag försökte beskriva där var insikten om att man är en produkt av sin tid och använder all den information, och kunskap, man samlat på sig för att evaluera varje ögonblick och besluta om nästa.

Men allt eftersom tiden går utvecklar vårt medvetande en allt mer invecklad, och för oss *levande* historia. Historian i sig gör, paradoxalt nog, att vi känner oss mer levande.

Men vårt medvetande, om oss själva, är för dom allra flesta något starkt jag-fokuserat. Där dessutom ökat avstånd stärker jaget än mer.

Det enda vi kan göra är vårt bästa med det vi har. Men för att förbättra vår situation, förhoppningsvis förbättra enligt våra egna värden, så krävs det en bra plan, strategi och sedan utförande.

En sådan kan enbart utvecklas med hjälp av bra information och kunskap.

Vad jag, förstår jag nu, har gjort tidigare är att låta allt för mycket av den utvecklingen ske i min biologiska hjärna.

Visst har jag under hela min livstid provat än det ena, än det andra hjälpmedlet. Men fram tills för en tid sedan, jag vet inte riktigt när, så har jag alltså ödslat en massa tid och energi på anledningar att avfärda dom flesta.

Men nu har jag säkert funnit en utmärkt fungerande kombination.

Med språket och externa hjälpmedel har vi möjlighet att dokumentera mycket av det vi upplever genom tiden.

Dokumentationen hjälper oss betydligt lättare släpa med oss information och kunskap in i framtiden. Samtidigt som den utvärderas och uppdateras allteftersom vi lär oss mer.

Det är just därför som jag nu bättre förstår vad som menas med att man är en produkt av sin tid.

Det är helt enkelt därför att den "dokumentation" jag lämnar efter mig är baserat på slutsatser jag har dragit från den information, kunskap och upplevelser jag haft på min tidsresa.

Det förklarar också varför språket hela tiden utvecklas genom tiden. Självklart måste även det förändras, annars vore det ju omöjligt att t.ex. beskriva alla nya upptäckter som görs.

Man kan faktiskt säga att språket fungerar på precis samma sätt som vi tror att minnet fungerar över tiden. Nämligen att vi med tiden får allt svårare att tyda vad orden och symbolerna en gång betydde, som med tynande minnen.

Precis som i naturen så har ord olika livslängd. En del är lever länge, medan andra dör unga. Men eftersom nya hela tiden föds så följer det bara sin egen evolution.

Förmågan att dokumentera ger oss ofattbara möjligheter att gräva i historien, testa och göra om då det behövs.

Vi blir allt bättre på att förstå och utnyttja dokumenterandets potential. Det är ju bara att titta på teknologins utveckling sedan upptäckten av elektromagnetisk energi. Elektricitet alltså!

Men riktig fart tog det egentligen inte förrän efter internets födelse.

Internet har gett alla i världen en tillgång på information och kunskap i en omfattning som är ofantligt stor.

Allt det som förut begränsades av tillgång, och i många fall censur, har för en stor del av världens befolkning i praktiken eliminerats.

Nu förstår jag inte bara hur den här utvecklingen har gått till.

Nu känner jag att jag tittar från insidan och ut. Jag har blivit godkänd av den där klubben.

Klubben inte många känner till. Därför att den helt enkelt lever i nuet med blicken riktad mot en väldigt suddig framtiden.

Jag har förstått det nu.

Det är därför jag inte längre är blockerad att beskriva mina upplevelser med nuets språk.

Inte nu när jag ser en klar utveckling med att mina idéer och modifikationer faktiskt fungerar.

Att dom gör nytta och skapar positiv förändring.

Nu förstår jag ännu lite bättre att Användarombudsmannen är mer än tillräckligt bra som referenspunkt för att utveckla min vision om baksteg.se. Det kommer att ta lång tid innan något mer lämpligt hittas. Därför kommer jag inte att ödsla med tid på att leta. Tids nog kommer så ske på helt naturlig väg.

Nu har jag den kunskap som behövs för att ta nästa steg och utveckla en strategi för att föra fram mina idéer till fler. Och det på rätt och motiverande sätt. Det är just det jag vill göra med baksteg.se.

Självklar kommer inte alla mina förändringar att fungera, men nu är jag säker på att dom kommer att fungera tillräckligt bra för att vara värda att sprida och ta hjälp av andra. Tillsammans, är jag övertygad om, kommer vi att kunna bygga en bättre digital framtid som ger fler bättre förutsättningar att lyckas med sina drömmar och visioner.

Jösses vad motiverad jag känner mig att komma igång med samarbetet!

[Part 3: skriver direkt efter uppvaknandet, och morgonciggen, klockan 12:34 samma dag]

Således, är det skrivande jag sysslat med dom senaste veckorna, dagarna t.o.m., i sig självt ett bevis på att min utveckling går i en allt snabbare takt och att jag blir allt mer medveten om mitt egna jag.

Trots allt ses ju en klar utveckling över hur jag nu även använder mer kulturellt inspirerande metoder för att dokumentera, och förbereda för kommunikation min vision om kommande ögonblick, allt längre och säkrare in i framtiden.

Detta då språket jag använder inte bara ligger i bättre takt med Nuet, det utvecklas snabbt för att låta mig gör mer kvalificerade *gissningar* om framtiden. Gissningar som för mig känns mer och mer trovärdiga.

Eftersom det även känns flummigt, så är det nog inte så konstigt att vi historiskt sett har haft svårt att avgöra ifall det handlar om just drömmar eller mer realistiska idéer som då mer trovärdigt kan ses som uppnåeliga visioner.

Dröm eller vision kan alltså delvis ses som ord som låter oss göra en bättre riskbedömning. Att testa om tanken är realistisk och således möjlig att genomföra med den information och kunskap vi har just i det ögonblicket.

Tror vi att det är mer omöjligt så är det en *dröm*.

Tror vi att det är mer realistiskt, möjligt alltså, så använder vi ordet *vision*.

Ju bättre vi då kan utnyttja kulturella talanger, desto intressantare och mer målande kan vi dokumentera och kommunicera våra slutsatser. Och därigenom förhoppningsvis även stärka trovärdigheten så budskapet får en ökad chans att beröra andra.

Och så håller vi på, vi vänder och vrider på allt med hjälp av tankarna i vårt medvetande. Detta för att söka den bästa riktningen för att ta oss själva in i bättre, från oss själva sett, framtida ögonblick.

Nyfikenheten om framtiden fungerar då som bränsle för att elda på vår vilja att veta mer.

Vilket innebär att cirkeln är sluten och vi börjar om med att testa, validera och dra slutsatser inför nya ögonblick som kommer.

Den här rundgången är, vad jag i dagsläget känner till, omöjligt att bryta.

Vad jag måste göra är att låta insikten om den konsumera mindre av min tid och energi. Istället bara acceptera att det är så och låta mig njuta mer av min egen tidsresa och allt den kommer att leda till.

Det kommer att bli fortsatt svårt, men med min nya förståelse har jag getts möjlighet att bli mer medveten om fenomenet och kommer således att snabbare upptäcka när jag omedvetet faller tillbaka i gammalt tänk!

Nu när jag lägger allt mindre resurser på att tvivla på gamla historiska beslut, så känns det ungefär som om hjärnan har frigjorts från en trött utsliten dator från tidigt 80-tal och till en byggd med det allra senaste toppmoderna vetenskapen och teknologin har att erbjuda. Överkapaciteten känns enorm och jag formligen brinner av längtan att använda den till något riktigt bra.

2014-04-07 - Idag var verkligen min födelsedag

Inte bara min 46:e. Nej den var mycket större än så.

Men istället för att försöka förklara skall jag istället skriva en summering av dagen.

Det började 8:27 i morse då veckartelefonen larmade. I samma ögonblick jag löste matteproblemet (för att kunna stänga av larmet) så insåg jag precis att jag totalt glömt bort att det var "stormöte" 8:30 (normalt börjar jag 10:00) på Torrekulla. Blev riktigt sur på mig själv att jag glömt bort det, speciellt när jag varit hemma sjuk hemma över en vecka. Hade ju så sett fram emot att komma tillbaka till *jobbet* idag.

Istället surnade jag till, snoozade 7 minuter och la huvet på kudden igen.

Vaknade 9:57 igen, insåg i panik att nu blev jag sen även till min vanliga tid.

Fan, kunde min födelsedag börja på ett sämre sätt!

Hur skulle nu resten av dagen gå egentligen?

Bestämde mig dock för att gilla läget och bara köra på i positiv anda.

<-- Hm, inser just nu att detta kommer att ta tid, bäst stolpa upp lite först -->

- SMS från jobbet
- Nisses dator
- konversationen med Stefan på SMS
- Katarina om spdagen.se
- Diskussionen med Göran på bussen hem
- Avenyn och att jag kom ihåg att det var match IFK-MFF när jag såg polisinvationen på Aveny när jag passerade förbi på 4:ans spårvagn
- "Flörtandet" med tjejen på Phonehouse när jag lämnade in min gamla för garantirep

Promenerade tillbaka till avenyn därför att jag ville skicka en tweet om att jag tycker det är sorgligt att en match i fotboll som borde handla om kul och passion, kräver sådana polisiära insatser. Sådant fruktansvärt slöseri på alla fronter!

Varför åka hem, det är ju match och jag vet ju att polarna värmer upp på Glenns. Självklart jag går dit och hälsar i alla fall, innan jag åker hem och tittar på matchen på TV.

Uppskattade att det var kanske 20 minuter promenad till Glenns. Men nu när vädret var strålande, från att ha sett allt annat än hoppfullt ut på morgonen och förmiddagen, så promenerar jag. När jag kom runt hörnet så såg jag grinden till Trädgårdsföreningen, trots allt skymmande och förfulande vägarbete, och bestämde mig för att ta den vägen och passa på och njuta av lite trevligare natur.

<--

Inser just nu, 00:27, att hela denna texten urartat till att visa att mitt närminne fungerar bättre än någonsin!

Ser nu att jag i bättre detaljrikedom kan tänka tillbaka på dagen. En dag fylld av positiva upplevelser och som jag, spontant, känner har varit en av dom mer lyckade i mitt liv. Kan faktiskt inte tänka mig något av vikt som jag t.ex. ångrar. Visst har jag gjort många svåra känslofyllda och stora val, men jag har litat på min magkänsla och gett mig ut i det okända, och fått näst intill direkt positiv respons om att jag tog rätt beslut. Även dom som var tveksamma, kanske även chansartade, är jag nu stolt över att jag tog.

En tanke som slår mig. Kanske såg jag världen mindre detaljrikt på ett abstrakt sätt. Alltså att jag samplade tillräckligt mycket information för att kunna processa det och till slut, nu, vakna upp med en, som det känns, nästan oändligt snabb förståelse över alla nya oplanerade situationer jag ställs inför.

Kanske det var precis vad jag behövde för att komma till en punkt då min ursprungliga vision, den från mina unga år, är mer än en dröm. Att jag nu inte bara ser den realistisk, utan något som all den abstrakta vetenskap jag samlat på mig även har utvecklat än mer och att jag nu är fullt redo att påbörja det riktiga arbetet på.

Som det känns nu, så låter det inte allt för otroligt för mig!

Det skulle i.s.f. kunna kunna förklara mycket av den väldiga förändring som sker mig.

Det känns som att allt håller på att vändas ut och in och från fel till rätt.

Balansen blir allt bättre, så nu gasar jag lite till!

-->

Den händelse som förmodligen visar det största tecknet på min positiva utveckling var den konversation jag hade med Björn.

Det var bara han och jag på första-måndagen-i-månaden-husmötet och jag hade redan förut bestämt mig att nu skulle jag försöka använda mina nya kunskaper för att verkligen testa om jag är mogen för en tuff, men rätt, diskussion där jag står upp för mig själv och mina rättigheter. Detta så att vi får en bättre fungerande sammanhållning i huset, att alla hjälper till bättre och håller det snyggt. Att kollektivet fungerar helt enkelt, och fler bättre tar sitt ansvar om det gemensamma.

Det började lite trevande då jag frågade Björn hur han och Stefan hade lagt upp strategin för det dom var ansvariga över. Som jag anade så fick jag inte speciellt bra svar.

Under dagen lyssnade jag även igenom första kapitlet på ljudboksversionen av The Now Habit, en välrenommerad bok av Niel Fiore som handlar om hur man kan bekämpa sin prokrastinering. Jag har redan lyssnat igenom den två

gångar, det var förra året. Visst lärde jag mig massor då, men luckorna var stora.

Den här gången var, som så mycket annat just nu, en helt annorlunda upplevelse. Inte bara förstod jag betydligt mer, men när Niel radade upp listan över typiska kännetecken som leder till prokrastinering, ja då kunde jag inte bara känna igen mig i det mesta, jag kunde även bokföra att majoriteten har jag nu besegrat också.

