

Just i dag är jag stark. Just i dag mår jag bra. Jag är först framåt av kraftiga vindar.
Just i dag är jag stark. Just i dag mår jag bra. Jag har tro på mig själv på min sida.
Jag har haft en sån jävla pissnatt.
Du vet ju hur lätt jag har det med sömnen. Det är ju det jag har som gör att man på något sätt orkar.
Det är din styrka. Ja, du har det. För du kan jobba ganska mycket och slita ganska hårt.
Sen drar du ut kontakten och så sover du.
Jag har aldrig varit med något liknande. Jag lå klar vaken fram till 5.30.
Lyckades jag slumra in. Men jag har varit med hela resan från Solhyggång till Uppgång vid 2.30.
Hört när fåglarna började kvittra. Jag har plöjt igenom serier.
Jag har gått igenom mailkorgen och svaret på mail och haft en otrolig...
Jag jobbar på Wall Street Aura som skickar mail 0332.
Jag har svaret på SMS från december som jag hade glömt att svara på.
Jag har svaret på en juni i natt. Klockan 03.40.
Sen fick jag svaret på morgonen. P.S. jag har inte galen eller tappat.
Jag kunde inte somna. Men jag hade ingen teknik för det här.
Sen tänkte jag på dig i dina värdigtimmar. Fyfan vad vidrigt det är som jag förstod.
Du bär sådana. Men vad hädde tyckte jag?
Jag var faktiskt lite... Man ska inte bli glad för att det är tråkigt för dig.
Lite förtidigt för dig att gå in i den.
Men jag tyckte ändå att det var härligt att du kan ha en förståelse för mig.
När jag har det så med nätterna.
Jag förstår framför allt frustrationen i att somna bara. Fyfan!
Det fanns ingenting jag kunde... Jag försökte säga barnknep.
Jag tog ett klassmjölk. Jag tog en lite värmupuff.
Det var lönlös 7 grader ute. Så jag gick en lite promenad i lägenheten.
Jag gick och pissade. Tittade på en liten stund och ställde mig på balkongen.
Alltså ingenting. Jag tänkte gå ut och springa.
Ska jag ta en löptur här?
Det är lite obehagligt att ge sig ut och kuta vid den tiden på natten.
Det är någonting med din hjärna och kropp här som inte riktigt har bestämt sig.
En dera. Vem är det som inte kan somna?
Är det hjärnan som har varit igång för mycket?
Eller är det kroppen som inte har varvat ner?
Ja, och så hade jag en somnat men vaknat.
Hade jag vaknat 04.30 men ändå fått fyra timmar.
Då hade jag kunnat välja. Jag går upp. Jag gör mig en kopp kaffe och springer.
Men nu hade jag inte somnat. Så det var intressant att jag kunde börja starta dagen.
Men det är någonting med det när man inte får sova.
Nu går det ju an om det är en natt bara men det är något.
Alltså det är så jävla nedbrytande.
Och så det här som vi har pratat om.
Nu verkar det inte som att du fick så mörka tankar om du börjar svara på sms
och gå igenom mail och så. Då var du inte inne och snurra i en sån där ångestladdade sak.
Nej, men jag har varit för uppspidad.

[Transcript] Skäringer & Nessvold / Du behöver ingen spegel, du är vacker...

Jag har jobbat, jag har varit i en jävla bubbla den här veckan och filmat liksom hela dagarna.
Och jag tror att det fanns, det var rullade i huvudet allting hela tiden.
Vad jag har varit med om och processa och allting.
Och det var så lättsamt det jag har gjort så att jag var i den farten och skulle sovna.
Det var det lättsamma papper som bläddrar, det ska alla på dig.
För så har jag haft nu med den här manusprocessen jag har inne i.
Alltså det bläddrar, det bläddrar.
Det är karaktärer och det är repliker och det är omskriv och det är nya scenar.
Fan, nu ska vi ha din, alltså så ligger jag ju malor på nätterna.
Men sen är det tvärakast ner i.
Har jag inte varit väldigt törst i det sista?
Och varför i fötterna har jag fått dålig?
Nej, jag är bara trycker i huvudet.
Det är väl inte en anorism nu som ska smälla av här vid 0-4-25.
Vem kör mig till sjuk... Alltså då börjar ju det.
Jag har inte hört om mig till henne.
Nej, nu är hon ledsen på mig.
Och vänta, det är massack till Lilo, då ska vi se.
Jo, jag har tått i linje faktiskt, jag skulle kunna koka.
Nej, nu har jag kissnat det.
Nej, det måste vara, jag får ringa.
Alltså, man håller ju på så.
Men hur kommer du ur det då?
Vad har du lärt dig av att hålla på sig i många år nu?
Vad gör du för att uppvara?
Jag vet inte vad det är enda för mig så här, att tänka...
Ja, om jag inte får sova i natten, vad gör det?
Jag får sova i morgon, hoppas jag.
Efter en gång kommer så.
Det blir dag, det blir morgon.
Det kommer en ny dag.
Alltså, det är alltid mörkast för regeringen.
Inte något sådant där.
Gå upp och ta en banan.
Andas lite grann.
Gå ut och ta lite fri...
Nej, ju mer sådana grejer.
Andas lite grann.
Nej, nej, nej, nej.
Ju mer sådana eller lyssna på något konstigt.
Inget sånt som är sådana, som är fokus på att
nu ska du sova din jävel.
Förstår du vad jag menar?
Alla av de här tipserna, då är det ju sådana att

