*I mörkret med*

Anna: Det här är ”I mörkret med”. Sveriges och troligen världens första podcast som spelas in i totalt mörker. Stort tack till vår samarbetspartner Svensk Skrivtolkning som gör det möjligt för fler att ta del av ”I mörkret med” genom att texta våra avsnitt. Textade avsnitt hittar du på vår hemsida ”imorkretmed.se”.

/Telefonsignal/

Ulf: Hej det är Ulf.

Anna: Hej Ulf, det är Anna.

Ulf: Hej Anna!

Anna: Hur är läget?

Ulf: Jo tack, jag tycker det är bra.

Anna: Nu är det snart dags att köra igång igen med podden här.

Ulf: Ja men det ska ju bli jätteroligt och ny säsong! Woho!

Anna: Ja! Visst är det härligt. Hur har sommaren varit?

Ulf: Jo, men den har varit bra tycker jag. Bra väder och sen var jag bortrest en stund nere på… i en liten by på Kreta som jag brukar va. Det var… ja men det var härligt, en skön sommar hade jag. Hur har din sommar varit?

Anna: Bra tack, jag har ju spenderat massa tid i vårat nya fritidshus och så har jag varit en sväng på Mallorca så jag är bara nöjd */skratt/.* Det är skönt att sätta igång nu, och då kommer ju vår första gäst.

Ulf: Ja, vem är det?

Anna: Det är en kille som kallar sig för ”Den stammande retorikern” – det du!

Ulf: Ja, det låter sig höras.

Anna: Och han har tydligen blivit nominerad till ett entreprenörstipendium som heter ”Ge tillbaka”. Och han har en spännande historia tror jag.

Ulf: Det känns det som att ” Åh, det där vill man ju kasta sig över direkt”.

Anna: Ja, då kör vi, eller hur?

Ulf: Ja!

/Jingel/

Ulf: Tycker du inte det är fantastiskt här inne?

Filip: Jo, det är fantastiskt.

Ulf: Mm.

Anna: /Skratt/

Filip: Jag tror aldrig jag har varit såhär förvånad.

Anna: Hej!

Filip: Hej!

Ulf: Där har du en stolsrygg där.

Filip: Just det, och så ska man… där ska man sätta sig! Hallå!

Anna: Hej!

Ulf: Och när du kommer här… nu ska vi se, nu är det viktiga, ska visa dig, där är liksom puffskyddet.

Filip: Just det.

Ulf: Där bakom sitter micken liksom.

Filip: Okej. Anna har du någon hand som man kan hälsa på… på dig?

Anna: Vad härligt att du frågar det.

Filip: Ja, där!

Anna: Där är jag!

Filip: Hej!

Anna: Hej! /skratt/

Filip: Vad roligt att se dig och träffa dig.

Anna: Ja, ”se mig”.

Filip: Eller ”se dig”…

Anna: Du gör det ja. /skratt/.

Filip: Ja, precis /skratt/.

Anna: Välkommen hit.

Filip: Tack så jättemycket. Verkligen… åh det är så otroligt spännande att vara här, det här är en helt ny upplevelse.

Anna: Hur känns det här, än så länge då?

Filip: Amen det känns… jag känner ändå såhär att jag har alltid varit mörkrädd av mig, jag vet inte alls vad det kommer ifrån och jag tänkte på det i dagarna innan jag skulle hit att ”Jag ska ju in i totalt mörker”, men det går väldigt bra. Jag känner liksom att man fick lite adrenalinpåslag precis här innan men, men nu… jag tror det… jag tror att jag kommer känna mig ganska avslappnad efter ett tag.

Anna: Mm. Ja, det får vi hoppas på och du är i trygga händer i alla fall.

Filip: Ja härligt. Underbart.

Anna: Vad har du varit mörkrädd för då?

Filip: Jag vet inte, jag minns inte… jag vet bara att jag alltid har varit det. Och alltså jag är fortfarande… jag är fortfarande löjligt mörkrädd. Till exempel om min sambo är bortrest – jag kan inte sova i ett helt mörkt rum, jag måste alltid ha någon lampa tänd eller någonting. /skratt/

Anna: Ahh! Men det går bra om sambon är hemma?

Filip: Ja. Då går det bra. Men vaknar jag mitt i natten och hon sover och det är mörkt – d… då blir jag alltid så hära… måste titta mig runtomkring och… amen… aey jag vet inte riktigt var det kommer ifrån. Jag vet att min mamma har varit mörkrädd och fortfarande är men annars så tycker nog mina bröder att det är lite… det kommer inte ifrån dem i alla fall, det kan jag säga.

Anna: Ja, men vi får hoppas att du slipper vara mörkrädd här.

Filip: Det är ingen fara alls, nu känns det redan helt ”Ok” – absolut.

Anna: Ser du någonting då?

Filip: Jag ser ingenting. Jag märker att ögonen under hjärnan försöker leta desperat efter ljus och… ”Men där kanske jag såg någonting”… ”Nej”… det är som att dem letar efter ljus och det är nog för att det är så mörkt. Såhär mörkt har jag nog aldrig upplevt.

Anna: Ja dem har gjort ett bra jobb här inne Ulf och company, med att mörklägga.

Filip: Ja, verkligen.

Anna: Ja, det är inte helt lätt.

Filip: Nej, gud nej.

Anna: Eller hur Ulf?

/tyst/

Anna: Han försvann.

Filip: Han försvann.

Anna: Och han kommer tillbaks senare.

Filip: Härligt.

Anna: Ja. Du får berätta vem du är.

Filip: Mitt namn är Filip Reineby och arbetar som… bland annat som föreläsare under min titel ”Den stammande retorikern”. Och anledningen till den titeln är att jag dels lider av en, per definition då, neuromotorisk funktionsnedsättning som påverkar signalerna från hjärnan ner till musklerna som styr för tal, vilket gör att om man stammar så lider man av ofrivilliga blockeringar och upprepningar av dem ord och bokstäver som man vill säga och med mycket träning så kan jag säga att det är ett lite av ett lyxhandikapp för att stamning är på något sätt något man kan träna sig till att kontrollera. Och sen är jag även utbildad inom retorik. Så av den anledningen så har jag tagit den lite underliga titeln.

Anna: Ja, det är spännande.

Filip: Ja.

Anna: Det är väl så jag upptäckte dig också första gången, tror jag, på Linkedin.

Filip: Ja, vad häftigt.

Anna: För det stack ju ut.

Filip: Ja, precis. Och det… jätte… jättekul, för att det är verkligen många som tycker det sticker ut. Det är en häftig titel och det är på många sätt… det jag hade hoppats på, när jag valde att kalla mig det här, så… så var det för att belysa stamningen bland annat. Mycket inom mig själv sa att jag inte skulle ta den här titeln… mycket dem här negativa tankar som man… som man har levt med under hela sitt liv, som gjort att det här är ett väldigt tabubelagt ämne att prata om, just stamning och den funktionsnedsättningen. Och då är det väldigt kul att få den responsen i efterhand att man har gjort rätt val, att… att gå ut med det, på det sättet.

Anna: Ja, det blir ju mer… väldigt motsägelsefullt.

Filip: Ja. Det ska man säga, retorik, är ju i alla fall enligt antiken då, ”Konsten att tala” och att då lida av en funktionsnedsättning som negativt påverkar förmågan att tala, det blir ju motsägelsefullt på ett sätt.

Anna: Ja, det är spännande och vi ska prata mer om det.

Filip: Ja, häftigt, ja.

Anna: Alldeles strax. När trivs du som fisken i vattnet Filip?

Filip: Oj. På olika sätt. Alltså jag… jag kan trivas väldigt mycket med att vara själv, umgås med bara min sambo eller att vara i stora sammanhang med människor. Sociala sammanhang älskar jag. Jag är väldigt pratsam person, trots… trots stamningen. Så det är nog det svaret jag får ge på… på det.

Anna: Om du skulle berätta det bästa som har hänt dig i ditt liv, vad skulle det vara?

Filip: /Stor inandning/ Jaaaa… det måste ju ändå vara när jag träffade min nuvarande flickvän. För att… det har hänt så mycket i mitt liv sen jag träffat henne. Egentligen allt det bästa som jag har gjort, har hänt sen jag träffat henne, så det måste jag ändå ta och säga, mycket fantastiska upplevelser och personlig utveckling på många sätt.

Anna: Och när träffade du henne?

Filip: Ja… nu måste jag se här, så jag inte säger fel här. Det var…

Anna: (OHÖRBART). /skratt/

Filip: /skratt/ Ja men precis! Jag tror det var annandag jul 2015. Vi träffades faktiskt… nu låter det här väldigt speciellt men vi träffades faktiskt via den här dejtingappen Tinder.

Anna: Ah, det går att träffas så alltså.

Filip: Det går att träffas så.

Anna: /Skratt/.

Filip: Och vi… nej men vi träffades och jag skulle faktiskt åka till Kanada för jag hade en utbytestermin där när jag gick i retorikp… pro… programmet då i Ö… Ö… Örebro. Så det var inte tanken liksom att vi kanske skulle träffas mer men så träffades vi igen när jag kom hem, vi höll lite kontakt när jag var i Kanada och så vart vi ihop nästan på en gång så fort jag kom hem från Kanada.

Anna: Ja, vad härligt. Om vi byter perspektiv då – det värsta som har hänt dig?