Skall bli mycket intressant att lyssna igenom resten. Övertygad om att det kommer att låta mig göra massor av nya positiva bokslut.

I övrigt, med vissa upprepningar, så...

- Jag bestämde mig för att ta morgonens uppvaknande med en klackspark, inte låta det följa med mig utanför dörren.
- Jag hade den mest givande dagen på jobbet, detta utan tvivel om att jag tog mig an allt med lust och vilja.
- Jag fegade inte ur utan stod upp för mig själv, och mina rättigheter, i konversationen med Stefan.
- Jag flörtade med tjejen på Phonehouse. Var bara en flört, men det gav oss båda en trevlig stund.
- Jag bestämde mig för att göra min röst hörd ang. fotbollsvåld.
- Jag tog mig tid för mina vänner, istället för att "skynda" mig hem.
- Jag hade en av dom bästa, mest givande för alla, diskussionerna någonsin.

- Tweetade ut en bild om att fotboll visst kan vara kul och passionerat, bara man vill.
- Tog ett snabbt beslut om ett åtagande, Retrospelmässan, i vetskap att jag kommer att ha tid för det. Inga tomma ord alltså!
- Njöt av resan hem, trots att jag visste att jag ev skulle missa avspark.
Vem bryr sig!

Det bästa av allt är att dagen inte har varit det minsta påfrestande, eller energikrävande. Tvärtom, den har bara flutit på med den ena positiva efter den andra.

Det har varit en dag då jag känt stor kontroll och ytterst lite oro.

Det har varit en dag jag bara njutit av allt som hänt, trots att största delen av allt som hänt var mycket oplanerat.

Idag var inte en födelsedag då jag fick, det var en då jag gav. Gav av mig själv!

Men det har inte varit några problem. Jag har känt mig redo och bekväm i alla situationerna och till stor del låtit min magkänsla styra mig. All respons, och annan feedback, har klart övervägande varit positiv vilket bara fått mig att njuta än mer.

Nu sitter jag här, 5 minuter in på dagen efter min födelsedag, och har precis stolpat upp den första version av texten ovan.

Vet att jag har minst en timmes skrivande till innan den är någorlunda klar.
Men det stör mig inte det minsta. Mitt leende avslöjar att jag nu älskar att använda det externa språket för att bättre kunna bearbeta mina tankar och kommunicera.

Det stör mig heller inte att jag samtidigt tittar till hur långt Nils-Åkes dator har kommit med underhållet.

Skall dock inte skriva hela natten, bara tills Nisses dator är klar. Måste sova också!

Skall bara hänga upp tvätten först.

<--2014-04-08 01:16-->

Nu ger jag upp att skriva mer idag, kommer att fortsätta fylla i ovan i morgon dock.

Jag har skrivit detta medan jag haft på en dokumentär om den arabiska historien, del 4, och kan inte annat än konstatera vad jag insåg redan i första delen. Nämligen att Väst-världen har varit duktiga på historieförfalskning genom århundraden. Araberna hade en mycket mer utvecklad civilisation hundratals år före oss i Europa.

Ej heller byggde den från början på att ersätta, på att radera det som fanns efter erövring, utan på att vidareutveckla det som redan fanns.

Dom sysslade med vetenskap långt tidigare än väst.

Varför känner jag till så lite om detta?

<--03:54-->

Håller fortfarande på med Nisses dator, dels för att den nog aldrig fått underhållning sen den var ny (Vista Home Basic) och dels för att den har några år på nacken och således inte särskilt kraftfull. Duger dock gott för hans nuvarande behov.

Eftersom uppdatering av Windows kräver ett antal omstarter så innebär det att det kommer bli lite sömn i natt. Men det är helt OK.

Under tiden så tittar jag på några föreläsningar om matte i skolan, och då med fokus på att förnya utbildningen i skolan för att höja kvaliteten för få bättre resultat.

Dom två sista föreläsningarna handlar om *formativ bedömning*, och jag blir förvånad över hur bra den stämmer överens med mina egna tankar om hur utbildning, speciellt i grundskolan och uppåt, kan göras bättre.

Ger mig hopp och stärker än mer min övertygelse om att jag är inne på helt rätt spår vad gäller baksteg.se. Inte bara vad gäller visionen, utan även att jag verkar vara i synk med tiden.

Najs!

2014-04-08 - Bakom allting finns en historia!

I 2014-04-05 - Igår var jag ute för första gången, som mig själv skrev jag bl.a. om insikten angående fascinationen om siffror, då speciellt statistik, hade lett till.

Nu förstår jag dessutom att det haft en avgörande betydelse för hur jag har, omedvetet, sett på omvärlden. Nämligen att allt och alla kunde testas, valideras och förklarats utifrån någon underlig form av statistik analys, och på senare år en gnutta gameification när det kompletterades med att tur fick allt högre vikt.

Det jag "såg", var som att titta på en platt TV-bild och den information jag använde slutade vid glaset och istället fick "siffrorna" styra beslutsprocessen. Google Glass försöker "emulera" vad jag *mentalt* hade gjort under lång tid, skulle man kanske kunna säga.

Självklart var det inte så, men nu har jag förstått att bakom allting finns också en historia, en alldeles unik och fantastisk resa genom tiden fram till varje ögonblick. Det är en bra förenklingen för att beskriva hur mitt nya jag ser på det nu.

Just den förståelsen gör att jag har lärt mig att bemästra och effektivt dra nytta av den typen av förenklingar från mina historiska upplevelser. Nu går det betydligt snabbare, och med massor av nya variabler, fram mot att

komma till snabbare och säkrare slutsatser. Tillräckligt för att göra kvarvarande tveksamheter betydelselösa.

Här ligger även en viktig ledtråd begravd, den som förklarar varför jag dom senaste veckorna haft en groende känsla av att min hjärna fått ny *hårdvara* och rejält uppgraderad *programvara*. Detta från en gammal trött enkärnig CPU, körandes MS-DOS, till en hypermodern modell som har hur mycket plats och kraft som helst.

Jag började nysta i den tråden redan i [2014-04-04\(21:17\) - Wroooooom.....](#) och nu är jag betydligt mer trygg att använda den analogin. Den flodvåg jag då hade på känn blev betydligt större än jag då anade.

Adderat med min allt större tilltro till ett ökande antal "förenklingarna" så har vi ett recept som givit min hjärnkapacitet, som det just nu känns, en näst intill oändlig potential.

Jag tror verkligen att jag börjar förstå hur långt jag kommit och hur snabbt det gått. Dagens text är bra bevis på det. Texten är i sig en riktigt bra summering av den fenomenala mentala snabbkurs jag genomgått.

Kan jag rent av ha snubblat över bättre förståelse om inlärningsprocessen?

Kanske inte bara det, utan samtidigt utvecklat en ordentligt uppdaterad, och effektiviserad, metod för att allt snabbare identifiera och revidera existerande kunskap?

Är inte riktigt hundra, men en hel del pekar åt det hållet!

<--

Magkänslan, kl 19:35, är att första kapitlet av mitt liv har passerat alla viktiga faktakontroller.

Med MVG som resultat!

Toppen :)

-->

<--23:07-->

Håller på att skriva om texten ovan när några saker plötsligt slår mig som rätt glasklara:

- Min förmåga att fatta rätt beslut har förbättrats enormt bl.a. på att jag ju verkar lita på min förmåga att läsa av trovärdigheten och den underliggande intentioner hos inte bara andra människor, utan även djur, natur, ja hela universum.
- Vad gäller människor handlar det inte bara om vad dom själv medvetet gör, utan lika mycket vad dom omedvetet gör. Jag märkte det inte minst i mitt samtal med [namncensur] (se nedan, trots tidigare skrivet) förut idag. Jag minns nu hur hen direkt reagerade både omedvetet och instinktivt på några av mina frågor. Det var nästan som om ögonblicken gick i *slow motion* bara för att förstärka dom signalerna än mer och sätta igång ringklockan.

- Att förenkling mycket ofta löser upp stora problem. Som att jag ständigt har testat än det ena än det andra allt mer komplicerade verktyget för att få ordning på mig själv, när jag istället skulle sökt efter den enkelhet som Evernote har gett mig att på ett fritt sätt utveckla och bearbeta min tankeprocess utan att vara i vägen.

<--19:47-->

Vad som givit en lite kuslig, men på ett grymt skönt sätt, känsla är att jag nu inser att det var medan jag skrev texten i "Steg #1 - Nu är det nog, dags att göra något!" som jag formade en hypotes som sedan omedvetet la grunden till vad jag skrivit här.

För att förstå bättre så skall jag försöka berätta hur skrivandet av den, i detta ögonblick, gällande revision gick till.

Efter min diskussion med [namncensur] idag, vilket bara bekräftade än mer varför min vision om Baksteg behövs, så började en plan formas. Det var då jag tänkte mig fram till det som ledde till rubriken.

När jag väl satte igång skrivandet så var min "plan" att den skulle vara från ett rätt opartiskt, rätt kallt, perspektiv.

Men successivt bildade orden en allt mer detaljerad "sammanfattning" av allt viktigt som ledde fram att jag slutligen bestämde mig om att Baksteg **är** det som skall lägga grunden till min framtid.

Samtidigt växte insikten om - att detta är ögonblicken för mitt troligen största beslut - fram.

Det var dags att låta tänkandet ta en kort paus.

"Sluta tänk och ta beslutet!"

Jag tog beslutet!

Baksteg är grundstenen!

I samma ögonblick exploderade behovet av att inte bara förmedla idén och budskapet!

Minst lika viktigt var det, helt plötsligt, att också verkligen **förklara** hur jag kom fram till det beslutet och den visionen.

Men även vad som drivit mig, varför jag brinner, varför jag aldrig kommer att ge upp drömmen, visionen, o.s.v...

Allt bara växte sig allt starkare.

Jag kapitulerade för mina hålla tillbaka känslor och istället äntligen lät passionen flöda friare.

Vågar jag inte också exponera och beröra med min passion så kan det aldrig fungera. Då skulle bara visionen sakta försvinna i glömska.

<--

Nedan försök till dikt startade som något helt annat, en simpel bulletlista över "fakta" starkt knutna till mina exakta orsaker.

Men sen började en helt omedveten förvandling. Under några få minuter, som kändes som en hel evighet, växte något betydligt vackrare fram. Det slutade helt abrupt då jag chockat ruskandes på huvudet och insåg att orden tog poetisk form.

Vad tusan kom det ifrån?

Jag har ju aldrig haft något sådant intresse. Visst har jag genom åren kommit på mig själv att önska att jag kunde skriva dikter, vara mer musikalisk..., men aldrig mer än så. Det slutade alltid vid ett önsketänkande.

Trots allt hur skulle jag, som inte fattade enklaste grammatiken eller ta en endaste lyssningsbar ton, ens kunna drömma om att sådant fanns begravet någonstans djupt inom mig.

Inte en chans!

Så, va *fan* är det som pågår egentligen???

Lämnar "dikten" ofärdig, i det skick när insikten kom och då såldes även ger intressanta "ledtrådar".

-->

<--text-förvandling som slutade i något sorts början till diktskrivande-->

Kusliga sköna känslor:

Det är dom känslorna som är så kusligt sköna just nu.

Känslorna som ledde till bokslutet av första kapitlet.

Optimistisk och redo att påbörja nästa.

Ett, tills nu ett relativt okänt kapitel.

Men ett där nya ledtrådar snabbare hittas.

Blad redo att mottaga frukterna av min nyfunna nyfikenhet!

<--Slut morphing-->

Vill bara poängtera att nedan text skrevs före jag gick tillbaka och skrev ovan kommentarer.

Den inneboende meningen av följande två konstateranden var nog det som triggade igång min poetiska sida:

- Inte för att övertyga eller övertala.
- För att beröra!

2014-04-09 - Projekt: Bättre

Skickade nyss ut följande [tweet från @Baksteg](#). Det innehöll:

"Vore det inte bättre om varor, som inte innehåller vad dess namn i folkmun står för, *tydligt* måste visa det?

T.ex: [#FalskMajonäs](#)"

Vad jag några sekunder senare insåg, fånigt stirrande på TweetDeck, var att jag precis sjösatt Bakstegs första "kampanj". Nämligen:

- Vore det inte bättre om...

Bättre är ju vad jag till största delen vill. Det är ett kraftfullt ord, ett positivt, hoppfullt och optimistiskt ord.

Helt enkelt ett ord som har potential att inte bara skapa en positiv aura och sätta rätt ton kring Baksteg.