nu ska vi få dig att sova här i receptet.
Om jag bara tänker, vad fan?
Jag är väl baken hela natten då.
Det går bra, jag sover i morgon.
Den här veckan är vi sponsrade av Claes Olsson.
Åh, där hörde du.
Jag kommer från ett ältare.
Vet du varför det kom så ärligt?
För att det är ordning och reda i dessa butiker.
Det är svårt.
Ja, det är många butiker.
Men du får din vagn.
Du går i en labyrinth.
Där du har...
Åh, här var köksmaskin.
Här var tvättkorgar och gargar.
Här var elektronik.
Här hade vi högtalare.
Här hade vi barnens hörna.
Här hade vi det.
Och sist har vi några liten gokoklabit ifall mamma
helt och tappat brådsocket.
Det finns så många olika saker
som är så otroligt matchande
med mig där inne.
Och i Kylan, samma system ska jag säga,
det har jag börjat göra
som har haft en otroligt taffat
och tråkig kyl.
Har ju börjat lite lägga det i...
Ja, du vet ju precis,
du har varit inspekterad.
Men jag har kommit på det här knepet
att lägga saker i lådor,
glassboksar och grejer
och strukturerar upp där med förvaring.
Och det är att jag ser exakt vad jag har.
Jag sparade längre och slänger inte direkt.
Och det ser jävligt sextigt ut.
Jag får en sexy kyl.
Du blir en sexy person också för andra.
Och det är kul att visa upp kyl.
Jag blir nästan kränkt när jag strukturerat upp kylan så här
och folk inte vill titta i kylan.

Men så ska vi ta en titt i kylan.
Varför då?
Ja, men det är kul titta i kylan.
Det tycker jag är bland det bästa faktiskt.
Och det är en sån styling poäng i det.
Men sen vill jag också att Claes Olsson
är också en upplevelse.
Jag tycker det är som de här
nöjesprogrammer på bästa sändningstid
Det passar liksom alla.
Det är kul för alla åket.
Speciellt under sommaren tycker jag att det är så där
har man ingenting att göra.
Det regnar.
Ska åka till Claes Olsson.
Alla blir glada.
Det är så här.
Du kan köpa grejer.
Nu kommer det här liksom life.
Men de har ju kommit på grejen
att saker och ting ser jävligt sobra
och snygga ut.
Och ingen vet att du,
hon har en inredning i hela gardoben
från Claes Olsson.
Nej, det är ingen som ser.
För de har gjort det med smak och stid.
Och vet du vad jag ser nu?
Håll.
Vad ser han nu?
Nu ser inte ni som lyssnar här
men vet du vad jag upptäckte
när vi sitter och pratade om det här
i mitt vardagsrum?
Vad har du?
Där har...
Nej, han förstår.
En Claes Olsson på sig.
Det blir nästan så här.
Det här är ett ovärdighet.
Här sitter vi och pratar gott
med ett företag och jag sitter.
Här var det diverse olika badgrejer
till pool och sånt

som vi har köpt inför sommaren.
Det har jag glömt.
Men det är låt här i hörnet.
På Claes Olsson.
Till och med det jag har,
du behöver inte lägga
massa pengar och onöd energi
och få ju påka runt och leta.
Här har du liksom hela
svaret på många av dina frågor.
Som detta sagt, Claes Olsson,
checka in framförallt deras matförvaring
om ni har ett rörigt kylskåp
eller känna att ni slänger snabbt
och inte har en översikt.
Och skriv gärna,
om du har tånårssparen hemma
till exempel som jag har,
skriv gärna på den synligaste lådan
att äta mig först saker.
Det är väldigt bra,
för det spar på både det ena och det andra.
Det spar på din kraft
som att du ska gå och handla nytt.
Det spar på miljön.
Man använder upp saker på ett rekorderligt sätt.
Och vecka 34,
alltså mellan den 21. och 28.
Agusti får allas med medlem
eller blir medlem i Club Claes
30% på all matförvaring.
Så gå in i din ensta Claes Olsson butik
eller på Claes Olsson Podessie
och ta del av detta erbjudande.
Tack, Claes Olsson.
För lite mer lugn innan bort.
Men jag kan tycka att det är jobbigt,
för jag har upplevt den senaste,
kan man säga månad,
den månad därna,
att jag har svårt att somna
och komma ner i värv
för att jag tycker att det är så jävla kul
att leva just nu.

Att jag tycker det,
jag längtar nu efter nästa dag.
Så är det som att,
ja men jag sitter och vet fantiserar,
min mån ska ha de kläderna
och ska träffa den personen,
sen ska det bli mysigt
med den lunchen
och sen ska jag ju spela in den här.
Och så ska det,
jag ligger som att det är julafton
varje ny dag
och så kan jag inte somna
och ligga och liksom så här pyr.
Och jag känner,
men jag måste ju kunna ha kul
och leva och sova.
Fan, asså blir det ju inte kul.
Men jag är aldrig trött heller.
Jag är ju alltid trött
och sova alltid i middag.
Men jag är liksom pigg någon stopp nu.
Det finns ingen botten i mig.
Du är som en dura selkanin.
Ja, fan,
nu får vi passa upp lite här sig
den gamla då,
till den unge.
Så att du inte ro rakt in,
det blir liksom,
det låter ju nästan,
det är inte så bra,
men det blir liksom,
det låter ju nästan lite manisk
där du är inne i nu.
Ja, men det kanske är det,
att jag tycker att allting är så kul
och alla människor är så härliga
och allt är så fantastiskt.
Och tänk i morgon,
då ska jag få göra detta.
Alltså,
det bara pågår i mig,
att jag liksom,