Filip: Ja… det skulle kunna vara flera olika saker men… det kanske vi kommer komma in lite senare på men… men jag blev sjuk för ungefär 2-3 år sen nu. Drabbades av depression och ångest. Det var… hade väldigt såhär stor påverkan på mig och min familj bland annat och min… min flickvän som… det var fortfarande Linnea då som jag hade träffat då – det förstörde så mycket. Nu… nu gick det bra liksom, jag blev frisk och det… allt gick bra men vid tidpunkten så… det fanns ingen livsnjutning. Och det… det var det som var… var… var det värsta. Det var bara dåliga stunder under den tiden som jag led av det här.

Anna: Vi kan väl prata lite mer om det sen också. Ulf ska komma in med lite… till oss här.

Filip: Jaha.

*/skramlar i bakgrunden/*

/klingar till i glas/

Filip: Jag vågar inte röra mig.

Anna: /Skratt/ Jo det får du!

Filip: /Skratt/ Jag känner mig såhära…

Anna: Har du känt dig lite framför dig var du sitter…

Filip: Nej…

Anna: … och hur det ser ut och sådär?

Filip: Jag råkade luta mig lite såhär framåt och kände att jag… näsan börja toucha i micken här.

Anna: */skratt/*

Filip: Jag ba såhär ”Ah, det är nog bäst att inte röra sig, okej”.

Ulf: Nu ska vi se, Filip.

Filip: Yes.

Ulf: Där har du ett glas.

Filip: Aha.

Ulf: Där har du innehållet i glaset.

Filip: Ah, det var kallt, ja.

Ulf: Där har du en öppnare.

Filip: Oh… jag tänkte såhär ”Åh vad skönt, det är en burk”, tänkte jag.

Anna: */skratt/* Nix!

Filip: Aey, okej, alright. Jag antar att jag ska öppna… försöka… men jag tror faktiskt det går rätt bra att öppna den här.

Ulf: Du får bli törstig annars.

Filip: Ja, sant. Och så såhär försiktigt – det gick bra.

Ulf: Härligt, härligt.

Filip: Men nu är alltså tanken att jag ska hälla det här?

Ulf: Ja.

Filip: Nu ska vi se… men… men… om man ska försöka vara lite smart här då.

Anna: Har du hittat vart glaset är?

Filip: Jaaa.

/Pårlande ljud/

Anna: Det låter ju så härligt det där.

Filip: Ja. Sådär. Det gick bättre än vad jag trodde. */fnissar/*

Anna: Ja.

Ulf: Sen, behöver man ju ha någonting till tycker jag där.

Filip: Ja.

Ulf: Så får du ett fat där med någonting som… vad det nu kan vara.

Filip: Ja, men ska jag… ska jag smaka redan nu?

Anna: Det kan du göra.

Filip: Då gör jag det. Nu ska vi se. Ja men det någon… någon form av kaka det här.

Anna: Mm.

*/Knastrande tugg/*

Filip: Mm, men vänta, det här känner jag igen. Men det är inte ballerina…

Anna: Nix!

Filip: Vänta, det är någon sånhära… nej, nej… men dem här vet jag inte vad dem heter, men det är vaniljkräm va?

Anna: Näeee.

Filip: Nähe, vänta.

Anna: Det ska det inte vara.

Filip: Nu måste jag…

Anna: Jag måste också ta en.

Filip: Ja men gör det.

Anna: Har du dem här Filip?

Filip: Absolut… ja men precis. Oj, herregud.

Anna: Det är så lätt att sitta för mig och vara kaxig när jag vet vad det är! Nu ska vi se. Var hade du skålen någonstans Filip?

Filip: Där, ska vi se här. Nu har jag din hand här någonstans. Där.

Anna: Där är ju din hand.

Filip: Och så är skålen där.

Anna: Där ja. Då tar jag en också.

Filip: Nej, men nej, det är j… ju… ju jordgubbssmak va?

Anna: Ja, det börjar närma sig.

Filip: Hallonsmak då? */skratt/*

Anna: Närma sig.

Filip: Nej men…

Anna: Lukta på det.

Filip: Nej, men är det… det luktar ju nästan lite såhära… det känns ju jobbigt, man blir helt… är det sån hära… nästan lite såhära tuggummi-aktigt. Nå tuttifrutti… nej jag är helt ute och cyklar va?

Anna: Nej jag förstår att du tänker så. Det är… något som växer vid vägkanten ibland.

Filip: Hm… smultron?

Anna: Ja.

Filip: Mmm!

Anna: Mm.

Filip: Men den borde jag faktiskt…

Anna: Men den är nog nästan svårare att smaka.

Filip: Ja.

Anna: Doften var nästan tydligare.

Filip: Hm. Vad roligt att få kakor – jag älskar det! */skratt/*

Anna: Hm! Gör du det? Mm. Det bara äta. Oj, där finns helt paket till. Nu tappa jag på golvet.

Filip: Oj, nu… alltså jag slår till den här micken flera gånger.

Anna: Och så ska jag ta lite vatten också för det var lite varmt ute idag. Jag kände det, jag blev törstig. Har du öppnaren?

Filip: Ja, ja, men… oj då ska man hitta den här också. Vänta. Ja, vänta där… för du har ett eget glas… eller egen sån hära…

Anna: Jag har en egen flaska…

Filip: Just det.

Anna: … och jag har ett eget glas.

Filip: Amen bra.

Anna: Det är ju fuktigt idag så man är lite törstig – det blir bra med lite dricka.

Filip: Ja, men verkligen.

Anna: Och du kom ifrån Göteborg nu, eller hur?

Filip: Jajamensan.

Anna: Ja.

Filip: Så att, jag var faktiskt först och hälsade på min bror… har nyligen fått barn för andra gången – så jag var och träffade en liten knodd nu på förmiddagen.

Anna: Vad härligt. Vi ska ju backa tillbaka tiden lite och prata om din barndom lite först.

Filip: Ja.

Anna: Men är du redo för testa en sak till Filip, innan vi gör det?

Filip: Alltså jag blir nervös, men absolut!

Anna: */skratt/* För att…

Filip: Vi kör.

Anna: Här i mörkret så testar vi ju alla olika sinnen.

Filip: Mm.

Anna: Så nu ska du få känna på en sak, den kommer framför dig där.

Filip: Okej, då ska vi se.

Anna: Det är vid glaset.

Filip: Ah, där, nu ser jag, precis.

Anna: Ska vi se om du kan känna vad det där är för någonting.

Filip: */skratt/* Det är en dalahäst.

Anna: Det är en dalahäst ja! */skratt/*

Filip: Alltså ska jag vara ärlig, jag kände på… nästan på benen direkt. Jag var såhär ”Dem här ben…”

Anna: Du kan dina dalahästar. */skratt/*

Filip: Ja, man blir lite sådär. Och det här är... lite konstiga här, jag äger ingen dalahäst, vilket nästan är lite skam när man kommer från Dalarna.

Anna: Ja.

Filip: Man måste ju ha en dalahäst hemma.

Anna: Ja.

Filip: Men jag har faktiskt ingen dalahäst hemma, men man är ändå väldigt van med att ha känt på dem här.

Anna: Ja, dem är ju väldigt karaktäristiska.

Filip: Vad roligt. */skratt/*

Anna: Ja, för som sagt, du kommer ju från Dalarna.

Filip: Precis.

Anna: Berätta om din uppväxt.

Filip: Uppväxt i Falun i ett område som heter Helsingberg och Humlebacken om man ska vara liksom så väldigt noga.

Anna: Vilket år är du född?

Filip: 92. Så jag fyller 27 i september. Och… uppväxt med mamma och pappa och två äldre bröder som är 6 och 7 år äldre än vad jag är. Har väl… många bra saker och säga om min… om min barndom och uppväxt, men… men… det finns också en del… en del mörkare sidor men dem… jag tror det är psykologiskt, man minns ju mycket dåliga saker som har hänt också. Men min familj har alltid varit helt fantastiskt och stöttat mig i alla lägen.

Anna: Vad minns du som var bra då?

Filip: Ameh framförallt alltså vår familj, vi… vi har varit väldigt tajta. Mina bröder flyttade hemifrån när jag var tonåring där någonstans. Sen… sen när dem flyttade så gjorde jag mycket… mycket utflykt med mamma och pappa. Jag och pappa… jag satsade på en fotbollskarriär under en ganska lång tid och då tog pappa alltid… vi steg alltid upp tidigt på lördagmorgon och klättra över staketet till ett stort… till en fotbollsplan och jag var målvakt så han stod alltid och sköt på mig… där på lördagsmorgnarna i diset.

Anna: Mm.

Filip: Och mamma var den som alltid tog ut mig… vi åkte till Stockholm och gjorde sådana där utflykter och shoppade.

Anna: Men om vi backar tillbaks det hära… som du sa, tuffa grejer som man har en tendens att komma ihåg, lite mer.

Filip: Ja, under många, många år i uppväxten så var… så skedde väldigt mycket mobbning i skolan. Och det var framförallt under mellan och framförallt högstadiet. Och jag... jag har haft… alltid haft svårt med kompisar. Dem… mina bästa vänner idag är faktiskt människor jag har lärt känna efter gymnasiet och… det finns ju mycket… mycket saker inom mobbningen som… som har påverkat mig på ett sätt som jag önskar att det inte hade gjort. Även efter den upphörde. Det var väldigt svårt, jag hade vissa som var kompisar ibland som kanske inte menade att vara dumma och så… så var det väl någon person som… som liksom gjorde livet förargligt för en, nästan varje dag. Och så… sånt sätter sina spår, så… klart…

Anna: Och vad är det du blev mobbad för då… alltså va… vad var det som hände?

