

# Att klara livet

När vi säger att vi klarar livet tänker vi kanske i första hand på att vi överlever.

När jag själv tänker tillbaka på mitt liv och hur jag överlevt, är det vissa minnen som dyker upp omgående – som till exempel ett från förskoletiden då pappa röt att jag skulle sitta tyst och stilla. Det var, som jag förstod det, detsamma som att jag inte skulle märkas, inte finnas. Det minnet finns och har alltid funnits kvar i mitt bakhuvud.

Ett antal år senare var det avslutning i Folkskolans andra klass. Då kunde man välja att pröva in till läroverk och fortsätta skolgången där.

Jag sa till pappa att jag ville börja i läroverk, det var flickskolan närmare bestämt. ”Det kommer du aldrig att klara”, sa han.

Då reagerade jag dubbelt: jag visste att jag var dålig, jag var ingen och chanslös. Men där och då grep kampanan tag i mig och jag sa att jag ville försöka. Och från diskbänken kom mammas röst som sa att jag väl kunde få försöka och så blev det.

Jag tänker att de här upplevelserna är belysande för hur vi klarar livet.

Vi klarar livet *trots* olika omständigheter och vi klarar livet *tack vare* olika omständigheter.

Liv – känsligt, det reagerar

*Hur* vi klarar livet beror allmänt sett på vilka vi är, hur gamla vi är och vilka villkor vi har.

När vi kommer till världen är vi helt beroende av att bli omhändertagna. Vi är liv och i och med det sårbara eller känsliga. Vi reagerar.

Till en början reagerar vi instinktivt på våra sensationer, på det som våra sinnen förmedlar till oss. Vi har inga begrepp om oss själva och tillvaron, vi har inga erfarenheter och inga ord som gör att vi kan *förstå* signalerna som vi uppfattar, utan vi reagerar instinktivt eller reflexmässigt.

Utifrån sett kan vi verka alltifrån förnöjsamma till panikslagna. På så sätt kan omvärlden förstå att saker och ting känns olika för oss redan från början av livet.

Minnesspår – upplevelsevärld

Många reaktioner upprepar sig och bildar minnesspår i oss. På det sättet får vi successivt föreställningar om den här tillvaron. Så småningom lär vi oss också att sätta ord på det vi upplever.

Med hjälp av upplevelserna och orden skapar vi oss en inre värld eller upplevelsevärld som blir mer och mer omfattande och mer och mer nyanserad allteftersom vi växer och utvecklas. Vi skapar oss föreställningar om oss själva, om andra och om tillvaron i stort.

### Präglingen

Att säga att vi "skapar oss" föreställningar kan låta som om vi väljer vad vi känner, tänker, tycker och gör. Men så är det inte riktigt på det här tidiga stadiet. Det är snarare så att vi programmeras eller *drivs* att ha vissa uppfattningar och förhålla oss på vissa sätt.

Vi *präglas* – som det heter – av de omständigheter som vi har och som vi inte väljer i någon större utsträckning under barndomen.

Vi är olika från början och vi har olika erfarenheter. Det gör att vi präglas på olika sätt, vi formas till olika karaktärer.

### Kommunikation

Men trots olikheterna kan vi göra oss förstådda med varandra.

När det gäller det som vi kallar verkligheten – gator, torg, ting och natur och allt annat fysiskt – har vi i allmänhet likartade upplevelser. Om vi till exempel skulle beskriva rummet där vi sitter skulle vi förmodligen vara rätt överens när det gäller det mer handfasta som väggar, golv, tak, antalet fönster osv. Men om vi frågar oss hur vi trivs här, om vi tycker att det är vackert, om det är kallt eller varmt, då skulle våra upplevelser antagligen gå isär.

Det som ligger på ett mentalt eller psykiskt plan har vi ofta delade meningar om. Det kan leda till att vi hamnar i luven på varandra. Men det kan också leda till att vi samverkar, att vi inser att ingen av oss kan klara allt utan vi behöver vara många, vi behöver tycka om olika saker och göra olika saker för att samhället ska fungera.