varför ska jag sova?
Nej, jag tänker också,
varför ska vi problematisera allting?
Vad är det nu då?
Det låter ju jävligt gott det här.
Och jag menar,
du kommer att sova.
Skit samman,
du är vaken någon natt här och var då.
Du är ju glad i alla fall,
och du har ju roliga saker
att gå upp till.
Det är ingen fara,
och det är ju så här,
det är inte någon annan.
Du har ju inte småbarn och sånt just nu,
så du måste liksom,
när man har småbarn så vet man ju så här,
men jag får inte sova i natt,
jag kommer inte få sova i morgon heller.
Det är ju den grejen,
men du vet ju,
får du väl i värsta fall
ta ett jävla sönpill
eller någon gång då,
så blir du ju utslagande
och det är,
sova kommer du att få göra.
Jag har också haft perioder
där jag har gått och lagt mig,
du vet vissa år, 19.30,
för att jag har så tråkigt i livet,
att jag tänker,
vad händer i kväll,
i natt i drömmarnas värld?
Vad ska jag ta vägen nu?
Det är det roligaste upplevt
på mina 24 timmar.
Undrar vad drömtåget
tar mig i natt.
Det vill jag ta ut det.
Sova 19.30 till 10 på morgonen,
för att få vara i något sköj,
för att det är så tråkigt på dagen.

Har du sovit då alla de timmarna?
Ja, för de perioderna
är jag svintrött
och tycker att det är det roligaste,
jag vet,
för det händer mer drömmar
i verkligheten,
och de perioderna är ju egentligen
pisstråkiga,
så det är hälerätt,
jag har det sköj
när jag är vaken och längtar till det,
än att det är tvärtom,
att jag bara går och fann,
ser om närför jag somnar igen.
Du har ju tankat ner redan
en reservar,
eller vad heter det?
Du har ju,
du har ju sömnlagrat där,
som du kan ta av nu antagligen.
Eller hur?
Ja, absolut,
och jag har ju varit orolig
i liksom hela vintern
av våren,
för jag sover ju alltid middag,
och det tycker folk,
min ärhet är helt pissart,
att jag lägger mig på jobbet.
Nu ska han på sova,
det finns ju hur mycket bilder
som helst på mig,
det jag sover,
stående,
röd på golv i kassan,
när vi har spelat in,
jag liksom somnar överallt,
för jag måste få min halvtimme
på dagen,
och den har inte jag ägnat,
jag vet inte när jag sover på dagen,
sist.
Nej, det är ju som ett barn

som har slutat sova på middag.
Jag säger egentligen,
det kanske är något positivt.
Det är positivt.
Vi går inte in
innan oro,
kring detta,
utan vi säger,
grattis till Hampus.
Det låter bara
att få vara gött nu,
du kommer att sova.
Det är ju helt otroligt
om man var den,
den sjussan som du var nu.
Om man har så här
inte sovit på ett dåligt sätt,
och det är mycket stress,
och ångest,
och negativitet i området,
då känner man sig oftast
väldigt, liksom,
sleten,
och lite bakis
dagande på, tycker jag.
Men det är det jag tänker är faran här,
för jag känner ju
sällan så av sömn.
Jag kan ju sova
två timmar, tror jag.
Två, tre...
Natt sover ju tre timmar,
och ändå känner jag mig
helt alert idag.
Och när man gör det,
undrar jag,
vad blir baksmällan,
när kommer det,
hur tar det sig uttryck,
för att någon gång måste det
kosta,
kvittot måste ju komma.
Ja, men det märker du ju då,
och då får du ta det

kvittot och betala den
räkningen.
Svåren så är det ju inte.
Ja, du tycker jag
vi förminskar här.
Det kan ju ta ut sig
olika sjukdomar.
Nej, det tror jag inte
det gör på dig, campus.
Då får du nog hålla på
så under en väldigt lång tid,
för du har ju varit
en väldigt sovande människa.
Då får du jobba ner kroppen
lite hårdare under lång tid,
och så ska du nå in
med lite negativa,
för du verkar ha ett väldigt
positivt liv just nu.
Och en positiv stressar
er på ett annat sätt,
sen ska man inte stressa
i älsten då.
Men om du hade haft samma stress
fast av ett negativt slag
som hade handlat om
tyngre, sorrelogare,
jobbigare grejer,
en annan stress,
och som handlar om hur du
ska få ihop livet,
då hade ju det här
brutit ner dig på ett annat sätt.
Men hur blir det när en sån här
person med det här sjukthöga
inre tempo,
som jag just nu har,
möter semesten
om en vecka?
Jag säger,
där kommer nog
den här räkningen.
Du undrar vart den är
någonstans.

För det som kommer
att hända då,
om jag,
nu kommer den här hobbypsykologen
in här,
då tror jag,
om jag tittar på mig själv,
du gör ju inte helt olika.
När ledigheten kommer,
då är ju kroppen så jävla
uppvarvad.
Så att den blir ju som en sån
här ballong,
man har bråst upp en stor
ballong,
om man bråser och bråser
och herregud vad luft
jag har i lungarna.
Och så är den så jävla
spänd den här ballongjäven,
när du ska knyta ballongen,
så att du har nästan inget
att knyta med,
så sticker den i vägen
och så vidare.
Så kommer du
att bli lite grann.
Gud,
det brukar ta mig fyra veckor
och sen så börjar jag
jobba igen.
Ja,
där har du svaret,
det är väl det som kommer
att bli nu,
innan den där ballongen
börjar bråsas upp igen då?
Jo, det är nog sant,
men det är också någonting
precis som att man inte
möter sig själv på länge
mitt i den här tempot,
att man bara pågår
så man hinner inte,