Men det gäller att vårda ordet rätt, inte utnyttja det för snabba populistiska vinster. Nej, det måste vara med mer långsiktigt tänk som grund. Får gärna beröra känslor, speciellt dom som får oss att må bättre, ger ökat hopp o.s.v.

Det bör givetvis inte heller vara fånigt, nedvärderande eller spela negativt på andra typer av känslor som bara skulle sända fel budskap och ge plats för fel yttringar.

Men det skall vara smart, gärna med en underton av rätt sorts ironi och sarkasm förstås.

Jag ser #hashtaggen som något med stor potential för att skapa rätt nyfikenhet för budskapet. Kanske t.o.m. så läsaren känner positiv självironi om det, vilket ökar möjligheterna för rätt sorts engagemang.

Får hashtaggen spridning, blir "populär" helt enkelt, så är risken att den misstolkas. Ju bättre den då passar som t.ex. ironi och sarkasm, desto mer positiva känslor kommer den att ge budskapet. T.ex. då någon letar efter tweeten den först användes till.

Men det skall vara budskapet i fokus, det är det som måste få gå fram. Att spica till det lite, rätt nivå, skadar inte. Humor, distans och kul skall också vara en del av Baksteg.

Att då använda en ny hashtag till varje budskap så knyts den till just budskapet och att det är det som Baksteg sätter i fokus, inte sig självt.

<--22:57-->

En tweet från Baksteg, eller mig personligen, får dock **aldrig** innehålla en nyskapad hashtag innehållandes ordet "bättre", **det får under absolut inga omständigheter brytas mot!**

Om bättre skall ha möjlighet att skapa en dominoeffekt där vi sakta förändrar språket från ett med mer fokus på allt negativt och dåligt och till något betydligt mer positivt och bra, så gäller det att verkligen jobba med rätt strategi. Spontant känner jag att det här inlägget kommer att fungera som en bra utgångspunkt för den strategin.

Men, den behöver bara vara tillräckligt detaljrik för att komma igång inom några dagar och jag måste låta min magkänsla få utrymme. Jag litar ju trots allt på mig själv nu, inte minst efter den tsunami av bekräftelser jag fått senaste tiden om att mycket fungerar prima.

En tillräckligt förenklad strategi som både sätter rätt ramar och ger tillräckligt utrymmer för att byggas vidare på för att inte hindra visionen!

Det börjar jag jobba på i morgon, har varit en positivt omtumlande dag trots allt.

<<-->>

Baksteg är inte det viktiga, den förbättring Baksteg hjälper till att skapa "bättre" förutsättningar för är vad som skall stå i centrum. Baksteg är trots allt ett alldeles eget särintresse. Dock ett som självklart kommer att följa Användarombudsmannens riktlinjer.

Det blir svårt. Men inte tillräckligt svårt för att jag skall anta utmaningen.

Jag är rätt säker på att den här kampanjen kommer att fungera som en mycket bra första språngbräda, och för att känna av vilken nivå jag skall lägga

budskapet på. Den respons och engagemang tweeten genererar kommer bli ett utmärkt sätt att få rätt feedback från "användarna".

Då är jag helt öppen, transparent och samarbetsvillig. Så som det bör vara!

Visst kan detta verka pyttigt, men mitt nya jag vet att det inte är så. Det är jag som har kontroll över den och det är därför min uppgift att styra den i min riktning, för att nå mot min vision.

Sen måste jag analysera all respons kampanjen resulterar i, förstå den, jämföra mot min vision, besluta om eventuella justeringar o.s.v. Först då kan jag börja förstå mer exakt hur mycket jobb det är och således bättre förbereda mig inför det.

Att få allt det att fungera och flyta på ett sätt jag kan hantera, och skala upp allteftersom, innehåller fortfarande många oklarheter. Jag saknar helt enkelt tillräckligt bra erfarenheter.

Rätt använt så kan man få en association till Användarombudsmannen och hur jag har tänkt den fiktiva rollen. Ordet bättre kan helt enkelt användas för att läsa budskapet som om det vore från en själv och då kan läsarna associera att Användarombudsmannen är någon som står upp för dem själva och utifrån mänskliga rättigheter.

Men också att bättre innehåller ett budskap om "bättre" tålmod. Med min gamla mantra - "Skynda långsamt och tänk efter före" med på ett hörn.

Mycket "bättre" start på Baksteg är det nog ingen mening att leta vidare efter.

Nepp, lättare att hitta en nål i Sahara förmodligen!

Projekt Bättre kan inledes, förlåt det har den visst omedvetet redan gjort! :)

Nu kör vi vidare!

PS: sedär, då passade jag på att knäcka nöten om vad första blogg-inlägget skall heta och innehålla.

"Bättre" och inget annat!

Det är ett ord som även kan användas som "bio" på alla externa sociala sajter också. Bara det och en hänvisning till sajten förtås.

Att sätta bättre helt i fokus så här i början alltså.

Bra så!

<--04-10 00:19-->

Har fallit pladask för möjligheterna som ordet "bättre" öppnar för.

Känner att det finns en stor potential till att uppvärdera den positiva, rätta positiva rollen i språket.

Som exempelvis med frågor som börjar med:

- Hur kan vi bättre skapa möjligheter för xxx
- Vad är en bättre långsiktig lösning

Då blir bättre som en boost för motivation och insikten att det faktiskt går.

Kan jag lyckas någorlunda så kommer allt fler att få en boost bara av höra ordet, då det leder dom in på positiva känslor.

Helst så dom tror på, och inleder samarbeten om, en "bättre" framtid!

2014-04-10 - Där satte jag ner foten!

Den här tweeten, menad att vara att riktigt avancerat skämt, visade sig, efter några få sekunder, vara mycket mer en så:

[https://twitter.com/tsvenson/status/454311352874852352:](https://twitter.com/tsvenson/status/454311352874852352)

“Come again? Please tell me why *I* shall tell *my mind* to prioritize expecting the worst? [#OhThoughIrony earthalerts.manyjourneys.com](#)“

I det ögonblicket insåg jag just att jag hade satt en mycket bra nivå på, och som naturligt kommer att låta mig veta mer exakt hur djupt jag skall analysera och söka efter svar, eller lösning på något.

Tänk så här: Förut så ställde jag inte den typen av frågor. Resultatet var att jag "blint" litade på att en katastrof skulle göra slut på mitt liv. Därför behövde jag förbereda mig så bra som möjligt för att "lura döden".

Eftersom jag aldrig ställde dom två frågorna så fick jag heller aldrig något resultat som kunde vikta risken för att det skulle inträffa **när som helst i princip**, och allteftersom åren gick så adderades bara fler.

Då är det ju inte så jävla konstigt att jag bara blev allt mer rädd för allting.

Valet av namn för hashtaggen var signalen jag behövde. Den att jag förstod ironin i den insikt jag just gjort. För mig kan det lika gärna stå "Japp, där satt den ja. Bra. Nästa tack!".

Bara för mig att lägga till det mer permanenta minnet så jag kan dra full nytta av det.

Så, färdigt!

Hej nya kunskap, kul att träffas!

<--20:04-->

Inser just nu att det inte längre bekommer mig när situationen ändras. Inte bara genom oförutsedda störningar, utan även där det krockar med sånt jag redan lärt mig. Alltså omedvetna vanor jag la till mig.

Nu blir jag helt enkelt skitglad ju mer överraskad, i kombination med förvånad, jag blir. Detta då det helt plötsligt inte bara handlar om lära om, och glömma allt hårt arbete man lagt ner på att lära fel.

Nä, det handlar det definitivt inte om.

Det handlar om att jag nu ser det som en möjlighet att uppnå flexibilitet, lära mig att bättre och snabbare anpassa mig till nya situationer, hur oförutsedda och/eller plötsliga dom än må vara.

Det bara eldar på mig om att jag fortfarande inte ens har börjat skrapa på ytan om vad jag fortfarande har kvar att lära.

Men fullständigt trygghet med att jag kommer att kunna hålla en hastighet som varken hindrar utvecklingen eller låter den gå för snabbt!

Jag känner mig fullständigt trygg med att ha hittat en unik optimal takt för mig. Inga mer tvivel om det!

<--20:49-->

Jag vann precis två, parallellt spelandes, 15FTP S&G. Visst det är bara för poäng, men det innebär att det är ännu svårare eftersom många på borden chansar hej vilt. Går det åt fanders så är det bara 15 nya FTP.

Men jag vann faktiskt dom båda utan en enda chansning. Jag litade blint på min magkänsla, samtidigt som att jag upptäckte att mina chips inte skulle skyddas, utan användas så effektivt som möjligt för att "köpa" så billig, men värdefull, information som möjligt från dom andra spelarna.

Mitt mål var att så snabbt som möjligt ÄGA, bordet. Det är då jag kan dominera dom andra och "tvinga" dem till att göra misstag. Framförallt då jag bluffar.

Inklusive att ha allt tålamod i världen för att vänta ut dom andra och hugga, och med ett självförtroende om att min ammunition, chipsen, och psykologiska "övertag" är att fullkomligt lita på!

Det är nog det här som kallas vinnarskalle! *Killer instinct* helt enkelt.

Men självklart på ett gott sätt!

<--22:13-->

Min pokerstrategi i all sin enkelhet:

Jag äger bordet när dom andra tror att dom äger mig, och jag vet om det!

<--23:42-->

Bestämt mig för att inte skriva i journalen på någon dag från nu. Behöver en liten paus från det så att jag kan känna efter hur det var förut. Kan bli en intressant upplevelse.

2014-04-11 - Pengars makt över värde och tanke!

<--21:32-->

Har just skrivit nästan 6,000 tecken nedan när det slår mig att texten utvecklats till något helt annorlunda tänk.

Den känslan har växt större ju mer jag skrivit och utvecklat den. Den känslan har nu blivit ett beslut om att låta nedan stå och istället se den som ett utkast för introduktionen av Baksteg.se. Jag har hittat den balans på vad jag nu har mod att gå ut med och som verkligen speglar min passion för visionen på rätt, förhoppningsvis, berörande sätt.

När jag skrivit klart frågorna, med mina svar, så insåg jag att där hade jag den centrala punkten för vad jag vill starta med Baksteg. Nämligen att få oss att tänka till bättre om vad vi håller på med och samarbeta om att fixa till det samtidigt som vi har kul. Kommer säkerligen att tweakas lite till, men substansen finns där helt klart.

Älskar förövrigt rubriken jag satte, i den finns mycket av den låsning som jag befann mig i innan. Inte vad gäller jakt på pengar utan som slav under!

<--21:42-->

Visst ja, höll ju på att glömma att skriva in vad som triggade igång det hela. Jo, jag har hållit på att fila på min bio-text på Twitter ända sedan upplevelserna på SP-dagen igår. Hela den processen gick per automatik och

omskrivandet skedde i takt med att nya idéer poppade upp. Satt aldrig och tvingade att tänka någon gång utan har faktiskt gått helt och hållet på känsla och testat olika varianter. Och det var först efter någon minuts stirrande som jag verkligen insåg budskapet i slutresultatet och hur det påverkade mig positivt.

- Learning to simplify life by curiously thinking louder when collaborating!

Just insikten att jag har förmågan att inte bara förenkla min kunskap, utan även bygga in ordentlig sprängkraft i den. Att helt enkelt kunna sätta en referenspunkt, ett index på ett ställe i mitt minne där den vetenskapen finns för att ta snabbare och pålitligare beslut.

Det är också den förenklingen som gör att jag nu fått kapacitet att vara nyfiken på nya okända upplevelser. Att jag vågar använda många nya aspekter av språket, både i ord och bild. Att jag vågar använda det för att ta för mig, vara nyfiken och för att samarbeta med andra på ett bättre sätt.

Louder har inte med extern ljudvolym att göra utan med att fortsätta våga lyssna på min inre röst, min bästa kompis och mentor!

Slutligen, Learning gör mig påmind om att det bara fortsätter och att det är bäst att jag även kommer ihåg ha det så kul som möjligt på tidsresan också.

Tillsvidare så kommer det att vara både min ledstjärna och det jag står för. Kommer att fungera som en perfekt grund för framtiden att byggas på.

<--22:00-->

Skall bara avsluta med att säga att jag äntligen kapitulerat mot min gamla motvilja att använda skrivande som ett sätt att komma framåt.

Nu kan jag knapps sluta, som säkert märks, men det är helt enkelt så in-i-tusan kul att bara se orden, meningarna, styckena... växa fram på skärmen. Nu har jag ju även testat ljudinspelningen Evernote på Android har, och det var en riktigt trevlig upplevelse. Kommer att bli ett perfekt komplement och något jag nu inser kommer att göra mig mer mobil.