### Medvetenhet

När vi blir oense är *medvetenhet* något som är avgörande för hur samspelet utvecklar sig. Säg att vi blir oense här och nu – säg att ni undrar om jag inte kan prata om något annat än det jag pratar om. Då kan jag reagera på några olika sätt:

- 1) Jag kan sårat säga: Om det inte passar så kan jag gå...
- 2) Eller jag kan börja ursäkta mig: Ojdå, jag skulle ha frågat er...
- 3) Eller så kan jag helt sakligt och utforskande fråga vad ni skulle vilja att jag pratar om.

I de två första fallen reagerar jag affektladdat eller känslomässigt: i det första blir jag arg och i det andra tillintetgjord. Men i det tredje fallet reagerar jag sakligt.

### Saklighet och självförankring

När jag reagerar sakligt är jag medveten om *er* roll och *min* roll. Jag är medveten om att jag ska försöka ge er ett utbyte av att ni tar del av det här. Och jag är medveten om att vi är olika och har olika upplevelser och olika behov och önskemål.

Med den medvetenheten kan jag reagera sakligt istället för att falla undan för någon affekt eller impuls som jag kan få. Medvetenhet är med andra ord avgörande för hur vi reagerar och för hur kommunikationen kommer att gestalta sig.

Och vad är det som avgör hur medvetna vi är, hur mentalt öppna och rörliga vi är?

Det är hur trygga vi är i oss själva, hur välförankrade vi är i oss själva. Ju mer osäkra vi är, desto större är risken att vi reagerar affektladdat eller impulsivt.

### Självuppfattningen

Och då kommer nästa fråga: Vad är det som avgör om vi är trygga och orädda?

Här kommer våra erfarenheter in, särskilt de speglingar av oss själva som vi fick på ett tidigt stadium av våra närmaste.

De speglingarna, och våra tidiga erfarenheter överhuvudtaget, styr hur vi kommer att uppfatta oss själva, andra och tillvaron i stort, det vill säga hur vår inre värld eller upplevelsevärld kommer att se ut. De bildar en utgångspunkt som vi sedan bygger vidare på.

Viktigast av allt i vår upplevelsevärld är hur vi upplever oss själva. Man kan säga att självuppfattningen är den lins genom vilken vi upplever allt annat. Ju osäkrare vi är desto större är risken att "linsen" sållar bort och/eller förvrider mycket.

Resultatet är ett garderat liv – en överlevnad eller ett halvliv.

### Garderat liv

När vi lever garderat kännetecknas vi av två saker gentemot omvärlden: 1) det ena är att vi gör vad vi kan för att dölja det vi upplever som våra svagheter, 2) det andra är att vi kompenserar för svagheterna genom att visa upp våra styrkor.

Döljandet och kompenserandet bildar tillsammans en försvarshållning eller förskansning gentemot omvärlden. Vi upplever oss ha ett skydd. Men samtidigt är det som om vi sätter oss själva i fängelse; vi kan inte vara öppna och självklara utan behöver leva kontrollerat, det vill säga begränsat och vaksamt.

Inom oss – i botten på försvarshållningen – ligger en rädsla att inte vara god nog. Och är vi inte goda nog, tror vi oss inte om att få vara tillhöriga och får vi inte vara tillhöriga är vi i livsfara.

I varje fall är det så när vi växer upp och vårt liv bokstavligen hänger på omvärlden. Den erfarenheten försvinner inte även om den överflyglas av andra upplevelser och inte alltid finns på ett medvetet plan hos oss.

Vår räddhåga gör oss alltså mer eller mindre förljugna. Det är 'ska, bör och måste' som styr oss mer än lust, självklarhet och äkthet.

### Hur framtonar vi då?

Det vanligaste är att vi utifrån sett har ett anpassningsmönster som antingen är mer eller mindre indraget eller mer eller mindre utåtriktat. Skillnaden hänger ihop med om vi primärt riktar kontrollen in mot oss själva eller utåt mot omvärlden. Oavsett vilket är drivkraften bakom rädsla.

Rädslan ger mönstren en viss tvångsmässighet och rigiditet. Även om vi växlar mellan mönstren är vi inte flexibla i den meningen att vi gör bedömningar från situation till

situation och anpassar vårt beteende efter omständigheterna och ändamålsenligheten.