tankarna,
man är inte hunnit
tänka, känslor man inte
hunnit känna,
som ett slaga ansikte.
Och det blir ännu hårdare
upplever jag när man jobbar
med,
eller jag vet,
jag kunde ge mig något annat,
men när man jobbar med det här,
där man hela tiden också
spelar andra roller
och fokuserar mycket på
vad är den här personens vilja,
vad tänker han,
hur agerar han i den här situationen
så jag spelar nu.
Och när man har
en roll och fokuserar
på det här sättet
och tänker i sig så att man får
ju en paus från sig själv,
det här låter så jävla
skåd att spela runkande,
men man får ju ändå
något typ av paus
från sig själv.
Och just nu,
så är det första gången
i ett år,
det är inte att ha några roller
att fokusera på,
för nu ska jag vara ledig
och då kommer ju all detta
hundra gånger tillbaka
och då får jag lite identitetskris,
för det är så att man tar
med sig lite från allting
också hela tiden.
Så jag vet,
vem kommer jag ut som
efter det här året?
Nej, och det är det

jag menar,
det är helt normalt,
säger jag,
efter alla de där åren,
att det är det du måste förstå,
att det är helt normalt,
och det är en av de
bra och dåliga sidorna
av det yrket som du har varit.
Nej, för det blir också
tydligt vilket,
kan du uppleva det?
Det är så mycket på en sak,
i vårt fall jobb,
att jag upplever så mycket
luckor i min personlighet
och kunskaper,
som jag aldrig har lagt märket
till igen,
men jag har inte hunnit
med att resa,
så när folk pratar om resbolag,
du hänger inte med,
när folk pratar om mat,
och så här,
det här smakas i,
eller så,
vi var på den restaurangen,
eller det här vinet,
vad tycker ni om för vin,
eller den här musiken,
läst ni i den boken,
eller detta,
alltså här vanliga,
vardagliga saker
som folk tydligen har
kunskaper om
och kan prata om.
Jag sitter som ett jävla,
oglholk,
och bara tittar på folk,
och bara, ja,
jag kan inte säga nånting,
ja, okej,

okej,
och så försöker man ljuga ihop
nånting om någon pinnoir,
eller kotteron,
eller nåt,
utan att veta riktigt
vad fan det är man pratar om.
Ett ekat amerikanskt vin,
tycker jag är väldigt gott.
Ja, det snotar mig,
ekat amerikanskt,
det är jag som brukar bestända det,
när jag är drakvin,
nu gör jag sällan det, men...
Ekat amerikanskt,
sa jag någonstans,
för att jag skulle låta viktig.
Ja.
Ekatsmörigt amerikanskt,
men så också amerikanskt.
Och då sa jag det någonstans,
där folk bara,
oj, oj, vad fysiskt förnämnt,
och då spelade jag bara med,
för jag kände det här
ena gång, jag kunde visa,
jag kallade nånting om vin,
sen kom han och skulle låta mig
provsmaken,
bara det är inte så smöligt,
eller tillräckligt,
jag har ingen aning vad smöret innebär,
sen bara, ja, absolut.
Och du gillar inte ens det,
för du vill ha risling,
och det är raka motsatsen,
jag säger,
och som gillar typ risling,
och kablin,
och sånt lättdruckna grejer,
de gillar oftast
inte smöriga, tunga,
kärddornej amerikanska,
för de får man,

de får ofta mig gräner om,
de är ju som rövin,
fast de är vita, tror jag.
Ja, men du får ändå
låna ut de här korten.
Ja, jag är lite så där nu,
att jag är lite,
liksom,
besviknen på mig själv,
för att jag märker,
jag märker inte en tendens
som jag ska vara lite vaksam på nu,
och det är att,
nu har jag,
nu har jag gått från noll,
det vet ju du också,
jag gick ju från noll nu,
till hundra.
Nej, inte hundra,
jag gick från noll till tusen,
den skalan,
det var som att min,
alltså den här,
vad heter det?
Termometer visar,
den gick i bort,
som är såna här barrometer,
du vet,
som de har på båtar,
när det blir högstryck,
så pipade en pipa,
så sprutade vatten ur det.
För att jag var ju,
satt ju och levde livet
i stugan där,
som är Hemingway,
den gamla havet,
till att jag,
nu jonglerar med tre
stora grejer på samma gång,
och känner ju hela tiden
att jag inte riktigt tröcker till,
så jag ändrade att jag skulle
vilja ha lite mer luft,

framför allt,
är jag i behov av återhämtning,
och det trodde jag,
att jag hade lärt mig,
det var bara att jag kanske
tippade över för mycket,
och bara återhämtade mig,
så att jag försvann.
Och då tänkte jag,
nu är det,
nu har vi samlar kraft,
nu är det jävlar,
nu kör vi,
jag blir ju stressad,
bara Gabbe säger,
du,
går lör,
där tänkte jag,
vi ska göra något jävligt kul,
nej,
vad är det för tur?
Det är också stresspåslag,
då har man ju inte återhämtat sig
någonting,
på flera veckor innan,
för det gälls inte normalt,
då får stresspåslag på det.
Ellen, du är också något sådant skäpt,
jag kom hem efter lång vecka,
sent, typ i fredags eller vad,
vad skönt att du kom hem nu,
jag började duka nu,
för snart kom gästerna,
och jag bara,
va,
vilka jävla gäster
pratar du?
Nej,
och hon bara,
jag skojar bara,
men du vet,
han får sådana,
jag bara,
okej,

nu tar jag in på hotell,
det får ha det så mysigt,
vi hörs imorgon,
alltså,
du vet,
för det är det,
jag har inte blivit klok på mig själv i detta,
för jag känner ju att jag kan vara väldigt
extrovert i sammanhang,
och när jag umgås med folk,
så kan jag ta rum,
och vara supersocial och utåt,
men det är ju alldeles så,
att jag får energi av det,
utan jag ligger ju sen,
liksom i det,
liksom i en vecka,
och sen så får jag samla ihop mig själv
och ladda upp,
och sen kan jag göra det igen,
och så när jag väl är igång
i det här extroverta modet,
då är det ju så att jag kan vara ute
fyra kvällar i rad och träffa nya människor,
och gå från det minglet,
till den festen,
till den middagen,
till den teatern,
till det där,
och då är liksom ingen gräns
på någonting,
men sen kommer ju,
sen kommer det,
ja lite,
alltså det blir ju att man blir
extrovert i introvert,
så jag måste,
det kommer alltid med att
nu får jag ladda upp,
nu kan jag inte umgås
med någon på flera dagar här,
inte ens när folk skriver,
ska vi bara ta en kaffe
i en halv timme,

