

Avsnitt 37: Tillsammanskraft – hur kan vi stärka vår potential som medmänniskor?

Sara: Hej och välkomna till Studie- och karriärpodden, det är jag som är Sara.

Madelene: Och jag är Madelene.

Sara: Idag har vi bjudit in Mary Juusela till podden. Mary, du är föreläsare, författare, entreprenör och jag fick faktiskt förmånen att lyssna på dig när du höll en föreläsning i början av det här året och pratade om sociala förmågor och hur vi beter oss mot varandra. Och jag tyckte att det var en fantastisk föreläsning, så det är väl en av anledningarna till att vi bjudit in dig till podden idag. Men vi kör igång som vanligt, höll jag på att säga, att du kan väl få berätta för våra lyssnare vem är du?

Mary: Ja först och främst så är jag ju faktiskt bara Mary, det känns ganska viktigt att säga det. Det känns som att hela livet har jag bara försökt att få vara en vanlig simpel människa vilket jag ju faktiskt bara är. Sen råkar jag vara en människa som har blivit väldigt utsatt för mycket fördomar och dåliga saker som har gjort att jag hamnat utanför om och om igen.

Så idag så jobbar jag häcken av mig för att utbilda människor i mitt sociala utbildningsföretag ”Lika olika”. Jag utbildar människor, barn, ungdomar och vuxna i alla former och storlekar i sociala kunskaper så att vi kan bli ännu lite bättre för varandra eftersom folk faktiskt ska gå hem med vad du ger.

Madelene: Det här är ju så spännande tema som du berör i både dina föreläsningar och det du har skrivit. För att bete sig det tänker jag, det är någonting som vi tränar igenom hela livet. Vad skulle du säga är en viktig grundingrediens för att kunna bete sig?

Mary: Först och främst så tycker jag att en av de viktigaste grundbultarna är ödmjukhet. Herre min gud, det spelar liksom ingen roll om det är ett litet barn du har framför dig eller en president, jag som ju har jobbat med presidenter bland annat, det spelar ingen roll för när du skalar av allt det yttre så är det fortfarande samma grundkärna som du själv har.

Det handlar någonstans om att alla människor vill och behöver få bli accepterade. Och det betyder någonstans accepterade för det vi är, men sen behöver vi bli respekterade för faktiskt det vi inte är. För det handlar inte om att alla behöver dansa runt midsommarstången med Abba-sill.

Och det sista handlar om att bli inkluderade, det blir man bland annat genom att du i ditt medvetna-jag har liksom mind, att du tänker i dig att du ska försöka träna på att ge alla människor en ärlig chans att själva få berätta vem personen är och att se bortom fördomar om utseende, könsidentitet, sexualitet, högskolepoäng, bostadsområden, dialekter eller liksom politiska åskådningar. Det där är ju ändå någonstans bara en del av en människa. Att gå tillbaka till kärnan att där är vi väldigt lika. Att våga lyssna in, våga vara nyfiken, att säga hej till alla. Det låter så basic men de allra flesta gör inte det. Man säger bara hej till sina favoriter och så får de andra låtsas som att de inte hör, fast det gör ont inuti.

Madelene: Och det här tänker jag, det är väldigt, beteenden vi tyvärr sätter och grundar väldigt tidigt i livet. Hur vi lär oss att bete oss mot varandra men precis som du är inne på att påminna sig om att vi kan träna oss i att bete oss annorlunda också även i vuxnare liv. Men Mary, du har ju så

spännande bakgrund, innan du kom till där du står idag tänker jag, som den här sociala entreprenören som Sara beskrev dig som inledningsvis. Berätta lite kort om ditt utbildningsbagage.

Mary: Ja, jag har alltid varit, från början, väldigt intresserad av den mänskliga psykologin och också varit extremt engagerad i att försöka förmedla mänsklig kunskap vidare så för mig var det tidigt, nästan, jag tror jag var 14 år när jag bestämde att jag skulle bli journalist och det såg jag minsann till och bli.