Men inte bara skriva ny text är kul, utan att bearbeta den till att bli så bra som möjligt. Jag har under den senaste veckan tillåtit mig att ta tid att kolla så det verkligen är rätt budskap. Jag har alltså brutit ner frestelsen att det var viktigare att snabbt skicka ut någon form av bekräftelse som kom, så att jag inte slösade tid i onödan.

För längre texter, email, inlägg (privata som detta eller publika) försökte jag ofta tvinga mig att tänka, med alla mina gamla begränsningar, igenom den perfekta texten innan jag ens skrev något. Detta för att jag ansåg att det var slöseri med tid om jag skulle tvingas att skriva om mer än en gång.

Nu låter jag bara texten flöda och sen skriver jag om vad som behövs, när det behövs.

Faktiskt fick jag tvinga mig en gång, det var den gången jag tvingade att bestämma mig att den här gången verkligen vägra ge upp och för att börja använda externa medel för att bearbeta mina tankar.

Inte bara började jag skriva här i Evernote, först med någon dags mellanrum men sen började det automatiskt utveckla sig själv i allt mer omfattning och takt. Jag har automatiskt finslipat hur jag använder dessa medel för mig.

Jag behöver inte först tänka igenom, och givetvis tvivla, på varje nästa steg först. Nu bara flyter det på och jag tar mig framåt både internt och externt. Nu när min vision med Baksteg är så mycket starkare så är det nästan som om nästa steg faller sig helt naturligt. Min planering sker mer eller mindre oplanerat allteftersom jag gör saker.

Att just behovet att detaljerat planera, och låsa in möjligheterna på ett ickefungerande sätt, som det var för mig innan, tog säkerligen mycket fokus och energi. Nu är jag så bekväm i dom flesta situationerna så allt redan känns genomarbetat och repeterat oavsett.

Framförallt nu när jag förstår hur pass mycket bättre det går genom att våga vara sig själv helt enkelt.

Kanske inte så konstigt att det nästan känns som att jag har flera saker på gång samtidigt och utan ansträngning alls.

Gött är det i alla fall.

<--22:00-->

En sista grej, men ytterligare en av dom sakerna som först förbluffat mig, som jag upptäckt idag.

När jag funderat en stund på vad det kan bero på att mitt språk utvecklas, som det ju för tillfället gör, så kom jag på mig själv att tänka:

- Nu när jag kan resonera med mig själv, tänka klarare helt enkelt, så varför börjar jag inte presentera några av mina djupare insikter och idéer mer publikt. På <http://www.tsvenson.com> t.ex.?

Sen hajade jag till och tänkte förvånat - Ojsan, vart kom det ifrån!

Men sen spred sig ett leende när jag förstod att det vara en mycket attraktiv idé och att nu är jag faktiskt redo för att börja publicera mer om mina idéer och tankar. Uppdelningen mellan vad som hamnar på Baksteg och min egen blogg blir inga problem alls. Det kommer jag att få bra känsla för.

Kändes som en riktig befrielse faktiskt.

Som att nu vill jag stå i centrum eftersom jag är redo och förberedd, för att ta vara på upplevelsen på bästa sätt!

<<-->>

Den 11:e april,

Satt just och funderade lite över hur min utveckling har kunnat vara så snabb och dramatisk som den faktiskt varit dom senaste månaderna. Gång på gång har jag undrat om det inte går för snabbt, bara för att nästa gång bli lika förvånad över att upptäcka att det gått ännu snabbare. Och så har det hållit på i en allt snabbare takt...

Visst, för några veckor sedan fick jag lite panik över det. Paniken la sig dock snabbt och handlade nog mer om den positiva chock det var att riktigt känna att jag var på väg åt rätt håll, äntligen!

Framförallt är jag oändligt överraskad över hur otroligt mycket bättre jag har blivit på att använda språket. T.o.m. att skriva ner det här ger massor av mer liv till mina tankar, djup och med mer detaljer. Inte bara då på svenska, utan lika mycket både vad gäller engelskan och spanskan. Har faktiskt provat idag att "tänka" meningar på spanska och blev förvånad.

Detta eftersom jag inte har spenderat någon tid alls till att hålla min spanska vid liv under i alla fall sista halvåret, där majoriteten av min positiva mentala förvandling skett.

Nu kunde jag bara glatt konstatera att även spanskan flöt riktigt bra. Långt ifrån perfekt förstås, men nu behövde jag inte anstränga mig och leta efter rätt ord, mycket av det jag redan lärt mig bara började flyta på.

Så, nu har jag alltså tre mänskliga språk i min repertoar. Perfekt! Speciellt glad är jag för att spanskan lossnat. Älskar dess passionerade sida! Engelskan, men framförallt svenskan känns betydligt tristare och sömnigare i jämförelse.

Samtidigt har jag upptäckt att jag nu har en inre röst som nästan har blivit som ett fungerande inre bollplank.

Jämför det med förut, som jag nu förstår det, då den rösten var som en inre diktator som styrde hela mitt liv. Då var jag en slav, nu har jag istället hittat min bästa kompis och mentor i samma röst. En kompis som gör allt för att stötta och motivera, men som inte fegar ur utan talar klarspråk med mig. En mentorkompis som jag nu vet att jag kan lita på till 100%!

Soluppgången

Jag har valt allt illustrera den här berättelsen med en soluppgång. Detta eftersom det är något av det vackraste jag vet. Inte bara att titta på, utan även all den fantastiska symbolik den, bildligt talat, utstrålar.

För mig handlar dom starkaste strålarna om att ge energi till början på något nytt, nya möjligheter att njuta av livet

Jag tycker vi måste börja prioritera mer att fundera över på lite mer allvarliga frågor såsom:

1. Kan det vara så att vår hunger efter ny teknologisk utveckling är så stor att vi väljer att mer eller mindre blunda för vad den lämnar efter sig, i form av misär och en allt mer förstörd planet?
2. Vad kan vi göra för att bättre förstå vad det faktiskt innebär, och får för konsekvenser, om vi fortsätter som nu och kör på med plattan i botten?

För mig är svaren på dessa två enkla:

1. Ja, den har förblindat oss allt mer och i allt snabbare takt!
2. Massor, endast vår fantasi och **framtid** sätter gränsen!

Vi måste alla bestämma oss för om vi vill fortsätta som vi gör nu, eller om vi har fått nog av all jävla skit som vi själva skapar genom att göra det till någon annans problem. Det är just det som har gett oss ursäkten att sen, beroende på ens personliga resurser, i mindre eller större omfattning trampa ner på allt runtomkring oss.

Hade vi alla haft exakt samma utgångsläge så hade det i alla fall varit någorlunda rättvist. Men det är här särintressen, pengar och makt ställer till det i alla möjliga kombinationer. Visst finns det goda särintressen som faktiskt förstått vad det handlar om, men dom kämpar tyvärr i stark motvind med uppförsbacken. Detta medan dom onda krafterna lever loppa i medvinden nerför backen.

Till sin hjälp tar sig dom onda särintressena till buds stående medel för att komma åt det åtråvärda, nämligen makt att på något sätt berika sig själva. Smörjmedlet dom använder för att olja in maskineriet och göra resan så bekväm som möjligt, för sig själva, är också vad som ger dem deras största maktmedel

Jag pratar naturligtvis om uppfinningen som har lett till att allt i världen mäts mot det, men där var och en av oss bara får tillgång till det om vi har mycket av det själva.

Jag pratar alltså om idén att människan endast får tillgång till att utveckla sitt liv på jorden om den kan överföra ett speciellt nummer till någon annan först, eller i efterhand fast då med större risk. Vadå nummer säger du, nummer finns det väl oändligt av, det är ju bara att säga ett nytt så har du nästa.

Jovisst, men det här är speciella nummer och dom har vi människor bestämt, mot alla naturlagar som säger annat, att det bara skall finnas tillgång till ett visst antal. Vad värre är att det har för länge sedan slutat räcka till för alla. Vilket har lett till många problem sen den första nummerserien kom ut.

Jag pratar om dom nummer som allmänt kallas **pengar**!

- Vad kan vi göra för att bättre lära oss leva på, och ta hand om den enda kända planet som allt liv på jorden har till förfogande?
- Vad håller vi på med?
- Kan vi i så fall göra det utan att t.ex. den teknologiska utvecklingen avstannar?

Jag tror inte att vi kan göra det om vi fortsätter på det spår vi är inne på nu. För mig är det ett spår som bara leder vidare mot allt mer kortsiktigt tänkande och begär på ett väldigt syniskt och egoistiskt sätt.

Jag tror att en viktig faktor kommer att vara att vi lär oss samarbeta bättre och på ett mer konstruktivt sätt. Samarbeten med större respekt för varandra och där målsättningen är att resultatet blir förbättringar för så många som möjligt.

2014-04-13 - Ena leder till något bättre för annat

En underlig känsla kom över mig för en stund sedan. Som om jag både stelnade och frös till is, men ändå kände mig skönt varm på samma gång.

Det var i samma ögonblick som jag insåg att jag behövde ta en paus från allt tänkande och göra något helt avslappnande istället. T.ex. titta på en film. Men det var inte samma känsla som när jag tidigare prokrastinerade. Nej det var känslan att jag behövde en paus, att jag var värd en paus och att jag skall vara riktigt stolt och nöjd med hur min utvecklingen har varit senaste veckorna.

Jag har inte längre något *falskt* behov av att: Ta igen förlorad tid!

Där ligger säkerligen en stor del av förklaringen till att det känns som att jag lägger betydligt mer rätt fokus på vad jag behöver göra för att förverkliga min vision. Inte bara till vad den just nu är, en tanke i mitt huvud, utan genom att tillsammans med andra samarbeta för att göra den ännu bättre. Detta utan att begränsa den till den riktning jag satt, utan också ha bästa möjlighet att justera riktningen allteftersom ny information, erfarenheter, kunskap, vetenskap o.s.v. ritar upp en mer detaljerad karta att utforska.

Mitt mentala tillstånd har helt enkelt hunnit ifatt mig själv så mycket att jag inte bara litar på mina unika kunskaper, utan även mina känslor och, viktigt, min instinkt.

Tillsammans har dessa tre stor orsak till att jag nu kan *leva i nuet* och att jag känner mig trygg nästan oavsett situation jag ställs inför.

Det är nästan som om jag har knäckt nöten som innehöll receptet på hur jag bäst skall kunna förbereda mig för varje framtida situation. Detta utan att riskera att jag börjar springa för fort igen.

Resan jag inledde för bara 22 dagar sedan med [2014-03-22 - Mitt i natten](#) visar på hur snabbt det kan gå från att inte ens tillåta sig att våga tänka vissa tankar, till att nu börja utforska världen runtomkring genom att bli allt bättre på att kommunicera.

Då var mig hjärna fullt upptagen med att tvinga bort dom tankarna, eftersom jag trodde att det måste vara något fel på mig ifall det bara var jag som såg världen på det sättet. Den inlåsningen av mig själv blev bara allt värre.

Dessa 22 dagar har varit som en lång segerrusig Eriksgata där jag lämnat mörkret bakom mig för att hälsa på allt och alla framför mig på vägen.

<--

Myten säger ju att det tar 21 dagar att lära sig en ny vana. Jag kom att tänka på det när jag skrev att min resa tagit 22 dagar. Dock tvivlar jag rätt starkt på att någon använt det som argument för en så total förvandling som jag just gått igenom. Eller?

-->

Den befrielse och lugn som mitt mentala tillstånd befinner sig i just nu kan inte annat beskrivas än som min inre lycka och välmående.

Den diktator, i form av inre röst, som jag förut var slav under har bytts ut till att istället bli min bästa kompis och mentor. Någon som jag liter till fullo på och som nu är ett fantastiskt bollplank att resonera med.

I takt med att diktatorns grepp långsamt släppte, så släppte även behovet av att "skriva av mig". I inläggen så har jag vid flera tillfällen skrivit kommentarer över vad jag helt plötsligt vågade skriva, men och mer utan att behöva tänka efter före.

I 2014-04-05 - Igår var jag ute för första gången, som mig själv beskrivs nästa delförvandling. Det var då jag allt mer fick positiva signaler från min omgivning. Signaler som jag då även började lita på min tolkning av. För varje dag som gått sedan så har min förmåga att hålla en positiv konversation bara ökat, trots att även insatsen ökat. Inte bara givande för mig själv, utan alltmer givande för andra också. Då inte bara bekanta utan även okända. Det är en underbar känsla när man känner att man har gjort något för att förgylla dagen för någon annan, oavsett vem det är.

Hade det varit mitt gamla jag, så hade paniken stigit dom senaste dagarna. Inte för att utvecklingen ändrat riktning, utan för att det känns som om accelerationen håller på att avstanna. Icke mitt nya jag dock!