Filip: Alltså… stamningen har alltid varit att man fastnar på ord, folk uppfattar ju det som väldigt komiskt och kan härma det. Och… sen mycket av det handlar om att jag bara var jag. Jag var… jag var väldigt pratsam. Jag var… jag tyckte om egentligen att ta plats ända tills att man märkte att det fick konsekvenser att man tog plats, och så… att jag var lång, smal… alltid varit smal, haft ganska mycket komplex för det, även i vuxen ålder. Och… sådana saker, sådana kommentarer och handlingar, det… det… det finns ju en specifik händelse som jag minns så himla tydligt då jag liksom märkte också att det var bara inte att man blev retad utan att man blev väldigt rädd. För det var ju vissa gånger som man fick höra… i princip… att ingen skulle sakna en om… om man skulle dö.

Anna: Sa dem det till dig?

Filip: Ja, det fick jag höra vid ett tillfälle och det… det satte sig otroligt starkt faktiskt. Just sådana saker, det… ja, det är alltid jobbigt att prata om det.

Anna: Mm.

Filip: Och jag kan bli lite ledsen att det är sådana saker, som… när man just nämner barndomen, att sådant automatiskt kommer upp. För jag önskar man kunde säga att man hade haft en… att det var helt fantastiskt och man mådde alltid bra.

Anna: Mm.

Filip: Och min familj fick mig alltid att må bra. Men just den där… dem där sakerna som hände i skolan och med kompisar, det… det…

Anna: Men det är ju klart, det är ju inte konstigt heller för man är ju en stor del av sin tid i skolan och…

Filip: Ja.

Anna: Och jag menar… förhoppningen är ju att man ska få kompisar där och tycker det är kul och så.

Filip: Precis.

Anna: Mm.

Filip: Det är väl en sak i min uppväxt som… som man… som har påverkat en naturligtvis, men man ska ändå vara… inte liksom hålla kvar och det gör jag liksom inte, håller inte kvar vid det dåliga även om jag liksom vet att det finns konsekvenser som har skett på grund av det, men jag tror att det ändå är viktigt att man försöker minnas dem här bra sakerna.

Anna: På vilket sätt skulle du säga att det har påverkat dig då?

Filip: Ja… vi pratade lite om psykisk ohälsa förut och det är faktiskt en sak som har varit väldigt svårt för mig att prata om öppet och jag har faktiskt aldrig pratat om det såhär öppet som i en… i en podd. Jag pratar om det i vissa av mina föreläsningar men framförallt så har det påverkat mig att… jag är ju vuxen ålder där när jag var 24 år gammal när jag drabbades av den här ångesten och depressionen, så fick jag veta, när jag väl fick professionell hjälp och började liksom undersöka varför det här drabbade mig. För det var i en tid då jag var till synes helt fantastiskt lycklig. Jag hade kompisar jag kunde drömma om att ha, jag hade precis träffat min fantastiska Linnea, jag pluggade mitt sista år på programmet i Örebro och allting var fantastiskt när det här drabbade mig från egentligen ingenstans. Och… jag fick veta då att det var på grund av dem elaka handlingar och kommentarer som hade skett 10-12 år tidigare. Det hade skapat en slags psykologiska hål i… i mig – fick jag veta. Som gjorde att jag var lätt… jag hade mycket lättare till att drabbas av bland annat då ångest och depressioner än vad andra människor hade.

Anna: Mm.

Filip: På grund av hur andra människor då hade betett sig under min… min… min uppväxt. När jag fick reda på det så var det… det var väldigt livsomväldande för mig, för då förstod på något sätt att den där mobbningen, den tog aldrig… den tog aldrig slut. Den påverkade mig i vuxen ålder och det kändes så otroligt orättvist. Och jag kände att… det är bland annat en av anledningarna till att jag börja föreläsa, för att… medvetandegöra det här, för jag upplevde inte att man pratade om det här på ett sätt som jag tyckte behövdes ute i samhället.

Anna: När du mådde såhär psykiskt dåligt, jag kan tänka mig att det kom ikapp dig då.

Filip: Ja.

Anna: Någonstans.

Filip: Absolut.

Anna: Och jag kan ju känna igen mig i där jag förlorade ju min syn i början så var det ju egentligen bara att försöka överleva och lära mig och läsa och…

Filip: Amen gud ja.

Anna: … skriva på nytt och allt det där. Och många, många år senare… alltså saker kommer ju ikapp en.

Filip: Gud ja. Så är det.

Anna: Om man inte bearbetar det så är det ju oavsett vad man är med om, tänker jag. Men på vilket sätt yttrade sig sen… alltså hur mådde du?

Filip: Jag… jag drabbades av liksom… egentligen katastroftankar som inte kunde komma bort, och det var ju jätte… Det var helt orimliga tankar som bara fanns egentligen ingen verklighetsanknytning. Förstod inte varför egentligen… dem… dem här tankarna uppkom och dem försvann aldrig och det gick bara runt, och runt, och runt, och det var inte någonting tankar kopplat till vad jag hade varit med om förut, utan det var som att… vi alla människor utsetts ju för liksom… jobbiga tankar i livet. Men rent psykologiskt så har alla människor en slags vägg som gör att vi kan få jobbiga tankar ett tag, men dem försvinner. Men om man har blivit utsatt för, till exempel, ja men mobbning eller liksom… ja men… elakartad kommunikation och handlingar, så försvinner det här skyddet bland annat. Och man blir mer… mer drabbad och mer känslig för sådana här tankar.

Anna: Hur tog du dig ur det sen då, för du sa ju här att du mår bra idag.

Filip: Ja, jag tog mig ur det… tog… tog väldigt många månader och många av mina… många av mina kompisar, vet faktiskt inte om det, vilket jag kan alltid tycka är jobbigt att man aldrig berätta det för vissa av dem, för att man skämdes. Psykisk ohälsa har ju en sådan där tabustämpel, tyvärr. Än idag, och jag tog mig ur det genom att få hjälp. Jag sökte hjälp flera gånger och tillslut fick jag… liksom hjälp ”på riktigt”. Någon som verkligen nådde fram och där vi kunde diskutera varför det här hände mig och fick även medicin så att man kunde ta sig ur den här perioden tills liksom hjärnan hade liksom återhämtat sig. Så att… men det var slitit där ett tag.

Anna: Mm.

Filip: Riktigt… riktigt slitit. För att liksom kämpa sig ur det.

Anna: Men du sa att du hade kompisar som du inte berättade för som fortfarande inte vet om det. Märkte inte folk det då?

Filip: Nej… man är ju… man blir så otroligt duktig på att dölja det för man vill inte, hur konstigt det än låter, störa andra. Man vill liksom inte… lägga sitt… sina problem på någon annan och så skäms man över att man mår dåligt över dem här sakerna, man tänker att människor kommer inte förstå det här och människor kommer tänka… tycka och tänka på olika sätt – det är bättre att jag är tyst. Så det var ett långt tag som bara min flickvän kände till det här. Tog lång tid innan mina föräldrar fick reda på det. Det är ju liksom en sådan här sak som… som gör en… som jag funderat på flera gånger ”Jag borde berätta det här för mina kompisar”, för det har varit en så stor del som påverkat mitt liv. Men ja… nu kanske dem får reda på det i det här sammanhanget.

Anna: Ja, jag tänker nu har dem här ja. Men du pratar om det in dina föreläsningar.

Filip: Ja.

Anna: Och dem har inte fått…

Filip: Nej…

Anna: … höra det där igenom då?

Filip: Nej, det är ju… väldigt få av min… i min… knappt min familj som ens hört mig föreläsa och det har aldrig varit någon, till exempel öppen föreläsning i närheten, där dem bor.

Anna: Ja. Jag tror bara det är min mamma som har hört mig i och för sig… och min sambo. */skratt/*.

Filip: Ja, men jag tror det blir lite så, faktiskt.

Anna: Och jag tycker inte om det heller, när dem sitter och lyssnar. */skratt/*

Filip: Neeeej, alltså jag, jag pratar hellre inför 1000 personer än att…

Anna: Ja! */skratt/*

Filip: … mina bröder eller någonting skulle sitta i publiken. Det… det vore.

Anna: Varför är det så då tror du att…

Filip: Jag vet inte…

Anna: … man känner så? Ja.

Filip: Man… jag tror man känner sig… man går ju in i en roll på ett sätt, och man agerar ju på ett annorlunda sätt och man… man… man är ju inte liksom Filip lillebrorsan. Så jag tror att det är därför. Men någon dag kommer det säkert ske – då är det bara så.

Anna: Men vad härligt att du mår bättre idag.

Filip: Ja, men absolut.

Anna: Mm.

Filip: Det är verkligen inga… annars hade jag inte kunnat göra allting som jag gör, men just den delen av livet är någonting som är bland annat… när jag är ute och föreläser om… om just hur vi behöver behandla varandra så är det bland annat en del av anledningen… alltså som att jag berättar varför jag står där på scenen. För att det här drabbade mig och det har gett mig dem här insikterna över hur viktigt det här är. På ett sätt är jag ju glad att… naturligtvis att jag har varit med om det… det låter konstigt men det är ju för att då kan man ju vara en del i det här budskapet som samhället behöver höra – så är det.