Så jag har ju en utbildning då i journalistik, en Bachelor och sen så vart det så knepigt att jag fick ju aldrig riktigt jobb. Det var ju ett måhå att få ett jobb som journalist så att jag hoppade lite hit och dit och blev till slut på något jättekonstigt sätt headhuntad till ett riskkapitalbolag som ägdes eller liksom styrdes av Utrikesdepartementet och hamnade i biståndssvängen runt om i världen och kände att oj det här var spännande och det finns något som heter ekonomi och vad är det för någonting och entreprenörskap.

Så till slut så tog jag modet att säga upp mig från ett, en arbetsplats och ett jobb som det var hundratals som ville ha. Och jag kände att nej men det här är inte min drömplats och jag måste lära mig vad jag håller på med så, så sa jag upp mig och så kom jag in på en masterutbildning på Handelshögskolan i Stockholm, så jag har en liten eklektisk bakgrundsbild akademiskt.

Madelene: Men ack så spännande kombo ändå, från journalist till bistånds riskkapitalbolag till masterutbildning. Men sen vet ju jag ett av dina steg därefter har varit en otroligt häftig studie, där du bestämde dig för att förstå våra beteenden.

Mary: Ja, jag har ju då inte, än så länge, tagit alla önskade poäng på det här med psykologi men jag skulle vilja säga till era fina lyssnare att en av de bästa utbildningarna vem som helst har access till, det är att vara öppen och nyfiken på andra i livet för alla har någon slags utbildning av livet. Det är det jag vill säga, att livet i sig är en utbildning och man kan få med sig så mycket.

När jag växte upp så var jag, som sagt, oerhört mobbad, utanför på grund av min hudfärg. Jag mötte extremt mycket rasism. Jag blev ett resultat av utanförskapet som de betingade flockdjur jag är. Så jag undrade väldigt mycket i min ensamhet under uppväxten att varför gör människor så här mot varandra. Varför måste du säga skiten. Varför måste du exkludera, hålla utanför.

Så när jag tog studenten så satte jag därefter, när jag började journalisthögskolan, igång med, då den här världsunika studien där jag ville ta reda på, okej jag heter Mary och jag har levt ett liv i uppväxt av utanförskap på grund av min färg. Men vad händer om man inte heter Mary och har inget problem med sin hudfärg för man är i normen. Och kanske heter Martin och bor i en större stad än vad jag bodde i för litet samhälle, och det handlar om kroppsform istället. Eller om man åker till Norrland, ja där vet vi ju alla är fördomsfulla och där handlar det om en äldre person och jag ju yngre och den personen har kanske en diagnos, kanske ADHD, och vad möter hen för fördomar och ord och vad möter Martin osv.

Så jag ville gå bort från min egen erfarenhet som någonstans ändå är subjektiv och ta reda på hos 700 svenska familjer, slumpmässigt urval, från Malmö i söder till Piteå i norr, i 40 olika samhällen, så ville jag komma hem till 700 familjer från och till från och till under 10 år. För att ta reda på hur påverkas vi av andra människors beteenden och bemötanden och hur påverkar det till exempel dig som student, din förmåga att lyssna, lära, inte bara för stunden utan långsiktigt. Ta höjd, känna glädje osv beroende på hur dina medstudenter är, beroende på hur dina professorer bemöter dig, beroende på hur individerna ute i samhället bemöter, tittar på dig, pratar med dig eller om dig vid kiosken eller matvaruaffären eller idrottshallen osv osv.

Så den studien är liksom summa summarum av alla mina grubblerier och jag sökte efter de minsta gemensamma nämnarna som gör att vi alla är människor, för jag tänkte någonstans som en hypotes att är det inte därifrån vi måste bygga empati, tolerans och därmed öka känslan av trygghet och inkludering.

Madelene: Men jag tänker så här den här studien den är alltså inte en akademisk studie om jag förstår dig rätt utan det är en ren personlig empirisk studie som du har gjort för egen bedrift om man säger så?

Mary: Ja men sen är den däremot presenterad och kopplat till högskolan i Kristianstad. Den är presenterad på en världskonferens för barns utveckling och lärande tillsammans med en professor från högskolan i Kristianstad. Så den är i efterhand akademiskt knuten och nu är det ju ungefär 100 000 personer snart som har genomgått den här metodiken som jag har tagit fram och den i sig är nu evidensbaserad eftersom vi mäter väldigt mycket. Vad blir det för förändringar när man gör de här träningarna och vad får det för effekter på Individ och gruppnivå och till slut samhällsnivå.