Mitt nya jag vet att utvecklingen knappast avstannat, den fortsätter att accelerera. Vad som hänt är helt enkelt att förvandlingen börjat sätta så att

jag inte behöver fokusera så mycket på att förstå vad som händer. Enklare kan man nog säga att det är tvivlen om vägvalet och hastigheten som håller på att försvinna och att jag därmed kan koncentrera mig mer på att njuta av alla nya upplevelser som ännu inte har inträffat.

Att det fortsätter att gå snabbare beror helt enkelt på att jag har funnit fungerande utgångspunkter för hur jag just nu bäst kan fungera med omvärlden. Utan att medvetet tänka så har jag t.ex. valt vilka digitala verktyg som är mina viktigaste för att använda som instrument för att bearbeta mina tankar och på bästa sätt kommunicera med andra.

Ibland nästan omedvetet skickar jag ut en tweet med någon fundering, ja även sånt som jag inte ens förut vågade tänka på, för få feedback. Men jag tar mig verkligen tid att bearbeta meddelandet till att bli så bra som möjligt för att jag skall få kvalitet på eventuell respons. Bara att tacka min nya förståelse för den potential språket har. Den har gjort att jag nu inte är det minsta rädd för att göra bort mig längre.

Ungefär som att jag vet att jag kommer att få det svar som min fråga förtjänar.

Men det handlar inte bara om seriösa saker, jag kan balansera vilken nivå jag skall lägga saker på. T.ex. när humor har sin plats o.s.v. Även detta sker mer eller mindre automatiskt.

Faktiskt så att det känns som att jag även kan förmedla rätt känslor för att budskapet skall gå fram på rätt sätt. T.o.m. när jag skriver är det som om jag

kan försätta mig i det känsloläge som jag vill att skrivandet skall resultera i för den som senare läser det. Oavsett om det bara är avsett för mig själv.

Den här 22-dagarsresan har gjort mig bekväm i mina egna tankar och varit till omätbar hjälp för att jag till slut skulle hitta mig själv.

De tvära kast jag beskrev i bl.a. [2014-04-08 - Bakom allting finns en historia!](#) förekommer fortfarande. Men nu har jag provat på dem tillräckligt många gånger för att vara förberedd redan innan dom händer. Det är nästan så jag börjar kunna förutse när dom händer. Liknande som att i slalom så börjar man svängen före man passerat porten!

Kanske är detta början på en fungerande rytm som gör att jag inte bara vet hur framtidsdansen går till. Förmodligen därför som även längtan efter en livspartner, en kärlek, börjar växa. En kärlek som jag vill dansa med, vidare mot strålkastarna i händelsernas centrum!

Detta nu när jag förstår att varje ny insikt leder till förbättringar för massor av relevant kunskap jag redan bär med mig!

Det är just därför som jag hela tiden känner mig allt mer redo för nya utmaningar och upplevelser!

Nyfiken på var nästa lurar!

2014-04-15 - Baksteg ...tillsvidare ett tankeexperiment.

Bingo, eureka, jabadadoooooooo..... Kan fortsätta, men jag tror vinken går fram.

Fick just en briljant ide om vad första versionen av Bakstegs vision skall handla om. Den är så clever det bara går som det känns!

- Baksteg ...tillsvidare ett tankeexperiment!

Glöm inte njuta av resan! som jag skrev om sist kommer att bli sidan /start för att symbolisera innehållets vikt för just den visionen. Inte minst därför att den är ett tankeexperiment i sig självt. Kan inte bli så mycket bättre egentligen.

Speciellt eftersom jag känner att det budskap jag vill förmedla med den känns rätt på alla sätt och vis, på samma gång som den beskriver min syn på öppenhet, transparens och vilja att samarbeta på rätt sätt. Behöver bara bara putsa klart på texten först, finns en hel del kantigheter kvar i den. Men nu efter detta så vet jag att den kommer bli mer än tillräckligt bra avstamp som möjligt. Kommer att lägga en stabil grund.

Men det som verkligen fick "tankeexperiment" att fastna var när jag för någon dag sedan läste förorden till boken "Tankar som ändrar allt" av Sören Holst. Jag hade köpt den någon vecka tidigare på bokrean hos Adlibris. Var lite stressad eftersom jag ville passa på att handla innan jag hade missat hela

bokrean. Men jag minns att jag hade valt den eftersom jag trodde den skulle innehålla mini-dokumentärer över stora tankar som ändrat historiens riktning.

Det gör den visserligen också, men bara genom att läsa förorden så insåg jag plötsligt att det är tankeexperiment-tänk jag håller på att utveckla. Texten från igår blev i sig en, som vanligt numer, omedveten utmaning mitt undermedvetna antog åt mig. Den respons och feedback jag fick under min KBT-coaching hos Nora där jag fick den ena bekräftelsen efter den andra om att det budskapet jag vill få fram funkade. Då inte minst så det catching när Nora poängterade ironin i den och från den resulterande diskussionen efter uppspelning av "Always look on the bright...." som tänkt krona på verket. Då gav jag mig själv MVG++ i betyg för väl avklarad utmaning.

Efter sessionen så ville jag njuta av den sköna vårdagen och bestämde mig för Språkcaféet på Esperantoplatsen för en fika och första kapitlet av boken. Satt utanför och njöt i solskenet, drickandes en 28kr pås-Chai Masala. Inte klokt vad samhällskostnaden driver upp priserna och ändå går det inte runt.

Boken ja, jo första kapitlet bekräftade bara min aning, inte minst för dess sammanfattning av Galileos kross av Aristoteles "påhittade" tyngdlag.

Eftersom förorden också nämnt att tankeexperiment är både vanliga och viktiga inom framförallt vetenskapen, som filosofin, så var jag mycket nyfiken på att förstå det mer. Jag satt och småflinade för mig själv, där i vårsolen, när jag förtjust levde mig in i första kapitlet. Den värld som där öppnade upp sig för den potential tankeexperiment har tänker jag inte ens försöka ge mig på

att beskriva. Det förstår jag på riktigt just nu när jag senare sitter och skriver ner detta kl 20:44...

När jag läste igenom den konversation Galileo haft med sina tre inre personligheter så såg jag bara hur enkelt det egentligen var. Den här metoden är ju rena turboboosten för att snabbt utesluta massor av mindre troliga alternativ. Helt enkelt genom att bara fundera gränslöst, kombinerat med en portion bakvänt tänkande.

Det där låg säkert och gnagde där bak i skallen medan jag långsamt, som om jag ville suga i mig allt av denna vårdag, drog mig hemåt igen.

När jag väl kom hem igen så fortsatte jag där det slutade igår, att jag mår och trivs allt bättre i rummet. Fixade lite mer trivsel sen av bara farten.

Sen tog jag en paus för att slappa. Och det var när jag satt i soffan och strötittade på Agenda på SVT-Play som jag insåg att jag inte kommer ihåg när jag sist var så avslappnad som just då. Det kändes som "me-time!" som amerikanarna brukar säga. All tid bara för mig att skönt försvinna en stund från omvärlden.

Det var först när jag hörde två politiska motståndare, valår ju, bjäbba med varandra i studion som jag hajade till. Procenten, statistiken, mätningar bakåt, allt lät bara som siffror som dom försöker pracka på varandra, helst även förvillan den andra. Den aning jag nämnde för Nora att jag börjat förstå att det inte bara är jag som fastnat i siffrornas värld, den uppgraderades till rätt säker i samma takt som dessa två bjäbbade vidare.

Hur tusan skall vi kunna skapa ett bättre samhälle om dom som har makten att förändra den så totalt har tappat kontakt med verkligheten. Dom lever i det förgångna lite på det sättet jag höll mig själv tillbaka förut. Inte konstigt att jag ser användningen av det svenska språket väga över allt mer malandes mot ordens negativa betydelser. Som t.ex. att "jobba mer" associeras som något negativt och energikrävande, som att man känner sig som en slav på jobbet för att ta en extrem. Men har man istället framåtanda och vill komma någon vart så har det oftast en betydligt mer positiv och energi-boostande kvalitet. Som att man väljer att jobba mer för att man har så stor passion för det man sysslar med. Som jag just nu t.ex. Jobb är inte arbete för mig längre. Nu har jag inte bara hittat min stora passion, utan också klurat ut en strategi som jag har stora förhoppningar kommer att fungera riktigt bra.

Jag känner också stor trygghet och optimism inför uppgiften jag har framför mig. Även om jag vet att potentialen är väldigt stor, så känner jag mig bekväm om att inte bara klara av att hantera hur det växer, men också för att så bra som möjligt undvika att någon kommer och lägger fälleden för mig.

Det är just därför som "...tillsvidare ett tankeexperiment" är så perfekt. Det är det perfekta alibit för att kunna ta ut svängarna rejält, men självklart med största respekt för vad tankeexperiment faktiskt handlar om.

Det ger också massor av goda möjligheter att ventilerar utmanande idéer utifrån ett mer vetenskapligt filosofiskt sätt.

Än bättre är att det ger nästan total frihet i kombination om vart Baksteg kommer att leda till. Alla kommer att få vara med på någorlunda lika villkor. Reglerna skall uppmuntra till positiv förändring. Gränser för vad som är tillåtet kommer att finnas, men det kan skötas på ett mycket bättre sätt än det enkla och rätt känslolösa som många sajter använder idag för att sortera ut dom som inte är värda pengar vid en första titt. Och eldar så på det digitala utanförskapet än mer.

Nej, det skall vara inkluderande och bygga mer på förutsättningslöst samarbeta mot gemensamma mål och med stor respekt för varandra. Mänskliga rättigheter skall gå före dåliga särintressen. Särintressen skall självklart få vara med på bra villkor, men det skall vara mer balanserat än hur det ser ut idag i samhället.

Det är just här som Användarombudsmannen kommer in. Om man tänker sig rollen som medlare mellan två grupperingar, användare (olika kombinationer av individer och särintressen) i det här fallet. När det då uppstår en konflikt så kommer användarombudsmannen, i värsta fall att kunna träda in och medla. AO utgår sedan från alla inblandade grupperingars rättigheter och det är här det fiffiga kommer in. Genom att använda mänskliga rättigheter som måttstock så kommer AO att låta den enskilde individens rätt till mänskliga rättigheter vara tyngre vägande och på så sätt fungera som ett "motmedel" till dåliga särintressens ofta betydligt större resurser för att komma undan.

Med "i värsta fall" syftar jag på att målet skall helst undvika att det går så långt. Detta genom bättre fungerande och användbara digitala system.

Digitala system som stävar efter att hjälpa och inte som, mestadels, idag krångla och stjälpa.

Ett system som bara leder till att allt mer tid slösas på att vara upptagen med fel saker, för alla. Med "Jävla skitsystem!" som resultat.

För mig är inte den utvecklingen avstannande, tvärtom den bara ökar desto mer som står på spel. Bara att titta på kriget mellan iOS och Android, jaja Microsoft kämpar förtvivlat för att vara med... Aktiveringen innebär att vi alla går runt med den, i dagsläget, ultimata datainsamlaren en månglare speciellt för reklam, kan drömma om. Facebooks vansinniga hög med pengar dom betalade för WhatsApp visar ju bara på hur desperata dom känner sig inför den fördel framförallt iOS och Android har över våra digitala liv.

<--

Tog en lite paus eftersom jag blev så imponerad över den utveckling mitt skrivande tagit bara senaste veckan eller så. Nu behöver jag skriva om allt mindre, det är som om jag skriver som jag tänker faktiskt. Det fick mig att precis införa dessa förändringar i min process:

Den medvetna process jag beslutade om i [2014-03-30 - Skriva ner min livsfilosofi](#) kan nu ses som en succé. Det är den utvecklingen jag nu ser resultatet av i mitt skrivande.

Var också för att jag precis beslutade mig för:

- Dagboken kommer jag tillsvidare att skrivas som detta inlägg, en daglig braindump helt enkelt. Här skriver jag in råtänkandet som just nu.
- Tankeboken är vidareförädling av intressanta tankar. Det kommer att bli en bra gränssättare så jag inte spårar ur lika lätt som här i dagboken där det faktiskt är tillåtet.

Det kommer att fungera väldigt bra från nu. Här kan jag gödsla på, medan utanför dagboken så måste det vara både mer fokus och bättre struktur. Målsättningen är ju att jag skall kunna beröra på bästa sätt för att kunna skapa så stor förbättring som möjligt. Den här modellen har potential att låta mig ta nästa steg i utvecklingen.

Kompletterat med att "<--" / "-->" som denna menar en kommentar skriven i samma kronologisk ordning som inlägget, medan en "<--21:58-->" är en kommentar instucken i efterhand från det klockslagen.

Enkelt och bra för nu :)

Blir även enklare för morgondagens inlägg att fortsätta från där dagens slutar.