Anna: Och sen tänker jag såhära, man ska kanske inte jämföra så egentligen, men att det är lite tuffare ibland när man är man.

Filip: Ja.

Anna: Att prata om känslor.

Filip: Ja.

Anna: Vad tror du?

Filip: Absolut. Jag har ju börjat faktiskt, efter det här hände mig, att prata med kompisar… inte i kanske direkt om det som hände mig, men att när jag märker att kompisar i min omgivning, killar då, amen dem mår inte bra… det kan vara ett förhållande tagit slut, dem får inge jobb, eller det är tufft i skolan, i plugget – så… så brukar jag vara såhär ”Hur mår du?”, det här ”Du borde prata om dem här sakerna” – och ibland så får man faktiskt fått höra att ”Nej, men jag pratar inte känslor, jag är inte så som person”, av killkompisar då. Och då har jag sagt rent ut sagt liksom att… eller jag har sagt det till dem att det… ”Det är inte så bra. Du borde göra det”.

Anna: Ja.

Filip: ”Du kommer må bättre”.

Anna: Och vad har hänt då, då, har dem gjort det då eller?

Filip: Nej… en av mina kompisar har gjort det och… han har liksom sagt att ”Amen det är så skönt att kunna prata med dig, för att du… du… man märker att du förstår och du uppmuntrar en till att prata om känslor”.

Anna: Amen det är bra Filip. Bra också att du försöker få andra.

Filip: */skratt/* Ja men det blir lite sådär. Man… man blir väldigt mån om kompisar och så.

Anna: Ja.

Filip: Och dem då när man vet att om dem börjar hålla inne med saker som jag gjorde, som så… så kommer man inte må bra. För att det som är jobbigt att prata om är ju det man mår bra av att prata om.

Anna: Men jag tänkte när du var barn och när du var så mobbad som du var, prata du med någon och berätta du för någon då?

Filip: Ja, min familj, så dem har ju varit ett otroligt stöd. Utan dem hade man ju liksom inte tagit sig ur allt det dära. All hjälp man fick av mamma och pappa… otroligt, otroligt stöd – verkligen. Dem har betytt allt i det sammanhanget.

Anna: Hur hanterade skolan det då?

Filip: Tillslut så satte ju mina föräldrar ner foten. Och då… då… då fick vi liksom hjälp från skolan. Det blev egentligen ett möte. Där man liksom konfronterade… vad ska man säga… vederbörande och sa att ”Vi vet att det här pågår, det ska upphöra nu”, jag tror till och med att det var någonting som diskussion som min mamma avfärdar att man ska dra in polisen i det där, men hon sa liksom att ”Nej, nej, vi… nu vet den här personen om att liksom det här... har hänt, vi vet att det händer, och det ska inte hända något mer” och efter det så upphörde allting.

Anna: Det är ju faktiskt väldigt skönt att höra, för ibland hör man ju… eller man har hört ganska många gånger att den som är mobbad får byta skola.

Filip: Ja. Det… jag har tänkt på det, när man själv får barn någon gång i livet. Alltså jag är ju livrädd att mitt eget barn ska komma hem och säga sådana här saker.

Anna: Mm.

Filip: Att dem… att dem inte får vara med och leka och att dem är taskiga. Så jag har ju verkligen haft lite såhära skräckscenarion att ”Om det händer, då ska jag göra på det här sättet och det ska ske på en gång innan liksom det blir värre”.

Anna: Mm.

Filip: Så jag förstår dig, jag håller helt med. Jag har aldrig bytt skola eller någonting sådant. Men det finns naturligtvis dem som tvingas göra det för att skolan inte gör någonting…

Anna: Ja.

Filip: … och det är ju… det är ju liksom… det är att promote:a att elakt beteende är ”Ok”.

Anna: Och jag tänker också det att det handlar också mycket om att man har turen att har föräldrar som vågar sätta ner foten…

Filip: Ja.

Anna: … som dina gör.

Filip: Ja, verkligen. Dem har varit sådant otroligt stöd.

Anna: Och din mamma har sagt Filip, ”Du är viktig för den här världen”.

Filip: Ja, det har hon faktiskt sagt, så det har hon sagt vid mer än ett tillfälle och det sa hon faktiskt första gången jag liksom… amen… amen när man mådde som sämst, när man var i uppväxten och tonåring, liksom kom hem från skolan och det hade varit jobbigt, så fick man liksom höra dem orden och det är… det är faktiskt någonting som jag verkligen har som har fastnat, att man liksom får höra av den personen man… man… som betyder mest av allt i hela världen – säger dem orden. Det är… det gör att man börjar tro på sig själv på det sättet. Det är en otroligt välvillig handling som ja… påverkat hela mitt liv och egentligen anledningen till att jag gör det jag gör idag.

Anna: Det är fint uttryckt också. Alltså inte bara säga ”Jag tycker om dig”, utan ”Du är viktig för den här världen” – det är ganska stort.

Filip: Ja, faktiskt jag håller med.

Anna: Vad tror du hon tänkte… när hon sa det?

Filip: Jag tror att det har handlat om att hon har på något sätt sett någon potential i mig i att hjälpa andra människor. Kanske att… att göra det jag gör idag med och sprida dem budskapen jag föreläser om och hjälpa… ja men hjälpa människor till ett mer välmående liv – att ta sig igenom hinder. Att… att våga och… och liksom just det här med att… ja… mycket av snällheten som jag liksom föreläser om, att det… det är säkert någonting som hon kanske såg redan då. Och det här behövs. Så att det är möjligtvis att hon menade det.

Anna: Du får gärna ta en kaka till Filip.

Filip: Ja, jag sitter precis…

Anna: Ja!

Filip: Jag sitter liksom här och… men det fanns massa kakor här. Jag känner mig nästan lite såhära, att när man sitter i mörkret, så blir man nästan lite såhära att ”Jag ska inte röra mig för mycket, för då slår man ner någonting”.

Anna: Ja men det gör du inte.

Filip: Nej, vad härligt.

Anna: Och gör du det, så får vi väl ta upp den då. */skratt/*

Filip: */skratt/*

Anna: Nej men ta en kaka till…

Filip: Mm.

Anna: … och vi ska få höra lite musik och sen ska vi prata vidare om… jag är nyfiken på hur det funkar med stamning…

Filip: Absolut.

Anna: … vad det är, och så. Men lite musik av Ulf och Krister först.

Filip: Fantastiskt.

*/Musik/*

Lugn, lugn, jag ber om ursäkt direkt, om jag är krånglig och lätt defekt.

Oj, oj, när du suckar sådär kan jag förstå att jag är till besvär

Vet ej om jag störde din ro med mina tankar om mina behov

Ledsen om jag är benägen, att ställa mig mitt i vägen

Jag har ett liiiiiiiv, en obetvivlig vilja att leva det

Och jag har en oooooobeskrivlig vilja att säga det

Och kanske blir det kaos, men kanske blir det bra

Ahhh det smärtar mig att säga dig att hemlig min vän, här kommer jag.

Lugn, lugn jag vill inte vara dryg men jag är (OHÖRBART) och jag gymnasiebetyg

Du tror det är en slump, en valör, att jag är här men jag vet vad jag gör

Vet ej hur din agenda ser ut men jag är här och tar mina beslut

Ledsen om jag är benägen, att ställa mig mitt i vägen.

Jag har ett liiiiiiiv, en obetvivlig vilja att leva det

Och jag har en oooooobeskrivlig vilja att säga det

Och kanske blir det kaos, men kanske blir det bra

Ahhh det smärtar mig att säga dig att hemlig min vän, här kommer jag.

Ahhh det smärtar mig att säga dig att hemlig min vän, här kommer jag.

Ahhh det smärtar mig att säga dig, ahhh det smärtar mig att säga dig att hemlig min vän, ahhh det smärtar mig att säga dig att hemlig min vän, här kommer jag.

*/slut på sång/*

Anna: Tack! */applåder/*

Filip: Fantastiskt. */applåder/* Jag sitter här och bara njuter! Vilken fantastiskt bra låt. Det var verkligen power, måste jag säga.

Ulf: Tack, jo men jag tycker det är sådan här låt som man kan skicka med folk, så dem får power.

Filip: Ja. Underbart.

Anna: Ja, du kände så, Filip?

Filip: Ja, man satt här i mörkret, och i och med att man inte ser någonting så… så… det var ju det enda intrycket som hjärnan kunde ta åt och det var nästan så att man såg… Äh jag vet inte, man såg nästan sig själv lite såhära ute och… ute och förändrar världen. Det var väldigt det soundet i musiken på något sätt.

Anna: Passande låt, för det är ju det du gör.

Filip: Ja. */skratt/*. Tack. Tack. Jo men det… förhoppning. Absolut.

Anna: Du berättar ju lite i början det här, vad stamning är, kan…

Filip: Ja…

Anna: Berätta.