på stad,
du blir ouch,
jag tycker att det är precis så,
då vet ju du hur du funkar,
så det är ju mer att parera
liksom de här tjänsterna
som du får då,
när du ligger inne
och såren skiner
att du ska då tänka
att för fan,
här ligger jag,
jag borde göra,
jag borde och jag borde,
då är det mer de grejer
när du ska fokusera på
att liksom punktera
och ta bort
de skuldbeläggande,
det är lilla kören
som du har där,
för då vet vi ju,
om du är nu 28,
27,
27,
lugn,
och farligt,
att jag låter till,
det är bobb.
Du lägger ju till,
det är ju för fan,
varje enda gång
det kommer till en liten siffra här,
får ju bromsa ner,
någon gång så har det varit
tio år mellan oss,
jag känner...
Jag säger 23 år.
Ja,
men jag tror liksom att,
jag tycker vi får bestämma redan nu,
att det,
så slipper du hålla på
krångarna med dig,

för det är sånt där
man förstår när man blir äldre,
varför höll jag på?
Varför höll jag på
och krånglar med mig själv,
när jag egentligen redan
hade väldigt tydliga vägvisare
från början om,
vad jag behöver.
Men jag tror att man ägnar
så jävla mycket energi åt,
och hela tiden
anpassa sig
efter sin omgivning,
när det istället är så
att man ska anpassa
vilka omgivningar man är i,
ut efter den man är.
Verstår du vad jag menar då?
Man ska skapa en tillvaro
där man kan vara så.
Och det känner jag,
senaste året,
faktiskt bara,
har landat ner i mig lite det här,
det vet du hur ängslig
jag har varit varje gång
att träffa någon ny person
och om man inte klickar
eller inte flöt eller vad,
då har jag tagit på med den skulden
med en gång,
och den tycker inte om mig,
jag var så svår,
jag var siel,
jag var så,
jag har liksom börjat fatta nu att
när jag är med människor
som visar mig
att de tycker om mig,
då tycker jag också om dem
och då vågar jag bara
vara,
då vågar jag prata

och göra saker
utan att värdera allting
hela tiden och vara rädd
för att göra fel,
utan då flyter alltså
jävla enkelt,
och vissa människor
gör det inte där med,
och det handlar
på den,
utan att vi var inte bara
den kemin,
eller så ibland är det fel
på den personen,
för jag vet att jag är en trevlig
och snäll person
i grunden som skrattar
och vill folkväl,
men du,
var jävligt osoft henne,
då kan jag lägga det
på den personen
och sälja till att tänka
att oj,
varför var den osoft
mot mig,
vad gjorde jag som gjorde
att den blev så mot mig,
du vet att man liksom lite
avskriver sig,
för att man har koll
på vem man själv är
och hur man är,
och då kan man lite välja
när det är jag som tar
smällen och när det är dem.
Ja, och också våga då,
en liksom,
där man känner att nej,
det är,
det går inte för mig,
för ibland får man ju liksom
också knö lite grann
i vissa relationer,

eller situationer,
eller vad det nu är,
produktion,
eller whatever jobb,
bara det.
Huvudsaken är
att du får vara
campus
på bästa möjliga sätt,
och jag får vara ja.
Och den respekten,
den respekten tycker jag är
så jävla viktig
att försöka lära sig redan.
Alltså,
det borde man ju till och med
få lära sig när man går
i skolan,
alltså,
för att tiden odla,
så att man själv känner
att man vågar röra sig
på det sättet man färger.
Och det är då
sådans då man vet,
det har inte jag fattat
innan heller,
det är då man vet
att man är med rätt människor,
när man kan röra sig så
lätt och fritt,
och känna att man
inom borts trivs.
Ja,
och man vågar uttrycka,
nu kände jag så här,
och det gjorde jag nog
för att vi sa så,
alltså,
såna enkla grejer,
för att,
om man inte är rätt,
då lagrar man bara dagrejna,
då uttrycker man de aldrig.

Det finns så många
sådana grejer i livet, tycker jag.
Vare sig det gäller
normer,
jobb,
idéer om saker,
relationer.
Det finns så mycket idéer,
som är så jävla kassa,
som folk ändå,
vi människor,
upprätthåller och gör,
för att vi är så fruktansvärt rädda
att prova
och liksom göra på något annat sätt.
Tänker man på det,
så blir det ju så här,
herregud.
Det blir som en kostcirkel,
där man bara lever
fullt ut i en liten del.
Förstår du vad jag menar?
Ja, gud, ja, klart.
Liksom sen är det så,
när hinner man prata
om de här sakerna?
Nej, men det är ändå
skönt att vi kan sätta ord på det här, tror jag.
För det booster också upp
det här banan man har börjat
ta nu,
att fortsätta på den.
Och att det inte är något fel där,
för jag tycker att ju mer allierade,
eller man så kallar det,
man får,
att jag har folk
som,
jag kan vara mig själv med,
som jag trivs med,
som jag mår bra med,
som jag tycker är roliga,
som de tycker jag är roliga,
och som jag känner genuint bryr sig om mig.