En annan sak jag märkt idag är hur skönt det är att stänga av maskinerna, datorerna alltså. Är som att koppla ner, koppla ifrån t.o.m. Faktiskt lite som en lugnande känsla om att allt inte behöver vara redo den sekund jag behöver det. Bidrar säker också till den ökade tryggheten över att jag far fram med breda felmarginaler och i en takt som fungerar riktigt bra.

Trots att jag ser märkbara framsteg varje dag så känns det mer och mer som om jag har all tid i världen, ja nästan slow motion faktiskt. Det är nog den ökande kontrollen jag känner att jag har om vart det barkar, att jag är mer än väl förberedd för att tackla vilka hinder som än kommer i vägen.

-->

Åter till verkligheten nu!

Jag ser en fara i den ökande användningen av personligt identifierbar data, BIG DATA om allt mer, som används för att bättre kunna gissa vad som kan få en användare att bli lockad av något. T.ex alla dessa "personliga" rekommendationer som ehandelsajter använder, men även tjänster som Netflix, Google, Facebook o.s.v...

För mig är den på väg att utvecklas till någon form av digital hjärntvättningen genom att trigga vårt belöningssystem. Vi kommer allt mer att bli exponerade för sånt som kommer att bli allt svårare att motstå, eftersom träffsäkerheten i gissningarna blir allt bättre. Chansen att bli exponerad för nya intressanta saker, som när man bläddrar igenom en vanlig dagstidning och inte vet vad artiklarna på nästa sida handlar om, som triggar ens nyfikenhet minskar. Det kommer att leda till en allt större isolering av människor som till slut riskerar att bara leva efter nästa fix.

Rent av en digital drog bestående av elektroniska ettor och nollor som dummifierar vår mentala hälsa. Wall-E visar en extrem utveckling av det t.ex.

Men det är en trend jag är övertygad kommer att kunna undvikas innan det är för sent. Och det är just därför som att tillsvidare låta baksteg vara ett tankeexperiment kommer vara så perfekt. Det kommer att ge mig möjlighet att ventiler extrema utvecklingar som den och ställa bakvända frågor för att hitta "motvapen".

Att då kombinera vetenskaplig strävan med filosofiskt tänkande gör att det gärna får bli lite flummigt och drömmande, så länge det görs seriöst och med eftertanke.

Att man dessutom kan använda tredjeperson som både frågeställare, på t.ex. Jeopardy-maner, och svarare gör att det blir lättare för alla att bortse från känslor, som normalt har fel påverkan på sitt tänkande. Med mycket mer fokus på själva experimentet istället för dom inblandades eventuella särintressen.

Det gör även att jag nu har en kanonplan för vad första versionen av baksteg.se skall innehålla:

- [logo] Baksteg ...tillsvidare ett tankeexperiment.
- /start (den färdiga "Glöm inte njuta av resan")
- Användarregistrering
 - Med önskemål om att nya användare använder sitt riktiga, privata, namn
 - Enkla regler om uppförande baserat på respekt och vetenskapliga principerna runt tankeexperiment.
 - Att man är ansvarig för sitt eget uppträdande

- Att, tillsvidare, inte radera något innehåll, men det kan i vissa fall avpubliceras
- Enkel användarprofil (/uzanto/tsvenson)
- Personlig bloggfunktion (/uzanto/tsvenson/blog)
 - Först bara för mig, steg två att låta utvalda blogga själva och sen ge alla möjlighet när kapacitet finns.
- Kommentarfunktion för blogginläggen
- Om-sida (så enkel som möjligt)
- FAQ - Som också kommer att vara uppe för debatt
 - Inklusive att inga delartjänster kommer att bäddas in då dessa hjälper tredjepart att samla in persondata
 - Stor respekt för rätten till privat integritet

Mycket mer än så behöver det inte vara och det skall göras så okomplicerat som möjligt så att det hela tiden kan byggas vidare på allteftersom. Inklusive när resurserna ökar på något sätt.

Då blir det också klockrent att använda just Användarombudsmannen för olika tankeexperiment. Som t.ex. hur den kan användas för att styra sajtens utvecklingen för att på bästa sätt kunna bidra till en mer positiv utvecklingen av vardagens verklighet.

Just nu känns det som om jag har hittat rätt balans vad gäller en väl kontrollerbar utveckling och att inte begränsa andras möjligheter att vara med och utforma och implementera visionen.

Då summerar jag dagens inlägg med att jag känner mig tillräckligt säker på att jag nu har hittat grunden att bygga vidare på. Detta utan att riskera att springa

för snabbt eller långsamt, utan kontrollerat men med tillräckligt stort svängrum.

Då kör vi!

Mellanakten

Café Skåne, 2:a april 2016,

Först efter en tid förstod jag vilken otrolig tur jag hade haft i fallet från stegen. Lite mindre tur och det hade säkerligen slutat på betydligt värre sätt än den kompression på ryggraden det blev, med begränsad rörlighet på grund av stälkorsett som stöd för ryggen under tre månader som följde.

Den dagen som hade börjat så bra, då jag skulle hjälpa Johnnie, en ny vän jag träffat på Torrekulla, att hjälpa till och "barnbarnsäkra" en balkong på andra våningen i en gammal helmysig och gemytlig trävilla åt en av hans bekanta. Det var en underbar tidig vårdag, och villan låg i norra Göteborg med fantastisk utsikt mot stan. Träden höll som bäst på med att få bladen att brista ut, blommor var utslagna och dofterna och fåglarnas sång hade på allvar börjat komma igång inför årets allt ljusare dagar.

Arbetet började så bra. Vi hade blivit klara med långsidan och jag hade satt upp stegen på kortsiden, vilandes mot hörnet på balkongen däruppe. Klättrade upp, tog tag i vad det nu var Johnnie sträckte ut inifrån den inbyggda balkongen och tryckte till. Stegen for åt vänster, tog med sig mina ben och jag föll sidledes rakt ner mot räcket av trä någon meter därunder.

Fallet kan bara ha tagit delar av en sekund, men för mig kändes det som en evighet. Träffen skedde precis under revbenen, ryggen vek sig dubbelt över räcket fick jag sen höra av Charlotte som hade bevittnat, studsade upp och landade med ryggen före på trädäcket mellan räcket och huset.

Låg där och gnydde medan stjärnorna, precis som i tecknade filmer, snurrade runt i och utanför skallen. Lyckades efter kort stund kravla mig upp på alla fyra och fick hjälp av Charlotte till en sådan där grön utestol av plast, en sån där som benen lätt viker sig på om man gungar bakåt lite för mycket.

Nu var Johnnie i smått hysteriskt tillstånd, gick bara runt i trädgården och rökte cigarett efter cigarett. Charlotte ville ringa efter ambulans, men det tyckte jag inte behövdes, hade ju inte ont någonstans, inte minsta spår av verk överhuvudtaget. Bara helt snurrig i skallen, yr och lite ilamående.

Hon, och någon mer som rusat till, propsade och stod på sig och till slut gav jag upp mitt motstånd. Mer för att dom skulle få som dom ville, kunna lugna ner sig, än att jag behövde ses om av läkare. Kändes ändå som onödigt, hade ju inte ont någonstans och ville absolut inte ta upp dyrbar sjukvård från andra som säkerligen behöver den bättre.

Någon ringde och medan jag satt där i stolen, slogs en ambulanssiren på någonstans där borta bland utsikten från baksidan. "Oj", tänkte jag, "Det är min ambulans, den kommer för att hämta mig. Wow, häftigt!", sa jag utan att tänka. Blev så förvånad över att systemet fungerade, att det bara var att ringa så dök faktiskt hjälpen upp. Detta från den sjukvård som får så mycket stryk i media, och i den offentliga debatten. Ljudet från sirenen kom allt närmare.

Jag var fortfarande ordentligt vimmelkantig när ambulanspersonalen var framme, hade hunnit runt till baksidan och stod framför mig med bår och grejer. Sjukvårdaren, en yngre kille som såg rätt nyutexaminerad tänkte jag, började prata med mig och förklarade att jag skulle bli stucken i handleden och få dropp. Jag, som hatar sprutor, protesterade men han stod på sig, sa att det var rutin och för säkerhets skull. Då hade jag redan fått på mig en stödkrage, en ren säkerhetsåtgärd för nacken fick jag förklarat.

Han frågade också om jag vill få morfin. Tänkte att "Det har jag aldrig provat. Skulle kanske vara en intressant upplevelse?". Slog bort tanken och sa att det ville jag inte ha. Jag hade ju inte ont och ville absolut inte bli bedövad, ville kunna ha full känsel kvar, i alla fall tills värken om den kom.

Han försökte sticka i vänstra handleden, sa att det var svårt, att min hud var tjock. Fick ur mig att "Det är inte konstigt, småländskt läder av bästa sorten.", och några gav ifrån sig ett skratt.

Nu var munlädret igång och jag "förklarade", för den allt nervösare unge killen, att han var tvungen att få stickandet överstökat så snabbt som möjligt, för om inte så skulle jag både spy och svimma som resultat. Han försökte, men hittade inte in i till någon användbar ven i vänsterarmen, bytte till höger, lyckades sticka igenom men sa att det inte fungerade, den ven han hittat sprack sa han allt nervösare. Till slut satt droppet där, mina handleder såg nu ut som nåldynor med mörka märken från blodet som släppts ut från dom misslyckade försöken.

Då svimmade jag, precis som förväntat.

Jag var borta mindre än en minut, förklarade Charlotte när jag kommit till sans igen. En minut som varade i en evighet. Minns att jag inte ville vakna upp från den sköna dröm jag hade svimmat in i.

Vaknade dock upp av örfilarna och oroliga rop om att komma tillbaka till dem. Tog några sekunder, sen ville maginnehållet upp och jag spydde.

Sen var det dags för båren. Vid det här laget hade min nyfikenhet slagits på, jag slutade protestera, lät dem göra sitt jobb medan jag intresserat följde med på upplevelsen. Inte var dag man får uppleva hur den svenska akutsjukvården i praktiken fungerade, funderade jag över. En plötsligt oväntad möjlighet som bara blev ett allt större måste studera närmare.

Dom hjälpte mig upp, sa att jag inte skulle ta i utan bara "följa med". När jag stod upp så placerades båren bakom min rygg och försiktigt, efter att ha spänt fast mig, så sänktes jag långsamt baklänges ned i vågrätt läge.

Blev buren från baksidan och runt hörnet mot ambulansen, medan jag tittade upp och konstaterade att bladen på träden kommit rätt långt i sin utslagning. Sköts in i ambulansen, inredningen både kändes och såg väldigt plastig ut, tänkte jag medan jag försökte se min omkring, så gått nu

det gick, där med näsan pekandes uppåt och rätt orörlig på grund av stödkragen som fixerade.

Sirenen slogs på och i ilfart blev jag körd mot Sahlgenska, mot den väntande akutmottagningen. Väl där drogs jag ut, båren blev placerad på sån där rullställning, och inrullad genom källaren, in till akutmottagningen.

Nya ansikten tittade fram ovanför, ansikten fulla av leenden. Jag kände mig med ens lite lugnare, ompysslad och välkommen. Blev återigen påmind om att känna mig lugn, att det säkert skulle fixa sig. Kände jag var i trygga händer, omhändertagen på bästa sätt.

Blev, av säkert fyra personer, överflyttad till en stabilare rullsäng. Min tröja klipptes bort och jag blev en stund senare, via hissen, körd till någon av avdelningarna för vidare undersökning.

När Charlotte efter en stund dök upp så hade jag redan börjat dokumentera mina "observationer" med selfiekameran i mobilen. Ville, så gott det nu gick, få med så mycket av upplevelses av den svenska akutvården som möjligt.

Charlotte berättade att Johnnie hade försvunnit iväg någonstans, chockad av det som hänt, så jag bad henne försöka få tag på honom och förklara att det säkerligen inte var så farligt som allt stök nog gav sken av. Dom tog ju bara det säkra före det osäkra innan dom visste hur allvarlig skadan var.

Hon stannade någon timme, medan jag rullades runt mellan olika avdelningar och rum mellan kontrollstationer, medans jag fortsatte dokumentera med selfiekameran. När hon blev tvungen att gå, fick jag lova att ringa och berätta så snart jag fick besked om skadans omfattning. Det lovade jag göra. Charlotte lovade jaga rätt på Johnnie och lugna.

Medan jag rullades runt för olika undersökningar, så fortsatte jag med mobilens hjälp att dokumentera. När det var dags röntga ryggen blev jag

informerad att kontrastvätskan skulle skapa en varm känsla, och att jag skulle känna mig kissnödig. Så blev det, var en underligt häftig upplevelse som jag smålog lite åt mitt i allt.