Sara: Vad var det du såg då? Vad var det som, vad blev liksom resultatet av den här undersökningen?

Mary: Ja, jo det som är så roligt är att det jag fann det är ju faktiskt på sitt sätt, vissa av fynden är inget nytt under solen utan det finns ju kända forskare och människor som har studerat mänskliga beteende förr, men det jag fann var bland annat att precis som många andra har sagt så är människor flockdjur. Det är nummer ett. Vi är flockdjur. Ensam är inte stark. Ensam är bara ensam och i jakt efter att få vara med, vilket skapar skeva beteenden.

De jag såg är bland annat clownen, som jag kallar den, att man är klassens clown, alltid roligt hela tiden. Man skämtar om allt. Jag såg prestationen. Jag såg tysta musen, den som är där men den är aldrig där för ingen som lägger märke till den för den jobbar hårt med att inte synas. Jag såg mobbaren, som inte egentligen kanske behöver vara en ondskefull person men den gör ondskefulla eller elaka saker, men det är skillnad mellan sak och person och jag såg den som inte kommer, alltså no-show. För om jag inte kommer då kommer du ju ändå inte åt mig, som några exempel. Så alla människor är flockdjur.

Sen såg jag absolut att jag personligen stöttar 100 % Maslow. Abraham Maslow och behovstrappan. Så "lika olika metoden" är ju byggd, bland annat på delar av den här behovstrappan. Att alla människor, efter att äta, sova, andas, dricka, så är det liksom mänsklig tillhörighet som kommer. Det är så grundläggande. Allt annat kommer sen. Så är det väldigt viktigt hur vi beter oss för att någon överhuvudtaget ska kunna evolvera, känna livskraft och få livskvalitet och det jag själv fann som är min, liksom mitt fynd, mitt resultat, det är att jag ville ta reda på något sätt ungefär hur mycket vi kan påverka varandra, hur relevant är det.

Hur mycket kan du påverka med dina beteenden min resa i livet, min kraft och liksom vilja, engagemang, motivation på arbetsplatsen och de jag mätte var att oberoende vem det var av de har 700 slumpmässiga familjerna, tusentals individerna, barn, ungdomar eller vuxna så var det att, från tre års ålder fram tills att vi dör, så kan de runt omkring oss som vi stöter och blöter med dag ut efter dag in påverka uppemot 60 %. Så det är alltså inte vi som äger den delen själva och det har ju att göra med då att vi är de här flockdjuren. Vi behöver vår flock. Så jag, när jag är ute och föreläser, så pratar jag ju väldigt mycket om det här med att man ska våga lyssna på sin magkänsla.

Människan framför dig kanske inte är en person för dig. Det betyder dock inte att du kanske alltid kan göra någonting åt, det men det kan vara väldigt hjälpsamt att veta de här bakomliggande

faktorerna, varför det känns på ett visst sätt. För här kommer nästa del då. Vi är inte robotar. Alla fina studenter på ert universitet: ni är inte robotar, ni är människor. Ni kommer aldrig någonsin att vara er prestation, vad ni har för kläder, vad ni har råd med för prylar, var ni bor, utan ni har ert värde som de människor ni är. Och människor, vi består av känslor, det är de som styr oss och om man tänker så, att känslorna styr oss så är det också så att de känslor du får inuti din behållare, din människokropp de kommer ju från dem som är runt omkring och därför är det väldigt, väldigt relevant att se till att folk runt omkring sig har sociala förmågor och färdigheter som civillurage, respekt, tolerans, empati, nyfikenhet, självledarskap och att man för guds skull tänker efter vilka ord man väljer att säga till varandra.