Filip: Under många, många år, egentligen större delen av mitt liv, så har jag inte vetat vad stamning är, och… och tänkt att, jag har ju inte fått höra… jag har familjemedlemmar som har stammat och stammar och det finns en 70% ärftlighet i stamning. Men rent liksom såhära… vetenskapligt, så är det dem… det skydd som omgärdar nervtrådar och nervsignaler, kallas för ”myelin”. Det finns som hack i det. Och just med dem signalerna som går från hjärnan till musklerna som styr för… för… för tal. Och det är dem då, när det blir dem här hacken, det är då som man får dem här blockeringarna. Man kan också få förlängda o… bokstäver som ”ssssstuderar”, kan man få. Jag stammade lite då. När jag sa det ordet och det kan till och med uttrycka sig i ren tystnad, för att man blir så bl… bl… */harklar sig/* blockad i sitt ta… tal. Ja, det här yttrar sig på väldigt många sätt. Väldigt på individnivå. Det finns… jag brukar inte säga att det finns ett botemedel, jag har hittat mer än ett dussin tekniker som jag använder mig av som fungerar för att hantera min stamning och kontrollera den till så pass mycket att folk säger ”Men du stammar ju inte”. Och det är en l… lyx, naturligtvis.

Anna: Mm.

Filip: Men det har ju tagit otrolig mycket träning och år av utmaningar för att komma till den punkten.

Anna: Jag har ju tänkt innan att folk som stammar, att… det är för att dem är nervösa. Det är klart…

Filip: Precis.

Anna: … att det påverkar väl…

Filip: Mm.

Anna: … såklart som allting gör, så.

Filip: Så är det ju.

Anna: Men... men det… alltså det finns liksom en biologisk förklaring till att det är så.

Filip: Ja, precis.

Anna: Mm.

Filip: Och det är en av anledningarna till att jag har valt den titeln ”Den stammande retorikern”, för att också få människor att förstå vad det egentligen är. För det är så mycket människor som lider av det här, där det är så mycket missförstånd/oförståelse från samhället att dem har problem att få jobb, dem blir utanför i skolan – alltså det har sådan negativ påverkan på deras liv, för att det är ett så dolt handi… handikapp.

Anna: Vad är det för missförstånd som…?

Filip: Folk tror att det har att göra med att dem är nervösa och att… det är ju det som är lite jobbigt med stamning, att det finns ju en viss… det är hemskt och säga, och respekt för alla som tycker att det här är någonting som kanske inte är så bra för mig och säga, men det finns en viss komik i att stamma på gott och ont. Det kan låta lustigt. Det kan låta konstigt. Och det här kan ju människor skratta åt, fastän dem kanske inte menar det. Och det gör ju att man inte tar det på allvar som en funktionsnedsättning. Du skulle ju aldrig skratta åt någon som haltar. Aldrig åt någon som sitter i rullstol. Nu vet jag inte om du har hört någon som har skrattat åt dig för att du är blind – det kanske har hänt, men det är ju… det sker…

Anna: Jag tror inte det.

Filip: Nej.

Anna: Ulf, har du upplevt det någon gång?

Ulf: Näe.

Filip: Det sker nästan varje dag för människor som stammar.

Anna: För jag tänker… jag tänker såhära. Jag kan ju ha gått in i saker och såhär.

Filip: Just det. Men då ser dem kanske att du är blind och…

Anna: Ja, jag tror nog att folk mera tycker att det är jobbigt. Alltså förstår du?

Filip: Ja, men precis.

Anna: Ja, än att dem skrattar åt det – så att säga.

Filip: Ja.

Anna: Jag tror det. Vad säger du Ulf?

Ulf: Alltså det är klart att det finns några enstaka stunder, precis som du säger, när det… när det… blir väldigt knäppt på grund av funktionsnedsättningen. Jag vet en gång, jag stod mitt i en plantering och då blir liksom… ja men det är svårt att inte skratta åt en.

Anna: Jaaa.

Ulf: När jag stod mitt i mellan taggbuskarna, det är klart att vi båda skratta åt det, men dem skrattar ju inte åt min blindhet för att...

Filip: Nej.

Anna: Nej.

Ulf: … vara taskiga på något sätt, utan…

Filip: Ja. Och det är det är någonting som drabbar människor som stammar och det är också en försvarsmekanism för till exempel, om man står och pratar med en person som stammar, då… oftast människor liksom börjar titta sig åt sidan, blir väldigt obekväma och en försvarsmekanisk hos många människor är att man… det finns sådana saker som dem kan säga ”Men vet du inte ditt eget namn?”, eller liksom… ”Oj vad nervös du är”, eller någonting sådant.

Anna: Ah…

Filip: Och det… när man lider av det här bara ”Nej, jag… det är en funktionsnedsättning”. Det råder så mycket ordförståelse i samhä… samhället, så om människor fick veta vad det är, hur det ska… hur man ska bemöta dem här människorna som stammar och att på något sätt… det är därför jag inte gillar… jag tar ju titeln ”Den stammande retorikern”, men just ordet ”stammar”, har för mig ett alldeles för neutral klang – och det är därför jag använder just att… den ”neuromotorisk funktionsnedsättning”.

Anna: Mm.

Filip: För att skapa större förståelse för vad det faktiskt är och vad det innebär.

Anna: Hur önskar du då att personer skulle bemöta dig då?

Filip: Framförallt så handlar det ju om att inte döma. Inte ehm… om en person stammar väldigt, väldigt mycket, alltså vara… alltså, man agerar som vanligt. Lugn, fyll inte i ord.

Anna: Jag har ju märkt att en del vill göra och jag har hört det tidigare att… att man inte ska göra det.

Filip: Nej, jag personligen är helt okej med att man fyller i ord. Om jag fastnar på något ord… jag stammar ju mycket mer hemma med min sambo än vad jag gör ute, för att då tänker jag inte på några av mina tekniker. Ibland kan jag stamma så pass mycket att hon ba ”Men du”, såhär, ”Skärp till dig nu liksom”.

Anna: Mm.

Filip: Och det säger hon inte i elakartat. Amen man vill få flyt i en konversation. Men då… då… då kan det liksom vara att hon f… f… fyller i ett ord som jag fastnar på och jag kan helt ärligt säga… jag kan säga ”Tack”. Och så kan man bara fortsätta. Men det är väldigt individanpassat. Så jag skulle säga, generellt sätt, fyll inte i ord. Vänta tills personen har pratat klart, men i mitt fall så gör jag det så pass lite att… Hade ett samtal med… i höstas med en person som jag ringde och presenterade mig, eller skulle presentera mig men jag sa… det blev ungefär såhär: ”F… F… F… F… Fi… Filip…” – vart det ungefär när jag skulle säga mitt namn. Och den här personen visste inte vem jag var och reagerade egentligen bara ”Jaha, behöver du tänka efter vad du heter?”.

Anna: Äh! Sa personen det alltså?

Filip: Ja, precis. Och det här var en person som leder en väldigt framgångsrik organisation i Sverige. Jag tänkte att jag ska liksom inte reagera med ilska eller någonting, utan då var det helt enkelt så att det tog en… en… f… förklara vem jag var, varför jag ringde och så frågade personen ”Men vad är det som är så speciellt med dig då?”. Och då säger jag ”Ah jag lider av en neuromotorisk funktionsnedsättning som påverkar min förmåga att tala, och det gör bland annat att jag fastnar på mitt namn”, d… den tystnaden jag möttes av!

Anna: */skratt/*

Filip: */skratt/* Det var liksom ”Jaha!”, alltså det var som att man hörde och jag såhär, nu får jag rädda den här personen litegrann, ”Det är helt okej, jag förstår liksom”. Och så… ”Jag gör dem här sakerna”, sa jag – och då kunde man gå vidare i samtalet.

Anna: Ja.

Filip: Men alltså, han skämdes något så fruktansvärt.

*/Kort jingel/*

Jag heter Linus Martinell och det är jag som textar avsnitten av I mörkret med. Jag arbetar på företaget Svensk Skrivtolkning – som inkluderar genom text. Skrivtolkning är en tillgänglighetstjänst för personer med nedsatt hörsel om innebär att man får det som sägs textat i sin mobil, dator eller läsplatta. Vi på Svensk Skrivtolkning leverarer skrivtolkning, liveunderstextning, undertextning och transkribering till flera av Sveriges ledande organisationer.

Vill du veta mer, gå in på vår hemsida: [www.skrivtolkning.se](http://www.skrivtolkning.se)

Textade avsnitt av I mörkret med hittar du på: [www.imorkretmed.se](http://www.imorkretmed.se)

*/kort jingel/*

Anna: Vad är det för tekniker du använder dig av då?

Filip: Jag brukar ju dra igenom dem i ett nafs i mina föreläsningar för att det ska liksom… bara liksom inte ska prata om dem för mycket så jag tänkte att jag kan väl dra igenom dem stora. Bland annat sättet som jag sitter på nu – kan komma in på lite senare, är helt avgörande för att jag ska kunna hantera min stamning. Jag sitter väldigt rak i ryggen.

Anna: Vilket vi alla borde göra egentligen.

Filip: Ja, men precis. Exakt.

Anna: Mm.