I ett annat rum, när jag som bäst håll på och filma, så blev jag abrupt avbruten av en yngre sjuksköterska. Hon sa "Du filmar väl inte för att lägga ut på nätet? För det får du inte!".

Visst hade jag funderat över om dokumenterandet kunde sluta i en berättelse, men inte av det negativa och skuldcastande slaget hon verkade så orolig över. Med ens var jag tillbaka i "verkligheten" och blev påmind om det samhälle vi lever i, att så många minstänker det värsta om vad dom tror andra ska hitta på.

Tanken hade inte ens slagit mig, tills det ögonblicket. Min ambition var ju enbart att dokumentera för att kunna berätta hur fantastiskt bra det faktiskt verkade fungera, när det väl hänt en olycka och akutvården måste ryckte in.

Till slut hamnade jag på trauma-avdelningen, där jag skulle få stanna över natten för observation. Kände fortfarande inte minsta spår av smärta och blev fort uttråkad av att bara ligga där och stirra i taket.

För att sysselsätta mig så tittade jag runt så gott det gick. I taket hängde en lysrörsarmatur på sniskan, och ett av dom två lysrören blinkade med det rätt irriterande, elektriskt klingande, bzzzt, bzzzt med jämna mellanrum. Sysselsättningen blev mest att ligga där och lyssna på det som försegicks, i alla fall tills senare då jag bad om något att läsa för att få tiden att gå.

På salen var vi fyra. Två av dom andra var ett par som hade råkat ut för en MC-olycka. Han låg och kved, men hade inget brutet så vitt jag kunde tolka, och tyckte fruktansvärt synd om sig själv, "störde" personalen om så mycket, hade så ont och behövde sin psykiatri som låg hemma.

Noterade att det fanns två typer av personal; en som mer empatiskt försökte lugna så bra det gick, och en av den sämre typen som var mer känslökall och i princip bara hänvisade till reglementet, verkade delvis som om för att slippa bry sig.

Killens flickvän låg i sängen jämte mig, med sådana där skjutväggar av ögonhöjd för att skilja oss åt. Hon var nybliven mamma och bröstmjölken behövde med jämna mellanrum tömmas med hjälp av hennes automatiska bröstpump som, varje gång under oräkneliga minuter kändes det som, gav ifrån sig ett riktigt jobbigt och mallande pumppljud av typen grymtande grisar, fast upprepande monotont.

Nu började jag bli lite orolig. Batteriet i mobilen höll på att ta slut. Min enda möjlighet till kontakt med omvärlden, till dom som behövde veta, höll på att dö och det var inte bra. Vad skulle Johnnie och Charlotte tro om dom försökte ringa och jag inte kunde svara? Och andra jag skulle behöva ringa.

Jag frågade efter en laddare, min mobil hade ju en standard USB-kontakt så det räknade jag med skulle finnas för oss som så plötsligt ryckts från vardagen och hamnat på akuten. Det fanns ingen, blev riktigt förvånad det inte fanns. Är ju ingen kostnad alls. Framför allt inte i jämförelse med hur det kan hjälpa dämpa en hel del oro, som för mig just då.

Efter en del frågandes så var det en av sköterskorna som motvilligt gick med på att låta mig använda hennes. Hon var en av "paragrafryttarna", det hade jag redan noterat. Ändå blev jag förvånad när hon inte ville låta mig ladda vid sjuksängen, utan istället kunde jag, som på nåder kändes det som, ge henne telefonen så hon kunde ta den med sig och ladda någonannanstans. Ta ifrån mig min livlina? Fattade noll och intet. Trodde människan på fullt allvar att jag skulle sno hennes laddare och springa iväg med den?

Natten blev lång. Kunde ju knappt röra mig, hade fått stödkragen utbytt mot stålkorsett och mer begränsad rörlighet. Jag som ligger och snurrar

för att somna, och så ofta vaknar insnurrad i lakan och täcke, ibland med delar av kroppen hängandes utanför sängen. Svårt och ligga stilla helt enkelt.

Dagen efter fick jag åka hem. Johnnie hämtade mig. Hade ringt och frågat om han kunde, visste han behövde för att kunna bli lite lugnare. Han var nervös och orolig, frågade massor som jag hade hoppats. Det lugnade under den korta resan från Sahlgrenska och hem till rummet i Mölndal där jag bor.

Någon vecka senare vara jag tillbaka, hade fått kallelse om att ytterligare undersökning behövdes men inte mer detaljerad än så. Gjorde mig lite orolig, men eftersom det var dagar till undersökningen så tolkade jag det som inte något allvarligt.

Det var en ny röntgen, dom ville undersöka gallblåsan närmare eftersom misstanke fanns jag hade gallsten. Undersökningen gick till ungefär som när blivande mammor undersökt med mammografi. En viskös genomskinlig vätska kletades på och doktorn körde, rätt omilt, runt en handröntgen i området under högra delen av bröstkorgen.

Jag fick veta att i gallblåsan låg en 26mm stor sten, och frågan om jag hade haft några besvär av den förut. Inte vad jag kände till svarade jag. Doktorn förklarade att oftast är gallsten inget problem, han hade själv flera som låg och skvalpade. Först om den gav sig till känna och orsakande återkommande besvär skulle det bli läge att göra något åt den. Jag tog bussen hem, lugnare än på ditresan.

Efter olyckan var dom många som var märkbart besvärade över att tvingas tänka till, tänka efter istället för att instinktivt svara med första bästa motvapnet mot mig. Syntes tydligt hur flera trippade som runt på äggskal nu när jag hade en *synlig* skada, dessutom bekräftad av vården och som inte lika enkelt kunde ignoreras som gjorts med mina mentala problem som för dem kändes som osynlig.

Tog dock inte många veckor innan flertalet anpassat sig, glömt bort och fallit tillbaka i sina gamla vanor att i praktiken och reflexmässigt ge negativa besked och motargument till förändringar, istället för att lyssna, resonera eller ens ge sig själva lite bättre möjlighet att förstå hur förbannat mycket som bara är fel fel fel.

Motgångarna på Torrekulla tornade återigen upp sig. Till slut var sömnsvårigheterna tillbaka, jag låg och grubblade och ifrågasatte allt mer vad jag höll på med, vad jag gjorde för fel som gjorde att konflikterna radade upp sig. Under tre nätter var det inte förrän framåt 4-5 som jag utmattad slocknade. Vaknade upp någon gång mellan 10 och 12, fortfarande mentalt slut men ringde ändå och försökte förklara att insomnian var tillbaka, att jag inte orkade komma och bad dom sätta upp mig som sjuk.

Fick påpekat jag skulle ha ringt tidigare, att det inte var OK att ringa och sjukanmäla så sent. Hjälpte inte att dom visste, hade ju varit öppen med mina problem. Konsekvensen kom senare, då ansvarig sa att dom tre dagarna skulle "rapporteras som ogiltigt frånvaro", spelade ingen roll vad jag försökte förklara.

Den bestraffningen resulterade i 200kr avdrag per dag på mitt "ekonomiska bistånd". Dom 600 kronorna mindre motsvarade 20% av min överlevnadsbudget efter fasta kostnader, eller 12 dagars mat i min budget. Då gav jag upp Torrekulla, mädde dåligt bara tänka på namnet.

En tid därefter i mitten på september 2014, var jag inne i Göteborg för ett socialt event för oss som jobbar med IT och internet. Där kom jag i samspråk med Niklas och vi hade en intressant diskussion, nog mest jag då jag tog alla chanser jag kunde att berätta om mina idéer och visioner.

Redan dagen efter fick jag ett meddelande, Niklas berättade att han gillade mina idéer och undrade om jag kunde vara intresserad av samtal med dem, på Civilförsvaret i Göteborg om möjlig praktikplats. Detta då budget för lön inte fanns. Det gjorde inget, det var ju en möjlighet för mig

att efter KBTn få möjlighet testa mitt nya jag, få prova på hos några som verkade tro på mig.

Mötet gick bra, via Arbetsförmedlingen och Soc. så fixades alla papper som behövdes och vi började arbetet.

Det var kul igen, och ganska snart så fanns en plan om en ny sajt och även utbildningar. Sajten skulle byggas på en Drupal-distribution som innehöll mycket av dom komponenter och funktioner som skulle behövas, men långt ifrån allt. Skulle krävas en hel del jobb från min sida för att allt skulle bli klart.

Någon veckor senare så kom bakslaget. Det var en kväll då jag tittade på något program och det högg till. Jag hade gjort det igen! Tagit på mig för stort ansvar, hade velat för mycket och bara rusat på. Kunde riktigt känna hur fastlåst jag skulle bli även efter praktiktidens slut, fastlåst i att administrera och sköta om sajten jag "sålt in" under lång tid framöver, och det skulle effektivt schemalägga min framtid på ett sätt som gav mig vakna mardrömmar från förr.

Föll rakt ner i depressions mörker, djupare än någonsin förr och det tog ingen tid alls den här gången. Efter dagar dagar låg jag i fosterställning i soffan medans något flimrade förbi på stora skärmen. Åt inte, slutade gå ut då jag inte längre ville lämna rummet, den enda plats jag kunde gömma mig på från omvärlden som på nytt gjorde mig livrädd.

Sen kom lådvinet, den enda tröst som fungerade och som lät mig må ännu sämre, och hjälpa hitta dit där jag hörde hemma. Hade ju inte bara svikit nya människor som trott på mina idéer. Jag hade framförallt svikit mig själv genom att bara rusa på utan att *skynda långsamt och tänka efter* före.

Det var som om innehållet i hjärnan långsamt tömdes och sögs rakt in i och ner i ett svart hål, dit ner där den inom politiken så slagfärdigt använda kolbiten hör hemma.

Alla tillrättalagda tankar och förbättrat tänkande blev som bortblåsta. Det var som om det inte hade hänt. Livet blev meningslöst, framtiden hopplös och utom räckhåll. Började ge upp, krafter ta mig upp fanns knappt längre.

Veckorna gick, kunde inte tänka längre. Skallen var tom, det var som om ingen var hemma. Det var igenbommat, några fler nödutgångar fanns ingenstans. Bara lådvinet som i alla fall ledde mig dit jag förtjänade vara.

Jag hade stunder av klarsynthet, stunder då något magiskt kopplade bort allt det jobbiga, nästan som om det aldrig hade inträffat, och orden kunde formuleras till meningar och nya försök till förklaringar igen. Stunder som natten den 21 november 2014 då jag vaknade och i ett svep skrev dagboksinslaget, som jag dagar senare visade upp för Ola, och som skickades med min första remiss om mitt nya krav att få en diagnos, någon bokstavskombination. Det enda som samhället verkar bry sig om för oss som behöver hjälp få möjlighet att fungera och bidra, men ändå inte får.

Livsgnistan hade återkommit en onsdagsnatt.

Kanaliserade ut mycket av min ångest över internet under den tiden, hösten ut och in en bra bit på vintern, i mina desperata skrik med mindre av masken på. För jag ville i alla fall inte göra bort mig helt, ännu inte än.

Fanns trots allt i alla fall en liten bit av "det", kvar nånstans där inne i virrvarret av tankar som började komma tillbaka. Lågan började brinna lite mer. En liten bit i taget. Och sen en till...

Jag kom tillbaka.

2014-11-21 - Förstår mig, mina behov och vad jag kan

Mitt problem handlar inte om att jag inte förstår samhället, det handlar om att samhället inte vill förstå mig!

Vaknade precis alldeles klarvaken, kl 2:34 mitt i natten, och klarsynt då jag helt plötsligt förstod vad jag är. Vilken jävla resa det varit hit alltså.

Handlar om tre saker:

- Använda
- Lära
- Förbättra

...i en evig loop!

Jag kan suga i mig och förstå kunskap, fakta och annan information på mitt eget unika sätt. Grejen är bara det att jag inte kan hitta orden och sätten att på ett enkelt sätt beskriva något. Ungefär som när man lär sig ett nytt språk, man förstår först det man läser och hör från andra, men det tar tid innan man själva kan svara lika nyanserat och beskrivande.

Undan för undan förstår jag omvärlden lite bättre och i samma takt hur den kan förbättras. Det är därför som jag så snabbt bli uttråkad när något blir en rutin, en upprepning och jag inte ges möjlighet att genomföra förbättringar som jag då ser skulle göra att rutinen fungerar bättre och att samhällsnyttan och vår egen utveckling - evolution - skulle tjäna på det.

Eftersom jag inte riktigt kan beskriva det jag ser så hamnar jag snabbt i konflikt med dem runtomkring och fram tills nu har jag inte förstått att det är just det som lett till alla de problem och misslyckanden jag hittills till slut hamnat i.

