

Bänken vid vattnet

Av: Martina Törnell

Jag är här varje dag – i solsken och storm, i gryning och skymning. Jag ser havet i alla tänkbara skepnader – lugnt, vilt, grått, glittrande. Så många varianter men ändå alltid detsamma. Just nu, innan allt har vaknat, ligger vattnet så blankt att det knappt går att se var havet slutar och himlen börjar. Andra dagar väcks jag av en salt dusch när vinden kastar vattnet hela vägen upp till mig. Men just idag är det alldeles stilla.

Borta vid hamnen står husbilarna. Dörrarna är stängda, gardinerna fördragna. Snart kommer någon smyga ut i morgonrock med en kaffekopp i handen. Snart kommer vägen bakom mig vara full av människor som går, cyklar eller springer. Det här blir en fin dag. En liten stund till är det bara jag och havet. Havet som gör mig lugn och trygg – havet som hjälper mig stå stadigt.

Jag är en plats för vila.
Jag är en plats för samtal.
Jag är en plats för eftertanke.

Det här är min historia.

Häromdagen var det nära att hon stannade, kvinnan med de gula skorna. Hoppas hon gör det snart – jag tror hon behöver det.

Människorna som passerar mig kommer i alla former och storlekar. Några går fort i träningskläder, med lurar i öronen och fullt fokus på att ta sig framåt. Andra strosar långsamt, eftertänksamt och låter blicken vandra. Vissa går ensamma, andra i par eller större sällskap. En del bara passerar, andra stannar till. Några låter mig vakta cyklarna medan de går ner till vattnet för att kasta sten. Det finns en del stammisar, de kommer ofta och regelbundet. Som de äldre paret, och hundägarna som dyker upp med sina fyrbenta följeslagare – ibland i regnkläder, ibland barfota i ett par sandaler.

Det äldre paret promenerade förbi mig hand i hand flera gånger i veckan och stannade ofta till en stund för att betrakta havet. De kom när vattnet låg mörkt och tungt och vågorna kastade sig mot klipporna. De kom när solens strålar studsade mot ytan och tvingade dem att lyfta handen som skydd mot ljuset.

Efter ett tag började de stanna lite längre. Allt oftare lade mannen sina händer mot min rygg. Jag tog emot hans tyngd för att hjälpa honom vila.

En dag satte han sig ner. Hon satte sig bredvid och tog hans hand. De satt hos mig många gånger, höll varandras händer och blickade ut över havet. En dag hörde jag mannen säga.

– Jag kommer alltid finnas bredvid dig här på vår plats, på bänken vid havet. Efter den dagen kom de inte tillbaka fler gånger, tillsammans. Jag saknar dem. Händerna som höll fast i varandra. Andetagen som gick i takt. De lät tystnaden vila mellan sig, en tystnad som förenade dem, snarare än skilde dem åt.

En dag i mars fylldes min plats av unga män och kvinnor i kamouflagefärgade kläder och tung packning. I deras ögon fanns en blandning av trötthet, oro och förväntan. Det syntes att de gått långt och hade en bra bit kvar. Jag tänkte att jag säkert skulle få en lerig känga på mig. Typiskt. Nu vill ingen sitta här förrän efter nästa regn. Men jag hade fel. När jag tänker efter är det faktiskt de vuxna – och måsarna – som smutsar ner mig mest. Det får jag komma ihåg framöver.

Ungdomarna i kamouflagefärgade kläder hade fått order att bada i det nära nollgradiga vattnet i stenbrottet på andra sidan vägen. De pratade om det med en imponerande självklarhet. Inget ifrågasättande. Inga om och men. Bara något de skulle göra, tillsammans. De försvann, ett gäng i taget. När de kom tillbaka gick de med lätta steg och raka ryggar, de hade löst uppgiften. Efter en stund spände de på sig ryggsäckarna igen och lämnade min plats. För den här gången.

Det är fler som stiger ner i det kalla vattnet i stenbrottet. Jag minns förra vintern när två vinterbadare laddade upp här hos mig, en rutinerad och en nybörjare. De höll upp varsin kopp varmt te och pratade om vad de hade framför sig. Mannen som stod inför sin premiär var skeptisk, han lät övertygad om att det här inte var hans grej samtidigt som han konstaterade att man måste prova för att veta.

De hade valt en bra dag, det var alldeles stilla, solen sken och luften var så där krispig som den bara är en fin vinterdag. När de kom tillbaka var mannen som gjort sitt första vinterbad euforiskt och hyllade vännen som hjälpt honom.

– Tänk att jag kunde lugna mig själv, så coolt. När jag kom ner i vattnet rusade hjärtat, det var som en storm inombords. När du hjälpte mig ta lugna djupa andetag blev det tillslut stilla. Vilken mäktig känsla.

Det var fint att höra mannen prata om stillheten som något så värdefullt. Det verkar vara en bristvara nuförtiden.

Många som går förbi mig har bråttom. Snabba steg och blicken på telefonen, är de ens medvetna om var de är? Varför sätter de sig inte ner en stund?