Filip: Men…

Anna: Då… nu satte jag mig så automatiskt! */skratt/*

Filip: Ah! */skratt/*. Men som jag måste ju börja med och göra, varje gång jag pratar, varje gång jag säger ett ord, så måste jag optimera min andning. Det vill säga, jag måste göra det så my… få in så mycket luft som möjligt och andas så mycket med magen och diafragman, som möjligt – för att få in så mycket luft som möjligt så att min kropp är så avslappnad som den bara kan bli. Där så sänker jag hakan för att förkorta mina stämband så att dem också blir så avslappande som m… möjligt, det gör också att jag får en mörkare röst vilket… vilket också underlättar. Sen börjar jag artikulera och betona på konsonanter. Ha mjuka övergångar på vokaler. Använda strategiska pauseringar. Ibland harklar jag mig. Stannar upp. Och allt detta med egentligen gester och kroppsspråk som gör att man hjälper talet framåt – det är väl ett hopplock av det som jag använder mig mest av allt hela tiden.

Anna: Och hur lång tid tog det att lära sig, allt det här?

Filip: Jag har ju strävat och träna upp det här i flera år. Min mamma har också stammat. Hon säger att hon stammar än idag. Jag hör… hörde aldrig. Det hon lärde mig, det var andningen, så den har jag tränat på otroligt många år, att få in den i alla situationer. För att vi människor andas mest framförallt med bröstet, men när man gör det, så får du ju ibland som bara… lite som en tredjedel av fulla lungkapaciteten vilket gör att vissa stresshormoner kan stiga. Och när dem här stresshormonerna stiger så, bland annat så drabbas man av… stammare då… av… av ökade blockeringar eller ökad risk för… för upprepningar och blockeringar.

Anna: Hur mycket energi tar det då, att tänka på dem här teknikerna, som nu när vi sitter här?

Filip: Det tar mycket energi, det gör det. Men framförallt så har jag automatiserat så många av teknikerna att…

Anna: De sitter…

Filip: Den sitter så mycket i ryggmärgen. Men det tar lång… lång tid och mycket utmaningar. Det går inte att träna på dem här teknikerna utan att utmana sig själv. Den combon måste du ha. Det är just utmaningarna som det är många som har svårt att våga ta sig an.

Anna: Ja för jag tänker just vad skulle du vilja säga till dem som lyssnar på det här och som stammar och som skulle vilja göra något åt det?

Filip: Framförallt att jag tror att med dem här teknikerna är möjligt för vem som helst, att få ett bättre flyt i sitt tal, det… det sätter ett stort hinder i livet men det behöver inte vara så. Man kan med… om man vågar ta sig an dem här utmaningarna och våga gå igenom ganska tuffa perioder för att när man utmanar sig så kommer det att bli väldigt jobbigt, men det är så mycket som är så värt på den där andra sidan. Jag har alltid drömt egentligen… jag har alltid haft dem här tankarna om att bli en föreläsare innan jag ens blev det, men naturligtvis tänkte man att stamning inte skulle tillåta mig att bli det. När man vågar utmana sig själv och ge sig tusan på att träna dem här teknikerna, hela tiden, fastän i början tar så otroligt mycket ener… energi… det är otroligt värt det för man får en… jag tycker man får en helt annan livskvalité.

Bara en sådan sak… läser mycket om människor i dem här stamningsforumen på Facebook bland annat människor som går på arbetsintervjuer och bara blir totalt nobbade fast dem kanske är perfekta för rollen för att dem stammar – och en sådan situation, då är det bra att kunna välja att kunna kontrollera sin stamning. Sen kanske man känner i sammanhang med… med vänner att, ”Nej men där, där kan jag stamma, där behöver jag inte tänka på dem här teknikerna”, men att just kunna välja att ha flyt i sitt tal – det tror jag är en otrolig stor frihet. För att det gör att man… det underlättar i många situationer som till exempel många som undviker att dejta – för att ”Vad ska den här personen tänka nu när jag går fram och pratar med han/hon och så fastnar jag på varenda ord, dem kommer tycka att jag är knäpp och vill inte stå där och prata med mig”, ”Tänk om jag kan få välja att inte stamma nu och visa den här personen sen att jag gö… gör det”. Men sen finns det dem som är helt okej med att stamma och dem tycker alla andra borde anpassa sig och det tycker jag är helt ”Ok”. Alla människor borde kunna anpassa sig till människor som stammar. Men för mig har det i alla fall betytt mycket att kunna välja att inte stamma.

Anna: Men hur kommer det sig då att du börja dig ägna dig just åt retorik?

Filip: Ja, det är ju en jättebra fråga. För att det går ju helt emot vad jag är uppväxt med liksom. Med att ha svårigheter att tala även om jag är en väldigt extrovert och pratsam person. Nej men anledningen till att jag började på retorik var att min bror ringde mig våren 2014 och sa… jag jobbade då i Örebro och han sa: ”Men du, ska du inte plugga någonting till hös… hösten?”, ”Näää vad ska jag plugga?”, ”Amen sök något program och kolla om du kommer in”, och så var jag hemma över en helg med min mamma. Satte och gick igenom alla program och så helt plötsligt säger hon: ”Men du, retorik kanske är någonting fö… för… för… för */harklar sig/* för… för dig”. Och jag ”Ah… ja, kanske, vad är det liksom? Jo jag tror jag vet vad det är”. Och sen så satte jag det som 1:a och kom in på hösten. Och sen så insåg jag att det här var ju roligt. Jätteutmanade naturligtvis för jag hade ju varje fredag i ett halvår… ehm… skulle man hålla tvåminuters-tal.

Anna: Ouf!

Filip: Inför sin klass. Och jag minns liksom ett tillfälle då vi skulle hålla ett tal och jag… jag ändrar någonting i mitt tal precis innan jag ska gå upp. Och det blir sådan katastrof. Jag tror aldrig jag stammat så mycket i hela mitt liv, under dem två minuterna – det var helt frukansvärt. Och… och efteråt, man såg hur publiken led med mig och det var liksom…

Anna: Ja…

Filip: Det var så fruktansvärt jobbigt. Och då någonstans kom jag ihåg att jag tänkte såhär: ”Varför gör jag det här?”.

Anna: Ja.

Filip: ”Varför utsätter jag mig för det här?” */skratt/*

Anna: Ja, varför.

Filip: Ja… nej jag trivdes så oerhört bra med det. Och det var väl ungefär ett år in i utbildningen som jag började ramla över motivationsvideos på Youtube. Jag fick en bok från min mamma kommer jag ihåg också, från en… en… en föreläsare som… där han pratar om att utmana sina rädslor och så skrev… så fanns det såhär i boken, han berätta sin story och så fanns såhär ”Berätta vad du drömmer om”. Och jag bara skrev ner att ”Föreläsa”, ”Komma ut på skolor och dela typ dem här budskapen”. Och det var någonstans där som den här idén om att börja föreläsa och fortsätta plugga retorik. För det var en tanke som man inte alltid hade – att fortsätta med det. Amen det här s… det här är nog det jag kanske ska göra.

Anna: Hur länge sedan är det du är klar, nu?

Filip: Våren 2017. Och jag satte väl egentligen igång med min egna verksamhet direkt, kan man säga.

Anna: Och vad gör du i ditt företag idag, förutom att föreläsa?

Filip: Ja, jag har en del coaching också som… som mycket riktar sig in till… kopplat till just en av mina föreläsningar där jag hjälper människor egentligen att… våga tala – inför pub… inför and… inför an… */harklar sig/* inför an… nu fastnar jag helt där på a:et. Inför andra. Och… så det är bland annat vad jag hjälper människor med.

Anna: Mm.

Filip: Hur man hanterar det. Jag använder ju mycket av mina tekniker i den coachningen och dem föreläsningarna. För att… just få människor att våga göra sin röst hörd – för att jag har ju… insett att det är så otroligt många människor som väljer tystnad framför att tala – på grund av rädsla att ta plats, på grund av… ja egentligen nackdelar man ser hos sig själv. Blyghet, och det är långt ifrån människor som stammar, det är otroligt mycket människor som ser det här som en stor rädsla.

Anna: Ja, det är ju en av dem största rädslorna när man tittar på vad folk har svarat i sådana här enkäter, det är ju att stå och prata framför folk.

Filip: Ja.

Anna: Vad är det vi är så rädda för då?

Filip: Den forskning jag tagit del av så handlar det egentligen om en… något slags… del av evolutionen som vi har tagit med oss in i vår… den moderna samhället som inte är till vår fördel, det är att vi har alltid varit rädda för att bli uteslutna. Och… och… och det finns någon slags forskning som har visat då att om man liksom gör sin röst hörd så finns det en risk att människor inte kommer att hålla med en. Om det finns en risk om att människor inte håller med om en grej du säger… då finns det en risk att dem utesluter dig från gruppen och om du utesluter dig från gruppen så kommer du att dö för du överlever inte, för vi är ett flockdjur.

Anna: Ja, just det.

Filip: Och… och det är någonting som gör då att när man ställer sig upp inför en publik så ökar dem här stresshormonerna kortisol och adrenalin, det ökar. Vare sig man vill det eller inte. Och det här gör att många människor upplever en panik. Dem känner sig stressade. Man blir torr i munnen, börjar svettas om händerna och börjar undra liksom vad är det som händer och då tycker den det är jättejobbigt och den här tänker att: ”Det här tänker jag aldrig mer göra”. Men det är så otroligt många budskap som världen aldrig får höra om människor väljer att vara tyst.

