

Resonerande text- låtanalys

Sand - Molly Sandén

Popartisten Molly Sandén släppte sin singel ”Sand” i höstas (2018) som blev en stor succé bland hennes lyssnare. En väldigt emotionell och jordnära låt som många kunde känna igen sig i. Den handlar om hur andra ser på en samt sin egna självbild. Hur man kan bli dömd för det minsta lilla bland sin omgivning. Sedan tror vi också att hon främst syftar på sin egna självkänsla, vad man tycker om sig själv. Pressen som man lägger på sig själv faktiskt är ett problem. Även att detta är någonting hon och många andra lider av. Sin egna självkänsla och självbild ska egentligen vara positiv men det är inte alltid att det är så.



Varför blir man aldrig nöjd med sig själv?

Att se ner på sig själv har varit någonting man alltid har gjort, i alla åldrar och tider. Det är nästan som att det blivit en norm i vårt samhälle. Man kan ha bra självförtroende men även tvivla på sig själv ibland. Människor med låg självkänsla har blivit så vanligt att det nästan är normaliserat. Det har gått så långt att människor till och med försöker ändra på sig själva just för att de inte känner sig tillräckliga. Detta är något som jag ser mestadels hos tjejer. Att flickor hatar sig själva för att de inte känner sig tillräckligt värda. Varför är det så? Varför nöjer man sig inte med det man har från början? Varför vill man alltid ändra på sig själv?

Samhället har alltid satt upp fördomar och krav på oss människor till hur vi måste agera och se ut för att bli accepterade bland andra. Vi lever efter dessa krav och pressen på oss själva bara fortsätter växa och så fort våra förväntningar motbevisas känner vi att vi behöver ändra på oss. För att så fort man inte uppnått någon annans förväntning anses man som misslyckad. Det kan vara av en kompis, familjemedlem, lärare eller främling. Oavsett vem det är man känner sig misslyckad inför skapas en inre panik inom sig själv där förändring är största prioritering. Man tänker att om man ändrar på det lilla ”problemet” hos sig själv kommer allt att vara löst, att man kommer att vara nöjd. Men så är det inte. För att när det problemet är borta skapas bara ett nytt. Det är en prestations spiral som aldrig tar slut och om man inte ändrar sitt tankesätt med desamma kommer man aldrig att utvecklas. Jag tror att om man bryter den spiralen genom att förändra sitt tankesätt kommer en acceptans att födas inom sig själv. Tillslut blir man nöjd med den man är och hur man ser ut.

Problemet kring självkänsla tror jag följer med oss upp ända i dem vuxna åldrarna, det påverkar oss även fast vi blivit äldre och visare. Att om man en gång faktiskt inte varit så nöjd med en del av sig kommer man aldrig riktigt kunna tycka om det oavsett hur mycket man jobbar på det. Det handlar mer om acceptans. Där man mer får acceptera att man ser ut på det sättet även fast man egentligen hade velat ändra på det. När man har levt med dessa osäkerheter kring sig själv såpass länge väljer man att antingen acceptera de eller faktiskt ta tag i ”problemet” och ändra på dem. Vikt är ett tydligt exempel på detta som till och med Molly hon själv har mått dåligt över. Vi väljer att antingen acceptera eller förändra. Sedan kan jag också tro att detta skiljer olika från oss människor. Vissa av oss bryr sig inte lika mycket om hur de ser ut eller är till skillnad från andra som tänker på det varenda sekund av dagen. Men i helhet tror jag att alla ständigt har en kamp med sig själva kring acceptans och förändring.

Varför trycker tjejer ner varandra för att själva se bättre ut?

Det har alltid varit en sorts tävling mellan oss tjejer om vem som är snyggast, smartast och bäst. Man är inte tillräckligt bra om man inte har de finaste håret eller dem bästa betygen. Dessa oskrivna regler påverkar oss mer än vad vi tror och är avgörande för många ut av våra vardagliga beslut. Det kan vara små saker som vad vi väljer att äta till frukost eller vad vi väljer att sätta på oss. Men det kan också vara stora beslut såsom sitt val av gymnasium efter grundskolan. När vi gör dessa val tänker omedvetet på om det yttligt kommer att gynna oss. Vi frågar oss själva om omvärlden kommer att samtycka med beslutet. Just för att rädslan av att bli socialt utstötta av andra är för stor och det ända man vill är att bli omtyckt.

Som människor och speciellt tonårstjejer blir vi avundsjuka på varandra när det går bättre för någon annan. Vi klarar inte av att se någon skina mer än oss själva och försöker därmed trycka ner varandra. Genom att försöka förstärka våra egna egenskaper väljer vi att slå ner varandra istället för att fokusera på dem. Vi ser lite bättre ut om någon annan är lite sämre. Ett bra exempel på detta är skitsnack. Tjejer är specialister på det! Att snacka skit om varandra hör till i vänskaper, det spelar ingen roll hur mycket man än gillar varandra. Man snackar skit ändå. Det är nästan som att man måste säga något nedvärderande om någon annan för att skapa konversationer. "Annars är man ju inte tjej". Varför gör vi det? Varför säger vi taskiga saker om varandra för att få oss själva att må bättre? Man gör det nästan omedvetet. Ibland kan jag komma på mig själv när jag pratar illa om någon annan och ifrågasätta varför. Varför gör jag det? Vad gjorde hon för fel? Var det för att hon var snyggare? Smartare? Bättre? Vi är alla osäkra individer som istället väljer att klanka ner på andra än att fokusera på oss själva. Jobba på oss själva, bli bättre människor.

Sammanfattning

Hur är det nu då? Varför är vi aldrig nöjda och varför måste vi trycka ner varandra för att må bättre? I grund och botten tror jag att det handlar om osäkerhet. Att vi mår såpass dåligt över oss själva och tror att förändring och mobbning kommer att vara löningen till vår "self love". Eller mer att det är en "quick fix" som ska distrahera oss från våra osäkerheter. Vilket det inte är. Ingen negativ process kan ge en positiv lösning. "Stop using gossip as a bonding tool". Nyckeln till självförtroende och självkänsla är acceptans, oavsett hur jobbigt det än är kommer det alltid att vara lösningen. För att så fort vi accepterar oss själva kommer vi att så småningom acceptera andra. Det kommer att vara okej att inte vara perfekt. Det kommer att vara okej att göra misstag. För att ärligt talat är det våra brister som gör oss "perfekta".

Ebba Åstradsson Solen Grön