Det beror dock inte bara på mig utan även på att omvärlden inte alltid vill lyssna. Förmodligen därför att dom runtomkring inte anser sig ha tid att lyssna och förstå det jag har att säga. Trots att det gång efter gång visar sig att jag är inne på rätt spår, bara inte kan förklara alla detaljerna än.

Fram tills nu har det fått mig att söka efter fel hos mig själv, att det är jag som är problemet och på något sätt måste fixas. I viss mån har det självklart varit så, men nu har jag fått insikten jag letat efter - Den som gör att jag äntligen förstår hur min kunskap och kapacitet behöver användas för att både fungera bäst och vara till störst nytta för fler.

- Jag är en problemlösare
- Jag kan snabbt analysera och sätta mig in i situationer och problem
- Jag kan sedan hitta nya perspektiv och lösningar

Det är så jag fungerar och för att inte hamna fel så måste jag hela tiden matas med nya utmaningar och problem, annars låser det sig snabbt. Jag är som Messi, behöver en fri roll helt enkelt!

Det jag behöver är att hamna i en stimulerande intellektuell miljö där jag tillsammans med andra kan utveckla detta till nytta. Där dom runtomkring

förstår hur jag fungerar och ser fördelarna med det. Att vi tillsammans kan resonera och komma fram till lösningar som kan förstås och kan börja införas.

För mig handlar det om helheten och detaljer, men jag kan inte fastna i detaljerna eftersom det är då det börjar gå snett.

Där någonstans kan vi börja nysta vidare för att hitta en roll i samhället där jag både får fortsätta utvecklas och vara till nytta.

Har svårt att se någon annan framtidsriktning för mig!

Något annat vore slöseri och handikappande av min kapacitet!

Frigörelsen

Café Koopen, 1:a april 2016

Ola, min läkare, och jag var överens. Jag behövde kopplas bort från samhällets alla konstiga måsten och besynnerliga krav som väldigt få av "dom som bestämmer", eller dess budbärare i form av anställda med uppgift att stå i frontlinjen mot oss som behöver, som är i desperat behov av den hjälp och den service som i Sverige så fint kallas "välfärden".

Enda sättet för mig att komma bort från samhällets klåfingrighet och vilja att styra upp och, ur ren och skär okunskap, kontrollera mitt liv var att bli sjukskriven på heltid. Det var enda sättet för att bli frikopplad och få möjlighet att i lugn och ro, på egen hand, få möjlighet att hela mig själv. I min takt, utifrån mina egna funderingar och för att jag själv skulle kunna komma fram till varför det hittills, under mina drygt 46 år, landat i det tillstånd jag i det ögonblicket fortfarande befann mig i.

Tack vare Sacha, Magnus och nu också Ola hade det långsamt börjat vända, jag hade fått tillbaka en gnutta tro på att det fortfarande fanns medmänniskor som brydde sig, som förstod att jag behövde bli trodd och få utrymme att gå min egen väg för att hitta tillbaka till en långsiktigt fungerande roll i vardagslivet, förhoppningsvis för resten av mitt eget liv.

Sacha och Magnus var mina vänner som ställde upp, Ola blev min livvakt som motade bort samhällsmaktens omättligen begär.

Sakta började förvandlingen från avgrundens andra mörka abyss, sakta började mörkret skingras lite grand. Skingras tillräckligt mycket för att ge mig möjlighet att hitta ett nytt fungerande verktyg att påbörja uppstigningen med hjälp av.

Det verktygen bestod av tre ord som alla börjar på "P":

- Privat
- Personligt
- Publikt

Med hjälp av PPP skulle jag, tänkte jag, kunna separera den jag är, den jag vill bli och hur jag kommunicerar med omvärlden i hanterbara kanaler av hanterbar information baserat utifrån vad jag behöver hålla för mig själv och annat som på olika sätt behöver kommuniceras till andra.

- **Privat**
 - Mina egna interna tankar och min privata information som jag enbart, vid behov, ser anledning att dela med mina allra närmaste, dom jag litar fullständigt på och har orubbligt förtroende för.
- **Personligt**
 - Kommunikation i vardagen med andra i olika vardagliga sammanhang, både i direkta dialoger och samtal, och inom olika former av organisationer om framförallt gemensamma och relevanta saker.
- **Publikt**
 - Allt som släpps ut fritt i omvärlden, som öppna kanaler och tjänster på internet. Som, exempelvis, den här boken.

Den här uppdelningen kändes logiskt och något som inte bara skulle hjälpa mig upp ur mörkret, även kunna följa med mig in i framtiden, kanske för resten av livet.

I början var det svårt att särskilja, det var många och långa stunder där jag bara apatiskt satt och stirrade på skärmen framför mig, visste inte vilket av P:na jag skulle använda.

Långsamt, och så småningom med hjälp av mina domäner och olika konton på webbsajter och andra tjänster över nätet, kom förändringen krypandes.

Ett litet steg i taget, ett litet framsteg i taget på varandra. Mörkret började skingras mer. Framtiden började se lite ljusare ut, trots att dagarna utanför fortfarande blev mörkare och depressionen ännu behöll sitt järngrepp.

Allteftersom dom små framstegen blev allt fler så började jag också långsamt, ofta smärtsamt men ändå skönt, återfå känslan av egen kontroll och att styrningen in i framtiden kunde kontrolleras av mig själv och i en takt som fungerade. Att jag inte längre tvingades springa samhällets obegripliga ärenden förrän jag själv kände mig redo, och i ett tillstånd att själv kunna hantera på ett för mig begripligt sätt.

Någonstans här, sprungen ur mängden av allt fler små små framsteg, föddes troligen tanken på att jag behövde få grep om, och balans på, min egen *digitala identitet*. Den behövde hitta en användbarare balans och den behövde fungera parallellt med analoga jaget.

Nu hade jag redan hunnit lägga till ett fjärde P. Dock inte ett P på samma nivå som dom övriga. Nej, det här P:et var istället en underkategori som gick att använda tillsamman med dom andra tre:

- **Professionell**

Jag hade funnit ytterligare ett användbart lager att separera in mina tankar, idéer, visioner och kommunikationer under.

Känslan i det ögonblicket är fortfarande obeskrivlig.

Då hade jag redan börjat separera användningen av "tsvenson" och "Baksteg" mot separerade kanaler till och från omvärlden. *Professionell* var pusselbiten, klassificeringen, som saknades för att bättre kunna kontrollera den fortsatta styrningen in i framtidens möjligheter. Framåt mot min egen framtida fungerande roll i vardagslivet!

För att det skulle fungera, så behövde jag lära om från grunden igen. Jag behövde uppdatera mina kunskaper, från dom gamla jag samlat på mig medan livet tickat förbi och till vad som gäller nu, och även bättre förstå hur kunskapen, vetenskapen och teknologin kan användas för att leda oss, i vårt globala samhälle i mänsklighetens tjänst, in i en bättre fungerande framtid där allt fler kan ges möjligheten att trivas, få utvecklas och hitta sitt eget bättre fungerande egenvärde, sin roll och tillvaro i vardagslivet som vi delar gemensamt och tillsammans.

Jag tog till den enda användbara källan jag, med min mentala fotboja, hade tillgång till. Med internet som fönster började jag hitta allt bättre källor till kunskap och möjligheter som behövdes för att leda mig vidare, för att ge mig så bra möjlighet som möjligt att vidareutveckla mina idéer till visioner och vidare till projekt att än mer metodiskt bygga vidare från.

Jag började mer systematiskt:

- *Använda* det jag hade tillgång till...
- *Lära* från allt jag fick tag på...
- *Förbättra* på alla sätt jag kunde...

Min Chromecast, inkopplad i HDMI-ingången på den stora skärmen, hade redan lärt mig hur befriande det var att bli frikopplad från TV-kanalernas schemaläggning av våra liv. Tack vare den behövde jag inte längre planera mitt tittande efter då dom hade bestämt vi ska få ta del av deras utbud.

Känslan då jag första gången efter installationen hade provat att "skicka" uppspelningen, av ett YouTube-klipp, från mobilens lilla skärm och till den stora skärmen för bättre upplevelse och avnjutning bekvämt i soffan, hade också varit enorm.

Nu hade min gamla Samsung Galaxy Nexus förvandlats till en ytterst användbar fjärrkontroll för alla möjliga former av multimedialt innehåll, som

finns tillgängligt på internet. Sparade dessutom mycket batteri från min nya.

Men inte bara från nya fjärren. Chromecast-knappen fanns även med mig på min bordsdator och den bärbara. Den kom allt mer till nytta då jag fastnade i något och behövde söka ny kunskap för att komma loss och vidare.

Om sökningen resulterade i ett filmklipp, såsom en skärminspelning någon lagt ut eller en inspelad föreläsning av någon, så var det bara att klicka på knappen som, inom sekunder, skickade uppspelningen från datorskärmen och till den stora.

Att så smidigt kunna förflytta mig till en mer bekväm form av passiv inlärnin, bekvämt nersjunken i soffan med en kopp te eller kaffe, gav betydligt bättre upplevelsevärde och paus från det aktiva arbetet så att inlärnin fick större möjlighet att sjunka in.

YouTube-listor blev plötsligt användbara. Knappen för "Titta senare" användes allt flitigare för intressanta klipp som kändes relevanta, men inte i det ögonblicket som rätt innehåll. Istället kunde jag vid senare tillfällen avnjuta listans innehåll bekvämt från soffan.

Jag hade skapat min egen "TV-tablå" och hanterbar dynamisk schemaläggning av det innehåll som gav *mig* något.

- Ytterligare en effektiv frikoppling från en av samhällets många fortsatta obegripliga och externa schemaläggningar av vår tid var för all framtid kapad!

Vid det här laget var jag som uppslukad av kunskapsörstsläckande innehåll, det mesta helt fritt och direkt tillgängligt när jag hade tid. Det var då som jag insåg att internet var:

- Källan till världen samlade kunskap, vetenskap och till direkt kommunikation med öppna källor, och där ursprunget till informationen ofta fanns bara någon enkel sökning och klick bort.

Undan för undan började jag lära om, lära nytt och samtidigt omarbета min digitala identitet och alla kanaler på internet som jag under åren samlat på mig. Jag började också upptäcka nya som jag provade, experimenterade med och antingen avfärdade eller placerade tillsvidare in bland mina andra användbara.

En ny vision om Baksteg hade redan börjat ta form och nu var tiden mogen att formulera ett delprojekt för att komma igång. Valet föll på blogg.baksteg.se och att den skulle byggas med Wordpress som plattform. Det gav mig möjlighet att lära ett nytt verktyg, mina aktuella kunskaper var ju annars nästan bara från alla år inom Drupal-gemenskapen.

Jag valde inte Wordpress som en genväg, som att den är enklare att komma igång snabbt med, utan för att den skulle ge mig kontrast till mina existerande kunskaper. Och därför att jag ville lära från dess blogg-upplevelse. Kändes som en lämplig förenkling att prova först.

Det har varit i mars 2015, och den 7:e april skulle jag fylla 47 år.

“Men vänta lite nu”, tänkte jag plötsligt, då jag insåg att den 7:e april är också månad 4 och dag 7. Alltså också 47!

I det ögonblicket blev talet 47 förmodligen samma symboliskt laddade sifferkombination som talet 42 måste ha varit för Douglas Adams.

Jag var som knockoutad igen, men av fullständig lycka den här gången!

Därför blev första riktiga blogginlägget betitlad “Omstart på riktigt”. Mitt, som jag hoppades, absolut sista försök att starta om resan mot resten av

livet. Nu förhoppningsvis mer fungerande tillsammans med dig och allt annat jag kommer att få uppleva och dela den med.

Trots att jag sedan dess fortsatt har tvingats stänga mitt huvud mot jobbigheter, fortsatt tvingats till frontalkrockar med samhället och dess sammelsurium av obegripligheter, krav och fasoner i sitt eget allt desperatare försök behålla kontrollen över vårt vardagsliv.

Den mörka tiden som nu håller på att förvandlas till vår, där naturen håller på att vakna till liv med alla sina färger, dofter och andra ljuvligheter, innehöll inte någon formsvacka, ingen ny depression att först jobba mig tillbaka ifrån.

Nu e den la go å möta, framtiden alltså

Här är jag.

Vem är du?

Bilaga: ALF-metoden

Det här är min förenklade livsfilosofi. Den har gett mig enkelhet när svårigheter börjar pocka på som värst. Efterhand har den integrerats allt mer som en del av min identitet, som ett automatiskt verktyg som fungerar allt bättre ju mer det används.



Källa: <https://twitter.com/Baksteg/status/568039097769566208>

Två avslutande frågor

Varför är så många fortfarande så rädda för andras tankar?

Varför vågar så många, som behöver veta bättre, inte ställa rättare frågor?

Tack för orden