Även om du skojade, att det var bara på skämt, så kanske inte Martin tycker det är jättekul att höra att han är en tjockis eller ful och där uppe i Norrland när man träffar Ada så tyckte inte hon när hon växte upp att det var särskilt givande att höra att hon var en idiot och inte skulle bli någonting och jag som person som då har hört så mycket om hur jag ser ut för att jag är mörk, jag har ju fortfarande mina sår av att känna att jag är mindre värd, även om jag idag känner att jag har accepterat mitt utseende och att jag idag till om jag kan känna mig stolt över det.

Madelene: Och det här att vara stolt över sig själv Jag tänker det är någonting viktigt, om jag är stolt över den jag är och det jag uttrycker, ja men då lägger jag också en ganska bra grund till att fortsätta växa i rätt riktning, så de är kloka ord från dig Mary.

Madelene: På din hemsida så skriver du att du kan göra stor skillnad, alltså att människan kan göra stor skillnad med små handlingar för att stärka potential, produktivitet och tillsammanskraft och jag fastnade lite på det här ordet tillsammanskraft. Det tycker jag är ett bra ord. Vill du utveckla det litegrann vad du menar med det?

Mary: Ja absolut, men där kommer in på det här med flockdjuren igen. Så här, jag brukar vara väldigt kraftfull när jag säger så här: hör du kära allihopa, det här är ingen enmansshow det som heter livet. Så här är det, var du än kommer hamna någonstans så kommer du behöva ha att göra med andra människor. Det spelar ingen roll liksom om du blir en arbetstagare som är längst ner i någon organisationspyramid och det liksom är fine så, det är ingen värdering. Eller om du blir det mellanchefer eller någon höjdare eller du startar eget företag, du kommer inte kunna ha alla förmågor som behövs för att liksom, komma från A till B med så mycket kraft, så mycket utveckling, så mycket glädje, som möjligt. En människas topp tio procent av liksom potential, förmåga, vad man kan skapa och producera. Det kommer aldrig någonsin, enligt forskning, motsvara mer än en grups lägsta 10 %.

Så det är det jag menar, tillsammanskraft handlar om att, återigen väljer vi inte människorna i livet allt som oftast. Jag vet inte om många tänkt på det men du väljer oftast inte, du har inte valt dina medstudenter, du har inte fått välja dina professorer, du väljer garanterat inte den slumpmässiga personen som går över övergångsstället med dig eller de som står i matkön, oavsett vilket varumärke du går och handlar. När du kanske går på någon fest så är det kanske random dude, när du är i ditt bostadsområde har du inte valt grannarna. Om man drar det väldigt långt så har vi inte ens fått välja vår egen födelsefamilj. Vi är födda in där. Men någonstans så ska det liksom funka och det är väldigt små justeringar som behövs för att det ska funka. Och att det någonstans handlar det här liksom också att folk ska kunna få sinnesro, att få bort det här med psykisk ohälsa.

Det är jättemycket psykisk ohälsa som jag ser som skulle kunna reduceras. Det kommer nog aldrig bli 0 %. Men det behöver liksom inte vara 150 % ohälsa. För om fler bara log lite mer till varandra, om

fler inte tänkte negativt det första de gjorde, om fler tänker på tonläget när man pratar med någon, om fler inte himlar med ögonen åt någon annan, och om fler tar och funderar kring det där med civilkurage och att snacka bakom ryggen om andra. Det säger ju bara en himla massa om den som gör det och att det är feigt beteende.

Du ska klara av att gå till den personen det gäller och våga säga det till ansiktet och gör du inte det så håller man tyst. Så alla de här bitarna, alla kan kliva på. Det säger jag inte att det går över en natt, man måste träna, det handlar ju om beteenden och att förändra eventuella negativa beteenden men det går! Och det är roligt. Det blir roligare liv för dig själv och det är det här liksom när jag är ute på nejderna och träffar människor dag ut och dag, man ser dem här paletterna som trillar ner och så gråter vi en skvätt tillsammans och så kavlar vi upp ärmarna. Och det är roligt att vara människa, men det är förbannat jobbigt också, men någonstans handlar det liksom om att vi är människor men alla är liksom inte psykologer och vet hur det här med psykologin fungerar.

Vi har inte fått några mänskliga körkort, men genom att hjälpa till att ge lite mer bakgrundsinformation till verktyget dig själv, så kan du äga din vardag och ditt mående och din framfart på ett helt annat sätt.

