



# ETTERKLANG

*Sesong 2, episode 5: Jeg vil klare meg selv, men jeg vil ikke være alene*

Det finnes omsorg vi kan ta imot med en gang.  
Og omsorg som gjør oss urolige, selv når den kommer fra noen vi stoler på.

Kanskje fordi det å ta imot lar et annet menneske komme nærmere, og få bli med inn i noe vi selv ikke har helt oversikt over.

Da kan det være fristende å gjøre svaret mindre:  
Det går fint.  
Jeg er bare sliten.

Ikke fordi vi vil holde den andre ute.  
Noen ganger vil vi bare forstå det som skjer i vårt eget tempo.

Men nærhet trenger ikke bety at noen overtar.

Vi kan ta imot noe og samtidig sette en grense.

Ja, du kan gjerne ringe.  
Nei, du trenger ikke komme.

Kanskje er det nettopp der en relasjon viser noe av sin bærekraft:

Et nei trenger ikke avslutte kontakten.  
Den andre kan justere seg uten å forsvinne.

Omsorgen kan få betydning uten at vi gir fra oss råderetten.

Vi kan “bomme” litt på hverandre og finne tilbake igjen.

## En setning å ta med videre

Jeg kan si nei til det ene uten å miste det andre.

## En liten invitasjon denne uken

Legg merke til én situasjon der noen kommer litt nærmere denne uken.

Ikke spør først om du burde fortelle mer.

Spør:

Hva kan jeg ta imot?  
Hva trenger jeg å beholde som mitt?

Finnes det et lite ja eller nei som kan gi kontakten en form som passer?

Du trenger ikke åpne døren helt.

Kanskje holder det å bli litt på tråden.