Oavsett om det gäller på jobbet, det blir… det personliga livet, att vågar man ta sig an den här situationen och kan man dessutom göra den bra – så att man får människor att lyssna, det gör sådan otroligt stor skillnad, både för den personliga utvecklingen och för sin karriär. Att vara den som vågar ta plats. Och då menar jag inte att man vågar ta plats och vara kaxig utan att man vågar göra sin röst hörd. För är man den som väljer att sitta och vara tyst – då är det lätt att man blir förbisedd i många sammanhang. Så… så… så det har varit en… en… en… en del kopplat då till stamningen och sen har jag haft det här andra budskapet som egentligen var hela anledningen till att jag börja föreläsa om det här med snällhet och välvilja. Dels så berättar ju min… min berättelse som jag delat här i podden idag och vad det faktiskt gör med oss när vi inte beter oss på ett snällt sätt. Och när man förklarar vad som sker med oss människor psykologiskt när vi beter oss schyst kontra elakt eller med… med… ignorans, det är sådana otroliga skillnader i välmående, prestation… som… som man inte pratar om i dagens samhälle, upplever jag. Och när människor får reda på det så är det sådana otroliga skillnader som kan ske för människors liv.

Anna: Och vad är det för skillnad som sker då, när vi är snälla mot varandra?

Filip: Det är ju som positiva emotioner – alltså känslor som sker i oss när vi både agerar snällt mot andra och när vi får snä… snä… snällhet. Och när man går in på djupet så är det ju bland annat hormoner som serotonin och endorfiner och… och… när vi… får dem så blir det att… att må bra. När vi utsetts för elakheter så är det andra känslor och horm… horm… hormoner som agerar.

Anna: Ja.

Filip: Kommer upp ur kroppen och får oss att må dåligt. I vårt samhälle idag så… så är det så mycket egoism. Så mycket hat. Det är så mycket rasism och jag är helt övertygad om att det är en stor anledning till att människor går runt och mår dåligt. Presterar sämre i sitt liv. På sin arbetsplats till att relationer inte fungerar för att… vi är inte medvetna om vad det psykologiskt gör med oss när vi inte är schysta, och det är en sådan där sak att bara medvetandegöra det, tycker jag är otroligt stor skillnad för många människor att ”Okej, att jag kommer hem och beter mig på det här sättet, eller att jag beter mig på det här sättet mot mina arbetskollegor, ah, det är därför vi kanske inte får det resultatet vi vill ha, kanske inte därför vi mår så pass bra”. När jag fick reda på att min psykiska ohälsa var kopplat till vad… vilket beteende människor hade haft mot mig för 10-12 år sedan. Det… det var… det var revolutionerande. Det vart som otrolig… som liksom insikt i hur viktig den snällheten är.

Anna: Jag kan verkligen förstå det och jag tänker det är så många arbetsplatser man hör också idag där många går runt och mår väldigt dåligt och man klagar på allt och alla och det blir ingen bra stämning och det blir bara värre och värre och folk slutar, och det är väldigt onödigt. Jag tänker, vi bor ju ändå i Sverige, vi har… vi bor i ett fantastiskt land, vi har inget krig här och vi har ju pratat en del i podden tidigare om det här med hat och hot och… var kommer allt det här hatet ifrån. När vi egentligen har det så bra?

Filip: Jag tror att det handlar mycket om att… att det… det är ju en klassisk rädsla för det annorlunda, det okända. Avundsjuka och svartsjuka kommer alltid finnas och det är ingenting man kommer und… un… un… undan men det är när vi agerar på dem sakerna. Vi ser att någon människa tar för sig och hörs och syns då blir det naturligtvis att ”Ah, jag borde också ta för mig. Ah, fan varför tar den personen för sig” och man börjar på en bitterhet. Det är otroligt mycket bitterhet i… i Sverige mot andra människor och att andra människor är annorlunda. Till exempel homosexuella ”Varför ska dem ha sin egen parad?”, och om man skyller på att sitt eget liv inte ser ut som det är för att invandrarna har kommit eller någonting sådant där och… och man… och man… man sätter sig inte allt… man ser inte alls något… i något annat perspektiv än sitt eget och ”Dem kommer hit och förstör” och man vägrar att inse att dem har flytt och… hur… vad dem har levt för liv och hur kanske ett eget beteende i deras hemland påverkar dem i Sverige. Jag tror liksom att… det är enkelt att hata och vara e… e… e… elak. Det är svårt och ansträngande att vara snäll och jag tror helt ärligt att mycket handlar om lathet. Vi… vi i Sverige är så vana med att vi har det så bra att vi… vi är så lata och eftersom det är lätt att agera på negativa känslor så låter vi dem ta över.

Anna: Hur kan vi förändra det då, tror du?

Filip: Bland annat… genom att bara medvetandegöra sådana här saker.

Anna: Som snällhet och hur viktigt det är och…?

Filip: Ja och framförallt motverka alla fördromar det finns mot snällhet. Det är ju en klassisk grej som jag brukar göra på vissa av mina föreläsningar att jag ber folk att bara… i publiken ba såhär ”Ropa ut alla negativa synonymer ni gör till… till… s… till snällhet”, ja, till exempel folk ropar ut ”Det är mesigt”, ”Man blir överkörd”, ”Man är för snäll”, jag bara såhär, det där är helt fel. Det är fördomar vi har fått.

Anna: Snälla är kona i hagen också. */skratt/*

Filip: Ja, men precis liksom. Det går snabbare att få resultat. Du kommer snabbare framåt i livet om vi slår oss fram med armbågen och är egoister och inte tänker på andra. Dem människor som gör så, att dem slår sig framåt och är elak mot människor än att må toppen är fullt möjligt men jag… jag tvivlar på att det är dem som vinner i slutändan när det kommer till eget välmående. Till att ha bra relationer runt omkring sig. Jag… jag tror verkligen inte det.

Anna: Nej men jag håller med dig om det. Vi ska avrunda…

Filip: Jasså.

Anna: … med snabbfrågor.

Filip: Okej. Ja, spännande.

Anna: Yes. Te eller kaffe Filip?

Filip: Kaffe.

Anna: Chips eller smågodis?

Filip: Smågodis.

Anna: Spara eller spendera?

Filip: Oj, oj. Jag tycker inte att det är kul att spara men jag ska börja bli bättre på det i framtiden – så jag säger spara.

Anna: Okej! Mm.

Filip: */skratt/*.

Anna: Hemmakväll eller utekväll?

Filip: Oj gud, beror på… eh… jag säger utekväll. Jag älskar ju att umgås med människor och… men dem här hemmakvällarna med sambon är riktigt bra dem också faktiskt.

Anna: Ja. Prata eller lyssna?

Filip: Prata. Jag borde bli bättre på att lyssna – det borde jag verkligen bli. Mycket som går in och går ut genom ö… öronen men det är ändå prata om jag föredrar.

Anna: Barn eller vuxna?

Filip: Vuxna. Vuxna.

Anna: Kött eller grönsaker?

Filip: Kött.

Anna: Politik eller underhållning?

Filip: Underhållning. Politik är viktigt men… men ah… jag… är för ointresserad och det säger jag inte på ett… att jag är stolt över det, jag borde bli mer intresserad av politik så…

Anna: Men… jag… jag är journalist så jag skulle också säga underhållning.

Filip: Ja.

Anna: Jag tycker det är roligt många (OHÖRBART).

Filip: Absolut.

Anna: Och det… på tal om det här liksom att… man hör ju väldigt mycket negativt till media/politik, alltså det är inte så upplyftande, det gör mig ganska nedstämd ibland.

Filip: Ja.

Anna: Så jag behöver det hära med underhållning känner jag.

Filip: Ah, men jag håller helt med.

Anna: Händig eller tummen mitt i handen?

Filip: */skratt/*

Anna: */skratt/* Du skrattar.

Filip: Ja.

Anna: Varför det?

Filip: Alltså jag vill ju få mig att tro att jag är händig alltså men ah… det händ… nej…

Anna: Det är du inte?

Filip: Näeee – tyvärr. Jag är inte händig. Jag ska inte lura mig själv. Jag… men jag skulle säga att jag skulle föredra att vara händig men det är jag inte.

Anna: Ja, men du är bra på andra saker.

Filip: Ja. Så är det. Naturligtvis.

Anna: Mm. Är du en dreamer eller en do:er?

Filip: Både och.

Anna: Läsa eller skriva?

Filip: Skriva.

Anna: Och så sista – ljus eller mörker?

Filip: Men oj vad svårt… amen… det här mörkret som jag haft idag har ju varit helt fantastiskt, och man har fått en helt ny insikt i din värld och den här världen och alla sinnen. Men ljuset måste jag ändå säga att det är det man föredrar, faktiskt.

Anna: Mm. Men hur tycker du det har varit här nu?

Filip: Jag blev helt förvånad när du sa att vi skulle avrunda, jag vart såhär…

Anna: */skratt/*

Filip: … ”Åh gud vad trevligt det här var, oj kan vi prata och vara”… jag tyckte det var jättefantastiskt att få komma hit och jag tror jag har… jag tror… jag tror jag har glömt av att vi sitter i mörker, för att min… man… när vi har suttit och pratat så har man fått upp bilder som man inte alls skulle fått i huvudet av det man pratar och bö… bö… berättar om, som jag inte skulle fått om jag såg, för då skulle jag ha fått massa andra intryck, så jag känner att man har fått en mycket djupare konversation om man sitter såhär. Amen jag är så medveten om min röst och min stamning. Jag är nästa… jag har känt av att jag varit mycket mer… nu när jag… dem få gånger jag stammat nu i podden så har jag känt liksom att jag blir så medveten om det för att just synen är borttagen. Att jag liksom har blivit såhär ”Oj, nu får du skärpa till dig”, liksom. Även om jag helt (OHÖRBART) kommer visa att jag är samma…

Anna: Ja.