Madelene: Fantastiskt. Man får sån energi av dig Mary. Tack.

Mary: Men det är bara för att jag bryr mig nu. Jag vill att folk ska må bra och jag vill inte att man ska, alltså så här: det är, vad är det man säger skomakarens barn? Jag är fruktansvärt dålig på att vara rädd om mig själv och det är av alla ärrn av mobbning och utanförskap. Men om jag kan hjälpa fler, för jag vet ju att det fungerar, så är jag jättelycklig.

Därför att även om jag inte kan lyckas hjälpa mig själv så bra, så är det så här att nej, att liksom någonstans ändå sätta ner foten och men nu räcker det, jag tänker inte låta dig få vara auktoritet i mitt liv, nu slutar vi jamsa här och liksom det är mitt liv. Det är ju du som är kaptenen i ditt liv och jag är väldigt duktig på det när det gäller det professionella och sen har jag fastnat i det privata, personliga eftersom det var där såren satte sig. Men jag jobbar på det och jag jobbar på det genom att gå i terapi, jag liksom tar hjälp, jag skriver av mig, det är skriften jag har hjälpt. Någon annan kanske tar långpromenader, en tredje kanske har musik eller konst eller det finns inga värderingar och det handlar också om att ge till era fina lyssnar att du får vara människa.

Låt inte någon annan säga, i den här samtiden som är så formaterad och det är så mycket yta, att du måste gå in i det konceptet. Du får vara du, lyssna på din magkänsla och träna på att våga, liksom följa den, det är okej.

Sara: Du sa tidigare till mig att du var ute och brände av en 100-tal föreläsningar per år ungefär. Jag tänker, vad är det som driver dig till att motivera andra? Var får du ut av det för det är, allt det här du säger, precis och Madeleine sa, du är jätteklok och du har ju rätt och det är liksom, det är ju inte någon som kan säga emot dig tänker jag, utan det låter så självklart det du säger det, men vad ger det dig då eller vad driver dig i det här att fortsätta i den här, liksom kampen, att få över alla andra på din sida?

Mary: På snällhetssidan?

Sara: Precis.

Mary: Ja men det är ju förändring. Alltså att fler kan må bra. Alltså det ger, man kanske kan tro, om man säger så här, om jag är ute och föreläser eller jag är med på någonstans och så. Jag är väldigt glad om någon blir hjälpt därför att det de ger mig är någonstans ett lugn att jag har kunnat hjälpa

någon annan. Det ger inte mig själv någon så här ego-boost eller liksom, ha ha, nu syns jag där, utan min största dröm är fortfarande att få känna att jag har sinnesro.

Många pratar om att få känna lycka. Min största dröm i livet är att få sinnesro och att någonstans någon gång klara av att vara snällare mot mig själv att få bort de här såren och murarna från förr. Jag har alltid varit engagerad i att få folk att känna att de får vara med då har jag varit sedan jag var liten och jag har ju varit utanför sen jag var liten också, så att ja, jag vet inte om det blev något bra svar. Men det är i alla fall bara en vilja att fler får det bättre.

Jag får ju, jag jobbade mycket med, som sagt, grundskolebarn och gymnasiebarn och jag får väldigt mycket förtroende, om jag kan dela med mig av min, tyvärr då negativa, erfarenhet och också insikter och någon annan slipper göra samma himla jobbiga resa, men det blir jag väldigt glad av i stunden. Men i annat fall så är det liksom bara rätt. Jag tror att jag har fått det ifrån, ja dels mig själv, men mina föräldrar också att liksom kan man hjälpa så ska man göra det och jag vill ju gärna göra det.

Madelene: Jag tänker att, att reflektera sitt eget beteende, du som du har nördad in på det området väldigt länge, alltså att förstå och respektera sitt eget beteende men också våga låta sig påverkas i en positiv riktning. Men finns det något sätt att jobba med den här beteendeförändring ensam? Alltså finns det något handlingsråd du kan ge våra lyssnare?