Visserligen är jag partisk, men det här är en riktigt bra plats för en paus. Jag tänker på kvinnan med de gula skorna. En dag tvingades hon stanna. En sten hade letat sig in i hennes sko och det var tydligt att stoppet inte var planerat. Hennes rörelser var lika oroliga som havet framför mig. Hon vände upp och ner på skon, satte tillbaka foten, drog åt snörningen och reste sig hastigt igen för att fortsätta. Vattnet kommer att lugna sig, förr eller senare. Jag hoppas hon får uppleva detsamma.

En dag kom den äldre kvinnan tillbaka, ensam. Det var sent på eftermiddagen och efter en stunds tvekan satte hon sig hos mig. Hon satt tyst, med händerna i knät och blicken vänd mot vattnet, rofylld och närvarande. Efter det kom hon ofta. Hon blev återigen en av stammisarna. Det var fint att kunna erbjuda henne en trygg plats, precis som hennes livskamrat en gång sagt. En kväll fick hon sällskap.

Flickan var kanske sexton, sjutton år och hade tidigare suttit med sina vänner på stenarna nedanför mig. Jag önskar att ungdomarna kom hit ibland. Jag är en bra lyssnare – alltid på plats, pålitlig och med plats för det som är tungt. Nu stod flickan bakom mig, med armarna i kors och blicken mot vägen. Hennes telefon surrade till, hon läste, suckade och satte sig ner. Hon drog luvan över huvudet och tittade bort mot vännerna som tillsammans cyklade åt andra hållet. Det var något sorgset över henne.

Plötsligt började den gamla damen rota i sin väska. Hennes telefon gav ifrån sig ett högt ljud och hon lyckades inte få den att tystna. Flickan tog av sig luvan och erbjöd sig att hjälpa till. Så fort hon fick telefonen i handen blev den tyst. Den gamla damen log varmt, mötte flickans blick och höll kvar.

– Tack snälla. Om du vill berätta vad som bekymrar dig, så lyssnar jag gärna. Det som sägs här på bänken, det stannar här.

Flickan tvekade en stund. Hon satt tyst och pillade med snöret på sin hoodie. Sedan började hon försiktigt berätta. Om att hon kände sig orättvist behandlad. Om rädslan att inte få vara med. Om modet som krävs för att stå upp för sig själv, och oron att inte duga. Så många stora, tunga tankar att bära för en ung människa.

Den gamla damen satt alldeles stilla med en närvaro som kändes ända ner i mina fyra ben.

– Har du en plats? frågade hon.

Flickan såg på henne – först förvånad, sedan nyfiket. Innan den gamla damen fortsatte lade hon handen mot min rygg.

– Alla behöver en plats, en plats att tänka, gråta och skratta på. Det här är min plats, sa hon och klappade mig.

– När något känns tungt brukar jag komma hit och tänka att jag skickar ut det jobbiga i havet – så det får lösas upp och spädas ut. Det hjälper mig.

En bil stannade till. Flickan reste sig, drog luvan över huvudet och sa hej då.

Bilen hann inte långt förrän hon kom springande tillbaka.

– Jag glömde säga tack. Tack för att du lyssnade. Tack.

Det blir en del tack här hos mig. Ett av de vanligaste är Tack för fiket. Tänk så många termosar med kaffe som har öppnats och så många sugrör det har trixats med här. För att inte tala om alla diskussioner om ost eller skinke, om vilken bulle som egentligen är störst och varför det inte finns fler äppelbitar. Det är alltid lika underhållande. Några kommer varma och hungriga efter lång promenad. Andra har knappt hunnit starta innan det är dags för paus.

För barnen är det ofta just fiket som är höjdpunkten. Det är möjligen stenkastning som kan konkurrera om förstaplatsen. De minsta barnen kämpar för att inte släppa stenen bakom ryggen – då går de minste om det efterlängttade ploppet i vattnet. De lite äldre tävlar nästan alltid om vem som kastar längst. Det verkar inte finnas någon åldersgräns när det kommer till att kasta sten. Till och med ungdomarna i kamouflagefärgade kläder tittade längtansfullt ner mot stenarna. Jag tror de önskade att de hade tid att leta upp en riktigt platt sten och skicka iväg den över vattnet. Skulle det bli tre, fyra eller fem studsar? Vem skulle skapa flest ringar på vattnet? Just där och då blev det ingen stenkastning för dem – men vem vet, det kanske blir en annan gång.

Kvinnan med de gula skorna kom tillbaka. Någoting var annorlunda. Nu kom hon regelbundet, satte sig ner och startade något på sin mobil. Det märktes att hon kämpade med att sitta stilla. Jag tänkte på vinterbadaren som beskrev att han kunde andas sig lugn. Kanske var det samma sak hon försökte göra. Det kändes sorgligt på något sätt, att det behövs träning för att kunna pausa. Jag hör många beskriva allt som ska pusslas ihop – jobb, relationer, hälsa, kläder, familj och hem. Berättelserna om allt de måste göra verkar aldrig ta slut. Det måste vara jobbigt att aldrig få vara stilla, som att leva i en ständig storm.