Då är det också
att jag blir mindre ängslig,
för jag vet att,
nej, men den här personen
i mitt liv,
typ, till exempel du då,
tycker om mig,
på riktigt,
och vet vem jag är,
då gör det ingenting,
att du där borta
inte gör det,
för jag vet någonstans
att den här personen
tycker detta och ser detta
mig,
så då har jag ändå någonting
som jag inom bort känner att jag har,
eller om inte det bekräftas
i det här rummet.
Eller förstår du vad jag menar?
Ja, förstår precis vad du menar.
Och det är ju så guldvärt.
Och det gör ju också,
med den människa tror jag,
så gör ju det så mycket
mer än vad vi kan förstå.
Men det är så viktigt
att hitta de,
tror jag,
samtalerna ibland,
där man kan liksom
påminna sig själv
om såna här grejer
som vi tycker egentligen,
att det är så krischigt,
så att vi,
vi har lärt oss det
i våran stressade tid,
att det här är bara krischer,
vad det är för krischer,
för vi är för stressade
för att förstå att,
nej,

det är inga krischer,
det är så där.
Vi är alltså fortsatt sponsrade
av Lancom,
och deras hudvårdsserie,
Rennergy,
som bland annat består av
Rennergy HCF,
Triple Serum,
och Rennergy HPN300,
Peptide Cream,
som tillsammans då skapar
en hudvårdsrutin med
en rejäl anti-aging effekt.
Yes!
Det är en riktig superduo,
och krämen ger synlig resultat,
efter bara en vecka,
kan du tänka.
Och kanske det bästa av allt.
Nu har du som lyssnar
möjligheten att testa
den här rutin,
under tre dagar,
genom att beställa hem
prover via länken
i avsnittbeskrivningen.
Så gå in på länken
och testa detta själv,
helt enkelt.
Och det är ju lite så
att man måste ju prova,
för att alla har ju olika
hudtyper,
och responder ju på olika sätt.
Och jag har ju provat
ganska mycket genom jobbet,
och rätt var det är,
så hittar man rätt.
En del produkter fungerar
inte alls,
men andra gör,
ja,
ett små underverk.

Så,
jag tycker du ska klicka hem
och testa i tre dagar nu.
Kanske kommer du tycka
lika mycket
om de här produkterna
som vi gör.
Tack, Lancom!
Alltså,
jag vill ta upp en sak
nu som jag har tänkt,
på väldigt mycket,
men jag har inte kunnat formulera
varför i
helvete
jag blir så irriterad
varje gång jag stötter på det här.
Mm, spännande.
Det är till exempel
det jag visar nu.
Det här är
på en
offentlig toalett
jag gick in på
i veckan.
Då hänger det ingen
spegel
över handfatet,
utan det står en lapp.
Här behövs ingen spegel.
Du är fin,
som du är.
Det växer någonting med
såhär,
hållkäften
och visa mig att jag ser ut i håret,
din dumma fan.
Mirror, mirror,
on the wall.
Och samma sak när jag står
på kortterminalen,
så står det,
vad fin du är i dag.
Kom ihåg att du är vacker,

blablabla.

Gör mig inte till ett offer,
så att jag har dålig självkänsla.
Tycker att jag är ful helt plötsligt.
Sluta manshousen bypoxiga mig
med denna jävla lappar här.
Din dumma kortterminal.
Det är mer avsändaren,
är det staden
som har gjort något sånt här
lav-bombingprojekt
för att bättre självkänsla
eller...
Nej, men det kan ju stå
vad fan som helst,
de här oönskade jävla pepptåkan.
Alltså på kortterminalen
i matbutiken,
där det ska vara en spegel
på toaletta,
folk går in för att nu måste jag
spegla mig här,
för jag är på date
eller jag ska ut
och jag ska möta folk
och jag ska se hur jag ser ut i håret
eller om sminket sitter rätt.
Jag kommer hit med ruffst nu
för att jag behöver ingen spegel.
Jag är fin som jag är.
Jag såg en emoji
som sa det till mig, nämligen.
För det sa Göteborgs syssnats
fastighetsförvaltningen.
Det har satt upp lappar
så att jag går efter den.
Förstår vi med,
det finns en attity till
att vi människor som går där
har skitål i självkänsla
och känner oss egentligen fula.
Så nu ska vi få en påminnelse
om att vi är fina.
De förutsätter att man är halt.

Men det måste vi väl få värja själva.
Det kan man inte börja jobba
med vem som helst om det.
Det kan ju lika ena slå helt fel.
Hur mår du då, Therese?
Hur jag mår.
Det var en jävla konstig fråga.
Jag mår jättebra.
Jätte, jätte, jättebra, mår jag.
Så att jag gör.
Ja, jag ska inte Therese,
jag spiker mig.
Jag mår bra, gör jag.
Absolut att jag mår bra.
Så är det.
Förutom utmattningen
som har pågått ett tag.
Sömtproblem,
kronisk ångest,
oro, pattes som jag har
dejtat och träffat den allra.
Men annars är det bra.
Så att det är.
Vet livet,
det rullar på.
Med punktering.
Jag vandrar vidare i livet.
Med grus i skorna.
Ja.
Hur fan mår du själv?
Det kan man lite,
man bara kasta på folk.
Det väcker någonting i mig
som jag tycker,
det är kanske
opropokonärligt stort
eller liksom inte rättvist,
men jag blir ändå
projicera inte det här på mig nu.
Du vet inte vad jag känner,
vem jag är,
hur jag mår.
Nej, och sen är det väl
att man är ju inne i så många olika mod