Filip: … så har man ändå dem tankarna. Men det har varit intressant att verkligen se hur… hur man blir så otroligt medveten om alla andras sinnen alltså.

Anna: Mm. Men det är häftigt att du säger det här om att det kommer upp bilder ändå.

Filip: Ja.

Anna: För det finns ju någon slags föreställning om att ”När man inte ser någonting så ser man ingenting alls”.

Filip: Ah, just det.

Anna: Och jag och Ulf då har ju sett båda två och blivit blinda i vuxen ålder.

Filip: Ja, just det.

Anna: Och jag upplever ju själv att jag får väldigt mycket bilder. Bilder i mitt huvud.

Filip: Ah, vad häftigt.

Anna: Och ibland så måste jag nästan tänka efter rent tidsmässigt att, jag tänker att jag har sett hur den personen ser ut.

Filip: Just det.

Anna: För jag har en bild i huvudet hur den personen ser ut då om jag har träffat den person då flera gånger till exempel. Så bara ”Nej, men rent tidsmässigt, jag kan inte ha sett den personen för då var jag blind” */skratt/*.

Filip: Vad häftigt!

Anna: Ja.

Filip: Vad coolt. Men är det så att i och med… för du blev ju blind i omkring tjugoårsåldern, visst var det så?

Anna: Jag var 24.

Filip: 24 år.

Anna: Mm.

Filip: För jag tänker mig liksom att du, om man är född blind, då… då är det väl egentligen omöjligt att veta hur världen ser ut, men i och med att du har sett under så många år, så tänker jag att du borde kanske… det kanske… är det till en fördel tror du, att du blev blind, om man ska se det i det perspektivet då, att du blev blind i vuxen ålder?

Anna: Nu pratar jag ju för hur jag känner.

Filip: Precis.

Anna: Så… för det här är ju absolut inget… det som… som du pratar om din stamning, det är ju olika hur man vill ha det, hur man känner kring det och sådär.

Filip: Exakt.

Anna: Men jag ser ju fördelar med det på så vis att jag vet ju hur saker och ting ser ut. Alltså för en seende person.

Filip: Exakt.

Anna: Sen så skulle jag ju säga att man ser ju saker på ett annat sätt än när man aldrig har sett. Alltså det är ju mer kanske känslor och dofter och hur ett äpple känns, till exempel…

Filip: Just det.

Anna: … och såhära, så det kanske inte visuella bilder på det viset. Det kan ju inte jag riktigt svara på för jag har ju som sagt varit seende, men sen saknar jag ju att inte se. För jag vet ju vad jag har förlorat.

Filip: Ja, jag förstår.

Anna: Och världen är ju inte uppbyggt efter personer som är blinda.

Filip: Nej.

Anna: Här inne är vi ju nu i totalt mörker, det här är ju min vardag, så att, skulle du och jag resa på oss nu så skulle ju du få det besvärligt. Det blir ju du som blir funktionshindrad här, medan här är ju liksom piece of cake for me.

Filip: Men jag är så impo… imponerad av… av dig och… men när jag kom ihåg när vi träffades en snabbis på… det här eventet i våras. Du var ju en sådan person som jag hade följt tidigare genom att du har också en funktionsnedsättning och föreläste. Jag kommer ihåg att när jag såg dig, jag vart såhär du vet, när man ser en person som man har varit inspirerad av. Man blir såhär ”Oh shit, nu vart det jobbigt liksom såhär”

Anna: Vad roligt! */skratt/*

Filip: ”Ska jag gå fram nu? Nej, nej, jag väntar lite”, såhära.

Anna: Jaha, var det så!

Filip: Ja, det var faktiskt så.

Anna: Nej men vad roligt, lilla jag.

Filip: Så att… det var… ja! */skratt/*

Anna: Tänkte jag! */skratt/*

Filip: Ja men! Så det var ju sådär jag satt där och ”Men nu måste jag säga någonting liksom”, och liksom berätta att jag men… att jag… jag delar dina känslor även om det är på ett annat sätt.

Anna: Jo men jag kommer ju så väl ihåg när du kom fram och det är ju väldigt roligt att höra när man har inspirerat någon annan, det vet ju du med. Och jag menar, du inspirerar mig jättemycket nu idag med din historia.

Filip: Vad roligt, tack. Vad snäll du är. Ja men det är intressant. Jag tänkte bara kommentera det du sa med att ”världen är inte uppbyggd för människor som är blinda”.

Anna: Mm.

Filip: Jag känner ju också så att män… världen är inte uppbyggd genom att vi är verbala varelser och pratar hela tiden. Och att det är väl samma sak om man sitter i rullstol eller någonting att... jag tror världen skulle behöva höra lite mer från människor med funktionsnedsättning och anpassa sig lite.

Anna: Det handlar ju om det här med… som du sa förut att vi behöver höra fler olika perspektiv.

Filip: Ja. Jag tror det är viktigt.

Anna: Du ska få skriva i vår gästbok.

Filip: Jaha du.

Anna: Ja, här i mörkreeeeet.

Filip: Okej, ska skriva… ska se.

Anna: Så får vi se om vi hittar varandra mellan kakor och glasen där.

Filip: Just det, där.

Anna: Där har du en penna.

Filip: Ja, men du, nu…

Anna: Och spetsen ska vara ute, och så känner du boken där.

Filip: Ja, precis. Vad smart…

Anna: Och så är det… vad blir det från dig, höger sida, måste det bli, på ditt håll.

Filip: Ja, just det. Precis.

Anna: Mm. Där kan du skriva hur du vill, på längden, bredden, vad du vill skriva.

Filip: Men gud jag ska ju… jag ser ju… */skratt/*

Anna: Ser du inte? */skratt/*.

Filip: Jag har sådan jättedålig handstil när jag ser vad jag skriver.

Anna: Nu kan du skylla på att det är mörkt i alla fall! */skratt/*

Filip: Ja, precis. Då skriver vi såhär. */skriver/* Jag hoppas att det blev bra nu. Och så gör jag så. Och så gör jag…

Anna: Där var en ”Filip” eller?

Filip: Ja precis, det var… ah… det… jag tror det där blev… */skratt/.*

Anna: Du kan få kika på det i ljuset sen. */skratt/*

Filip: Ja, om man då ser vad det står. Ja.

Anna: Vad skrev du?

Filip: ”Tack för allt”, skrev jag, och så min un… und… underskrift.

Anna: Tack själv, Filip.

Filip: Fantastiskt och få komma hit – jag är otroligt ärad.

Anna: Och mycket inspirerande och höra dig och lycka till med ditt fortsatta arbete.

Filip: Ja, men tack detsamma. Tack.

Anna: Ulf och Krister.

*/Musik/*

Visst är det nånting särskilt, med ett offentligt dass

Det finns inget papper, och spolningen är kass

Tvålen kan du glömma, den är slut sen 93

Jag kan hålla mig rätt länge, men så ibland det måste ske

Om du visste vad jag tänker, när jag väntar på min tur

Asså jag hör ju hur det stänker, hela rummet får en skur

Visualisera det som hände, varenda skur som drar förbi

Kanske är jag rätt äcklad, eller är det min fobi

Alla kvinnor alla män i den stora människoätten

Vi behöver alla gå på toaletten

Varför ska det va så svårt, du fumlar och du slissar

Det skvätter och du missar, jag vill ej vara den som muggens tron för missar

Det är därför som jag sitter ner och kissar

När jag hör på ditt inferno, då blir det lugnt i blåsan min

Jag vill inte bada så jag vägrar gå dit in

Lätt någon får min köplats, och en god portion urin

Jag tar hellre fram en flaska, och pinkar rakt in

Alla kvinnor, alla män i den stora människoätten

Vi behöver alla gå på toaletten

Varför ska det va så svårt, du fumlar och du slisslar

Det skvätter och du missar, jag vill ej vara den som muggens tron för missar

Det är därför som jag sitter ner och kissar

Jag vill ej vara den som muggens tron för missar, det är därför som jag sitter ner och kissar.

*/slut på sång/*

Anna: Ah! */applåder/*

Filip: Woooo! Asså gud. */applåder/*

Anna: Den har jag aldrig hört innan.

Filip: Näeee.

Anna: Riktigt bra. */skratt/*

Filip: Skriver du alla låtar själv Ulf?

Ulf: Ja.

Filip: Ah det var två fantastiska låter du bjuder på, kan jag säga.

*Tack för att lyssnat. Jag som pratar är ljudtekniker Jan Dalkvist och i detta avsnitt av I mörkret med hörde du även programledare Anna Bergholtz och Svartklubbens ägare Ulf Nordquist. Ulf kompades också av Krister Tull. Vill du veta mer om vår gäst Filip Reineby, så gå in på:* [*www.Filipreineby.se*](http://www.Filipreineby.se)

*Oss når du via e-post på:* [*hej@imorkretmed.se*](mailto:hej@imorkretmed.se)

*Hemsida:* [*www.imokretmed.se*](http://www.imokretmed.se)

*Följ och gilla oss gärna på Facebook. Vi är tillbaka igen om 4 veckor.*