Några som är riktigt bra på att pausa är hundarna. En man med en liten svart tax stannar till hos mig ibland. När mannen satt sig lägger sig hunden, med en djup suck, tillrätta vid hans fötter. Men först kissar han på mig – jag väljer att se det som en sorts hälsning. Han ligger på marken, helt avslappnad med huvudet

vilande på en av tassarna. Den hunden vet verkligen hur man går från hundra till noll på ingen tid alls. När det är dags att gå vidare sträcker han på sig, skakar på sin lilla kropp och trippar iväg med lätta steg.

När det är kallt och mörkt värmer jag mig med att tänka tillbaka på sommarkvällarna – de är verkligen magiska här. I somras öppnade ett café en bit bort och det var så härligt att höra skratten från människorna som var på väg dit för ett glas vin eller en bit mat. Sommartid blir det många möten med prat om semestertid, väder, bad och konserter. Men också om tacksamheten över att ha havet så nära, att få bo och leva på en plats som den här. Det är fint att höra.

En fråga jag ofta hör är Hur är läget? Svaret är i de flesta fall Bra, det rullar på eller något i den stilen. En del skruvar på sig och ser obekväma ut, trots att frågan ställts i all välmening. Kanske kan människorna prova att istället säga Fint att se dig när de möter en bekant. Då kan de som har det stormigt inombords berätta om de vill – för den de vill, när de vill.

De kommer hit ibland, människorna som är ledsna och behöver samla kraft. Ofta sitter de kvar i bilen och låter blicken vila ut mot havet. Här finns ingenting som begränsar, ingenting som stänger till. De sitter stilla, som om de inte vill bli sedda utan bara få vara. Ifred. Ensamma. Efter en stund faller de ner solskyddet för att se om spåren från tårarna finns kvar och beger sig iväg. Jag skickar med dem ett välkommen tillbaka.

Att köra hit och parkera strax bakom mig är extra populärt när det blåser. De dagarna är jag ofta alldeles prickig av det vita skummet som kastas upp över klipporna. Bilarna innehåller i många fall en blandning av åldrar. De äldre som har åkt hit under lång tid, generationen mitt emellan som kör bilen, och så de yngre i baksätet som mer eller mindre tvingats med. Jag ler för mig själv. Ungarna i baksätet brukar komma tillbaka. Då sitter de i förarsätet och berättar för sina barn om hur de kom hit när de var små. Min plats är viktig för dem, fast det vet de inte riktigt än.

För några år sedan blev jag riktigt illa tilltygad när stormen drog fram. Den var skoningslös. Så mycket ilska och kraft har jag aldrig känt från vattnet – inte före, inte efter. Marken under mig slets sönder och flera av dem som stod bredvid mig klarade sig inte. Jag minns ögonblicket när det var över. Runt omkring mig var det kaos, men havet var stilla. Havet hade påmint oss om vem som bestämmer. Det tog lång tid innan allt var helt igen. När de kom för att laga mig jublade jag tyst för mig själv. Tänk att jag fortfarande får stå här, på min plats vid vattnet – nu stadigare än någonsin.

Det hade gått en tid men så kom hon tillbaka, kvinnan med de gula skorna. Den här gången var hon inte ensam. Hon berättade att hon brukade komma hit till mig, till bänken vid havet, för att träna på att vara i nuet. Träna på att inte grubbla, inte oroa sig. När hon slutat prata blev det tyst en stund, innan han sa:

– Hur vill du att det ska vara i stället?

Jag kände hur hon skruvade på sig. Det där var visst ingen lätt fråga. Hon drog efter andan och lät blicken vila ut över havet där några fåglar svävade högt ovanför vattnet.

– Jag vet inte riktigt vad jag vill, viskade hon och korsade armarna över bröstet. Hon var tyst en stund.

– Men det kan inte fortsätta så här.

Så började hon, trevande, beskriva hur hon längtade efter balans. Som havet. Som alltid, förr eller senare, hittar tillbaka till lugnet – även efter en storm. Som glittrar när solen skiner, men är okej även när det är grått.

– Jag vill bara att det ska vara lugnt.

Han tog hennes hand. De satt kvar en stund, tysta, medan det som sagts fick landa.

Havet grubblar inte.

Havet bara är – tryggt och otryggt, varmt och kallt, mörkt och ljust, skrämmande och lugnande, rofyllt och oroligt.

Det är inte antingen eller.

Det är både och.

Vattnet är allt på en gång.

Vattnet är inte igår, inte imorgon.

Vattnet är nu.

Jag är en plats med utsikt över vatten – en utsikt som ger insikt.

Jag är en bänk vid vattnet.

Hos mig finns plats för allt och alla.

Välkommen att stanna till – när du vill, kan och behöver.

Berättelsen är skriven av Martina Törnell
martina@flow365.se