

## Oskar Sternulf: Det gaur vesst!

OSKAR STERNULF



Senast jag var hemma i Karlskrona på besök träffade jag en kompis, som nu för tiden bor utomlands. Efter de vanliga artighetsfraserna, skvallret och uppdateringarna om varandras liv kom vi in på hur det är att komma hem till staun igen.

**D**et första, som min kompis nämnde och som fick mig att skriva den här krönikan, var kommentaren: folk i den här staden är så otroligt negativa. Jag har aldrig stött på människor, som har en sådan negativ attityd och som klagat bara för klagandets skull.

Nu tror jag inte det här är generellt för karlskroniter, utan att det här faktiskt är en generell bild, som vänner till mig från andra länder har av Sverige. Jag pratade ganska nyligen med en svenskamerikan, som var fascinerad över att vi ofta börjar våra meningar med negationer, även om de är positiva.

Jag hörde att du shoppade i dag. Vad blev det för något? Nej, men det blev en tröja på rea och två snygga byxor. Okej. Ni var väl ute i går också förresten? Var gick ni? Nej, men vi gick till det nyöppnade, schyssta stället vid havet.

Nu kanske ni tror att jag överdriver, men tänk på detta när ni har en konversation nästa gång eller när ni överhör ett samtal på fiket eller när ni lyssnar på radio. När jag blev medveten om detta blev jag oerhört fascinerad över hur tydligt vi kan bryta ett negativt mönster om vi bara funderar en extra gång på hur vi uttrycker oss.

Ett annat förekommande ticks, som vi lätt kan bryta, är att vi måste avsluta en mening negativt, trots att personen, som vi pratar med, faktiskt lyfter fram något som är bra:

Tänk att Karlskrona är Sveriges soligaste stad! Ja, det är väldigt fint här på sommaren, men på vintern blåser det bara och i stället för fina vinterlandskap har vi bara blötsnö.

Varför uttrycker vi oss så här? I stället kan vi vara öppna och stolta över det fina som lyfts fram, så som i fallet med soliga Karlskrona, och inte avsluta meningen med något negativt. Vad tror vi då egentligen att människan, som vi pratar med, kommer att minnas av samtalet?

Är anledningen den att vi är ett folk som ibland kan vara rädda för förändringar och som tror att allt nytt är dåligt?

Med små medel kan vi bli mer medvetna om hur vi uttrycker oss och på så sätt smitta av oss med positiv energi!

Du kan börja med att, varje morgon när du vaknar och varje kväll efter tandborstningen, se på din egen spegelbild och le. Till slut blir detta en sanning, i stället för att en dyster uppsyn ska behöva inleda och avsluta din dag. Jag vill i framtiden bli förknippad med en stad där vår paroll är "det gaur vesst" för att motverka den negativa spiralen, som har byggts upp under en längre tid. Det här må vara en klyscha, men ler du mot världen så kan jag lova att världen ler mot dig.