Mary: Ja, jag brukar ge sådana här råd att först och främst en sak som hjälper väldigt mycket, det är ju att försöka hitta någonting som är någon slags dröm. Vad det än är, som sagt utan värdering. Det kan ju vara allt ifrån att de här, åh jag vill tjäna på ett sätt eller jag vill ha den här arbetsplatsen, till att jag vill känna så här när jag går till jobbet eller jag vill kunna ha mycket ledigt eller för mig är det viktigt att få vara i skogen eller liksom vad det än är. Till att det är mer personliga mål att så här: jag skulle vilja ha en hund eller jag skulle vilja kunna springa 100 meter. Men vad det än är, att ha en dröm som någonstans driver dig framåt och som du inte nödvändigtvis måste dela med andra, utan håll den för dig själv så inte någon annan börjar förstöra och ifrågasätta och så vidare, utan lyssna på magkänslan, hitta något som en dröm.

Eftersom jag känner till att det är många som har mycket, man tvivlar på sig själv, man funderar, man mår inte alltid jättebra, man känner att allt känns väldigt stort, för stort, så behöver de här drömmarna inte vara så himla långt borta heller. Det kanske är så att du klarar av just nu en dröm som kanske ligger några veckor bort eller ett halvår eller ett år och då får du vara så. Ta ner det tills du klarar något annat och sedan, sedan handlar det faktiskt någonstans om att göra små mål, att hur ska jag komma dit om det är så att jag vill ha en speciell slags arbetsmiljö liksom, ja men det är klart att det handlar om att researcha lite.

Vad finns det för sådana platser och vad är jag redo att liksom offra för det och så vidare. Men att man gör en planering. För när man har en planering, en ärlig planering, ibland kan det göra ont att sätta sig och göra en planering för det blev inte så bra som man ville eller det ser inte så bra ut, men att man är ärlig för att då kommer du att komma dit. Ta ner fluffet och gör det konkret och sen för att orka med det här så handlar det någonstans om att boosta dig själv om och om igen med att göra saker du mår bra av. Att återigen, det kan ju vara vad tusan som helst, men att verkligen sätta sig ner med någon god kopp kaffe eller te eller läsk eller vad som helst, vatten och börja fundera liksom att vad mår jag bra av? Inte vad någon annan tycker är roligt eller så här att jag går på gruppträning för det gör jag med Majsan eller liksom Ismail, nej utan liksom, det kanske är bara att vakna och ha en halvtimme och stirra i taket.

Det kan ju vara vad som helst och sedan att försöka pinpointa, vad mår jag bra av och sedan fylla på med de här bitarna och särskilt när det blåser hårt och du är i tvivel eller du är ledsen eller det blev inte som du ville. Att göra saker då som inte har med prestation att göra och inte har heller med nödvändigtvis den här drömmen att göra utan att du får slappna av. Du måste få slappna av. Du måste få bygga på dig som individ också. Och sen handlar det också om ett tips att ge sig själv perspektiv.

När jag jobbade som reporter på SVT och var väldigt ung, 20 nånting, och känd wow nu har jag kommit in här och oj oj oj och hade sån press på mig själv. Jag har haft så mycket press och jag fått så mycket mental breakdowns och blackout i livet för att det ska vara på ett visst sätt tycker andra eller man själv. Då var det en klok chef, som jag hade ett tag, som sa till mig, Mary, försök att tänka så här, det är ingen som ligger på operationsbordet, så brukar jag tänka sa, han då, när det är direktsändning och alla är liksom det här hela livet och liksom missar du det här då jäklar och så. Och det har jag tagit med mig för det är faktiskt sant.

Så länge du har din hälsa och du orkar ställa dig upp och försöka igen och ingen nära eller kära ligger operationsbordet, vet du, då har du redan vunnit. Det finns liksom inga bekymmer och sen också, i det här med perspektiv, att se saker i den stora bilden. Just nu när du studerar så är det jättemycket framför näsan på dig och det känns som hela världen existerar kring det där, men i ett liv som du förhoppningsvis ska få ha länge och ett rikt liv, så är den här studietiden en del av hela ditt liv och till slut så kommer det bli en mindre del och det kan vara bra påminna sig själv och när du väl gör en tenta eller du gör liksom någonting som är en bravur för dig.