en dag,
och ibland är det ju väldigt bra
att vara inne lite mer.
I alla fall för en sån som dig
till exempel,
att när vi kan komma upp i lite
det här ytliga modet
att vi känner att fan,
nu sitter frisuren,
nu studsar jag in på det här mötet,
jag har valt rätt
att gympa skor
och klädde idag,
jag är inte fel ute
och nu ska jag ha lite attityd
och självkänsla.
Då vill du ju gå in
och rätta till hårt.
Ja.
Hur mår du idag?
Det är det bra
att vi ställer oss
den typen av viktiga frågor.
Stämman av lite titt som tätt,
hur mår jag?
Ja, så hur mår du?
Precis.
Ställer du en sån
otroligt viktig fråga,
så att du får gärna berätta
för mig,
hur mår du?
Men om man prövar tanken,
är det någon som nånsin,
om jag skulle komma till Ica,
till exempel då,
och handla
och känner mig skitful,
har en sån riktigt som jag sa
för några veckor sedan,
breakdown,
liksom kring utseende
att jag känner mig ful
och äcklig och fel

på alla sätt och vis,
och se den lappen,
skulle den på något sätt
kunna nå mig på ett sätt
så att jag växer?
Jag har otroligt svårt
att se det.
Jag tror det,
morsas,
och klokt en gång.
Det snodde jag till Tabita,
för hon sade att
det här med,
du vet,
kaipollak,
verkrädje,
du är vacker
som du är,
och såna här grejer.
Det kände hon,
och hon sa mer,
jag är så långt där nere,
så att det är bättre för mig
om någon säger,
gå och mörra,
mår du en ful jävl?
Hur mår du då?
Vad är det för en jävla fråga?
Det är väl en jävligt röda
till fråga?
Ska du ha det långa
eller kort i svaret?
Nej.
Fy fan.
Vet du,
jag tycker folk
har tappat på riksning
socialt,
vi analyserar
fan sönder sig själv,
vet du,
det är en jävla industrin
som har blivit
av självhjälp.

De sekerar sig själv
som groder
på biologin,
vet du,
sitter och skeriserar.
Det blir bara slamsar
innan,
på den jävla plåtbrikka.
Men fan,
ska sätta ihop grod jävlen
sen.
Där kan du fundera på.
Han ska ska limma ihop den
eller groda.
För då kan hon känna liksom
att,
nej,
är du så jävla ful
jag inte ändå?
Om du lägger dig där nere
och du får någonting
du känner,
du skulle kunna hoppa över,
typ om vi ser
att vi hoppar höjd hopp,
då är det ju bättre
att lägga ribban,
så att den som springer
mot ribban känner att,
nej, vad fan, den här,
den här höjd
ska jag nog fan klara av.
Än om man springer
mot en ribba
som är så,
du är vacker,
älskar dig själv,
ja,
men jag känner mig inte så,
jag känner mig så.
Då kommer du att,
då kommer du att hoppa
under ribban,
då satsar du ju direkt

på adressen.
Mycket av de där
välmenade grejerna,
det blir bara,
det blir bara en påminnelse
om att,
ja,
det är det inte jag,
jag hatar mig själv i dag också,
men man.
Under den grejen,
den psykologin,
under den,
för de som är som,
som en själv också
som har svårt att ta komplimanger,
om någon säger,
fan vad bra du är,
fan vad fint du är,
du är väl alltså,
nej,
det är inte alls,
och så börjar man skriva på sig,
men om någon skulle säga,
om man själv skulle säga,
och jag känner mig så jävla ful idag,
eller jag känner mig så obegåvad,
eller här,
jag var inte bra här,
nej,
du var lite skakig,
där faktiskt jag kände också
att du satt inte den helt,
då kanske man själv skulle
vakna till och bara,
och sen satt jag igen då,
jag fick ju en,
såhär, som var helt,
det kanske är ett jävla bra
knep överlag.
Och det kanske inte behöver vara,
det kanske inte behöver vara
heller att den säger,
den kanske säger så här,

nej, men du,
det kändes som att du var
inte riktigt i formen,
men däremot det här,
att man,
att man vågar faktiskt också
bekräfta vad någon,
att man inte hela tiden måste
säga emot det,
man kan vara med en person
i var han känner,
men sen kan man ju lyfta,
kanske lite uppåt och säga,
men du är en väldigt fin,
bla, bla, bla,
eller du är så jävla bra
på den här.
Så att man förstår att,
någon har speglat mig
på ett äkta ärligt sätt,
någon försöker inte
att tvinga upp mig
i någon jävla glädjebrygga
här,
som jag är så långt ifrån.
Det här blir samma,
de här lapparna då,
för att ta tillbaka det dit,
det blir som att du vet att någon,
tittar på den säger,
hur mår du,
om jag mår bra, tack,
men,
hur mår du egentligen?
Hur mår du Gunnar?
Jo, jo,
jag har bytt från
vinterdäck
till sommardäck nu,
och
fyllt på fågelbadet
och tagit upp löven
och rennorna och...
Ja,

men nu frågade jag,
hur mår du?
Ja, jag säger det,
jag har bytt från
vinterdäck till sommardäck,
tagit ut...
Nej,
nej,
hur mår du?
Klipp tecken?
Nej.
Nej?
Spritt ut myr?
Nej.
Jodat om golvlampan?
Nej.
Bytt lampan i borden?
Nej, Gunnar.
Fettat flaggstången?
Nej.
Skrubba ett grillgallret?
Nej.
Draget in trepartselen i källan?
Nej.
Vad fiskar du efter?
Hur mår du?
Du vet,
då blir man så här...
Jag skulle aldrig öppna upp mig
för en sån person
som försöker tvinga in mig
i det hörnet.
Jag hatar också,
och det blir samma effekt
av de här lapparna.
Men vet du vad?
Tyvärr så får du och jag
mycket sådana,
för att vi har bjudit...
Där har jag märkt,
om man bjuder ut sig,
ja,
bjuder ut.
Om man är ganska transparent