Det behöver inte vara heller mer än att där förstod jag vad det stod på textraden eller där förstod jag den här uträkningen, fira det för guds skull. Och det behöver ju då inte vara med alkohol alltid som många gör, utan det kan ju vara så här men nu ville jag ha en kaka eller nu ville jag gå och ta en paus på 45 minuter eller nu ville jag unna mig något. Fira! Fira nu, för man vet inte vad som händer sedan. Gör någonting. Ställ dig och baka. Ja jag skulle vilja baka men hinner inte, men nu kör vi bakning här eller köp en skvallertidning eller ta din cykel och cykla ut och ta picknick. Gör det! Boosta upp, fira, lev så mycket du kan här och nu, för man vet inte sedan.

Madelene: Det där var nog de bästa orden vi hade kunnat få i höstmörkret den här årstiden, att zooma ut från sig själv en stund och unna sig själv det där lilla extra när man behöver fira någonting.

Mary: Och att hela tiden, alla de här tipsen handlar om att gå in i sig själv och göra vad man själv tycker, att inte rådfråga andra eller basera det på någon annan. Jag till exempel, tycker väldigt mycket om att gå på bio och har alltid, faktiskt det är en av de grejer jag alltid har gjort. Jag kan gå själv och jag har, min omgivning tycker det är helt skumt att du kan ju inte gå på bio själv eller gå ut och äta själv. Och då har jag tänkt så här att om jag vill se den här filmen och ingen annan tycker den verkar rolig eller de inte kan varför ska jag inte göra det? Så att man gör det för sig själv. Och att det liksom, inte fråga om lov hela tiden om andra och hur de tycker och tänker utan lär känna dig själv.

Det är jätteviktigt och jättehärligt och ibland också jättesvårt men det är värt det. För då kan du själv styra ditt liv mycket, mycket mer i din riktning.

Madelene: Ja jag tycker att Mary du har fyllt oss verkligen med självreflektions tankar, utmanande tankar men också ett väldigt boostande samtal i podden idag när vi har fått fokusera på att vi får faktiskt sätta fokus i mig själv som individ men att också komma ihåg att det där leendet jag kanske delar ut till någon annan jag möter på gatan, det kan göra stor skillnad i den människans liv.

Mary: Jag kan faktiskt bara få att säga att en random dude som gick förbi mig på en gata i Stockholm en av de där första gångerna när jag var väldigt, väldigt långt nere, den personen kommer jag aldrig glömma. För den passerade mig på gatan, måste ha sett att hon verkar inte se så glad ut, har känt i magkänslan att här är det något som inte är bra, och bara stannade upp och bara frågade, ursäkta är allt okej? Och jag minns att jag bara bröt ihop. För det var den första som överhuvudtaget tittade mig i ögonen.

Jag hade ju folk runt omkring mig, det är, alla är inne i sina ekorrhjul. Men frågade är du okej och då så bara släppte allt och jag bara nej jag är inte okej och sen därefter vågade jag ta hjälp och det var bara en slumpmässig person som frågade i några sekunder, i några minuter stannade upp och brydde sig om en medmänniska och det här kan vara du. Du kan rädda liv! Så viktig är du.

Madelene: Ja det där får vara avslutningsorden för podden idag tror jag. Vi är viktig för varandra, vi är medmänniskor till varandra och tillsammanskraft det var mitt nya ord idag som du har lärt mig Mary så tack för den också. Tillsammans är vi starka men vi behöver också vara starka i oss själva.

Mary: Tack så jättemycket.

Madelene: Vi önskar dig varmt lycka till med dina fortsatta föreläsningar. Det är ett intensivt schema förstår vi, som du är uppbokad på men ett ack så viktigt tema. Tack för att du tog dig tid att dela till oss och våra studenter som lyssnar. Lite klokskap så här i höstmörkret.

Mary: Tack så mycket. Lite klokskap och mycket kärlek till er allihopa.

Madelene: Mycket kärlek. Ja detsamma, detsamma. Då säger vi tack och adjö för den här gången och på återhörande. Hej då!

Sara: Hej då!

Mary: Hej då!