med hur man själv mår
eller försöker reglera svar
till några mera,
liksom,
verkligt och inte bara säger,
bra, bra, bra,
utan man säger,
bra, bra, bra, bra,
men man modellerar
och friserar svar
efter hur man mår.
Utan att lägga några värderingar
om det skulle vara sämre
eller bättre.
Men man tar sig tid att svara.
Då blir det också,
då blir det också väldigt så,
hela tiden,
om någon frågar,
och jag tror att jag
själv har bjudit upp
till den dansen,
så jag tror att det är väldigt vanligt
när folk,
att de tänker att det är något snällt
när de säger,
det är jättebra kanske jag säger,
för jag känner
ända av diskussion,
idag bjuder jag inte på något.
Ja, eller hur?
Så det där
undrar jag hur fan jag ska
parera den grejen,
för det känner jag liksom
att jag hatar det
när jag själv har
kommit till något slags
stadium där jag
är helt fine med,
att det är så
och det är också så,
men nu rullar jag på.
Nu är det lite jämna,

nu kör vi,
jag går inte in i det
och jag låter det puttra på.
Och framförallt så är det ju
en styrka
att vi kan bjuda med,
eller dela med sig av.
Det är ju en styrka,
det gör ju inte
att man helt plötsligt,
eller jag tycker det,
när jag delar med mig av någonting
vad dåligt jag väl tänker på
eller försöker nyansera
mitt svar,
så är det ju inte för att jag
alltid behöver en kram,
eller jättemycket stöttning,
det kan ju snarare vara bara,
nu säger jag det här,
men jag står fortfarande
på mina ben,
det är bara att jag har
en dålig dag.
Jag åter då,
jag sover dåligt.
Ja, jag var bara lite ärlig
med det,
som om livet
skulle alltid vara
bra dagar,
är inte livet
generellt,
liksom,
är det inte upp och ner hela tiden?
Är det någon som har,
ska det egentligen
alltid vara bra
tävling?
Det är väl inte,
det är väl hela tiden
målnytt och regnigt
och soligt och mörkt och ljust,
så är ju varje dag,

varje dag har ju en sådan kurva,
sedan varje vecka
och varje år,
och rättvare
är smäller det till
och blir koppnotch,
och rättvare
är smäller det till
och blir för jävligt,
om man vet inte
hur man ska överleva,
det är väl livet i sin helhet.
Nåt man har lärt sig tycker jag
att det är de som inte pratar,
det är de som alltid ser
att det är bra,
som alltid leder,
vad finns det?
Och då undrar jag nu,
nu kommer sista kontenten
om det du säger,
för då undrar jag
om det är de personerna
som alltid säger att det är bra,
som har den här luckan
under sig och vet om det,
som säger till dig så,
nej, men jag hör,
Tampus, är det verkligen så bra?
För jag hörde nämligen,
det blir en projessering,
de vet att okej,
de upprätthåller någonting,
och istället för att liksom
ta tag i det,
så hakar de på dig,
för det är så skönt
när du berättar
om allt jobbigt i ditt liv,
för då kan de personerna
få vila från sitt eget.
Sånt, och det kanske är
exakt samma personer
som skriver de här lapparna,

som är lite så klemskäck
och bostiga.
För det,
och då kanske man ska
tänka lite på det då,
när den där valsen drar igång,
att man säger en gång till,
nej,
för det brukar jag göra då,
om jag är i en sådan dialog,
det jag känner,
oj, oj, oj,
nu vill den här personen fiska,
lite jobbigt här,
så den kan vila och känna
att den sliv är så himla bra fortfarande.
Då brukar jag fortsätta säga,
ja, men inte det,
nej, det är det faktiskt,
det känns skitkul,
säger jag då.
Ja, men när det är inte lite,
att du ska, nej,
vet du,
jag tycker det är så mysigt
när vi, blah, blah, blah,
så håller jag på,
så tills det är bara ut,
för jag ger mig,
då ger jag mig,
fan, på att nej, du,
den här gången ska inte du få energi
av mig,
till att fortsätta din liksom
väg här,
med skyckslappar,
utan nu får du,
då får du klippa ner i ett eget år
och leta efter dina problem.
Ja, det är intressant.
Och hur mår du idag?
Det tycker jag är lite tråkigt.
Det blir liksom direkt,
öhh, åker vi ner då.

Man vill ju, hej,
jag menar att vi liksom,
om du hade sagt så här,
och du mår bra,
då har du liksom bra,
bra, där har du,
det är dig man vill,
för att nu gör du liksom,
nu kan man säga så här,
inom psykologiska termer,
som säger mig lite grann,
att du projekterar,
nu projekterar du liksom en känsla
av att det inte skulle vara bra
på mig,
och det är det ju inte.
Det är ju liksom,
ingen har det ju bra,
alla mår ju dåligt för något,
men det kan man ju inte hålla på,
jag tycker det blir ofräst,
man ska gå och säga så,
oj, jag mår så dåligt,
det vet vi,
jag mår jättedåligt,
jag blir ju landad av min man,
han landar ju mig för att nyngra,
och det är klart att jag mår dåligt,
men det är ju ingenting som jag
vill, så att säga, då,
projektera,
projektera,
producera,
det är ju ingenting som jag vill
producera på dig,
för då blir det ju som att jag
producerar psykisk ohälsa.
Här är jag som producerar
psykisk ohälsa,
det är väl inte fräst,
utan man vill ju,
oj, jag mår bra,
bra,
där vill man vara,

tycker jag.

Och med allt det jag sagt,
vad vi nu har sagt,
det är alltid den frågan
i stället och samtidigt,
så tackar vi för den här måndagen,
och vi hörs nästa.

Puss, puss.

Hej.

Hej.

Just i dag är jag stark,
just i dag mår jag bra,
jag är först,
framåt,
avkraftiga,
vindar.

Just i dag är jag stark,
just i dag mår jag bra,
jag har tro på mig själv,
på min sida.

Tack för att lyssna
på den här pulpo-originalen,
du har varit fantastisk.