I de fall då vi riktar kontrollen inåt mot oss själva karaktäriseras vi av att vi drar oss inom vårt skal och tar just ingen plats alls såvida vi inte upplever att vi har rejält på fötterna. Ofta är vi därför tydligare i saksammanhang än i personliga sammanhang. Vi är mer bekväma om vi kan hålla oss till sak. Som personer blir vi lätt otydliga. Det gör i sin tur att vi drar på oss förbiseenden som förstärker oss i tron att vi inte har något att komma med. Vi har svårt att sätta gränser och säga ifrån och blir lätt försåtliga.

För att kompensera för obetydligheten försöker vi klara oss själva, tar inte gärna andra i anspråk, är försiktiga, korrekta och ambitiösa, vill inte bli påkomna med några fel utan vara till lags, inte bli sårade och inte såra. Vi kan lätt bli arbetsmyror utan att få särskilt mycket tillbaka.

Riktar vi istället vårt kontrollerande utåt profilerar vi oss villigt, går ut med kraft och färgstyrka; det gäller ju att betvinga omvärlden även om vi inte alls säger oss det. Vår upplevelse är snarare att vi gör det enda raka, det bästa och rätta. Vi ställer oss på barrikaderna, tar ledningen, är drivande och driftiga. I bästa fall uträttar vi storverk på den vägen.

Men makten ska obetingat ligga hos oss! I den andan kan vi bli manipulativa och utveckla härskarfasoner. Vi sorterar bort de människor i vår värld som ifrågasätter oss och inte underkastar sig. Och när maktfullkomligheten slår slint, växlar vi över till dramatiseringar och klagovisor och målar ut oss som offer för orättfärdiga omständigheter. *Det* är också ett sätt att kroka upp andra och få makt över dem.

I *moderata* former karaktäriseras mönstren av *engagemang*. Vi är *berörda* av oss själva och tillvaron och satsar för att klara oss så bra som möjligt. Det är i extremerna som problemen blir uppenbara. Är vi inåtvända kan vi då bli uppgivna och likgiltiga och till exempel gå in oss i missbruk. Och är vi utåtvända kan vi urarta och bli tyranner.

Summering – skillnaden mellan vara och ha

Det allra vanligaste är nog att vi pendlar mellan olika försvarshållningar.

Det är viktigt att komma ihåg att de är anpassningsmönster som vi *har* och som vi därför kan ändra på. De är inte något vi *är* även om vi ofta säger, helt missvisande, till exempel: "Han *är* så envis." Envisheten är inte något han ofrånkomligen *är* utan det är ett karaktärsdrag som han har och kan moderera eller byta ut.

Kontentan av det jag har sagt nu är att vi präglas under uppväxten på ett sätt som gör att vi drivs in i anpassningsmönster och får det som vi kallar vår *karaktär*. Karaktären består av de mönster som vi upplevt har betjänat vår överlevnad.

Karaktären – vårt fängelse

Men det där att leva efter vissa mönster, som konserverar rädslan på botten av oss, det är en sorts förljugenhet och innebär en ofrihet. Förr eller senare blir ofriheten kännbar och ger oss alltifrån oro till ångest, alltifrån lustlöshet till depressivitet.

Inom oss blir det en dragkamp mellan att vara omvärlden till lags och att vara det vi kallar "oss själva". Det sista förknippar vi med självklarhet, frihet och äkthet.

Det är åtråvärt men väcker samtidigt rädslan i oss. Vem är jag att bara självklart ta plats?!

#### Värderandet

Vi konfronteras med hur vi beskriver oss själva och andra, med hur vi godkänner och underkänner oss själva och andra. Men på något stadium i livet blir vi less på hur vi håller på och snärjer in oss och andra i beskrivningar och värderingar.

Vi vill befria oss från det där sättet att vara och låta oss bara vara – självklart. Vi vill finnas till såsom vi upplever att vi *egentligen* är. Och vi vill utgå ifrån att andra har samma behov av respekt för det liv de är.

Vad innebär det? Vem är jag egentligen?"

#### Vem är jag?

Om vi frågar oss det, upptäcker vi att det där "jag" kan betyda många saker.

Vi kan vara ett "jag" som är lugnt och harmoniskt eller ett som är tyngt och oroligt eller ett som är lekfullt och lättsamt eller förbittrat och harmset. Det går att räkna upp många fler...

Var och en av oss kan göra det här för egen räkning. Var och en av oss kan göra en inventering av hur vi brukar vara och hur vi växlar. För vår inre syn kan vi se ett helt scengolv fyllt av våra "jag".

Och när vi ser alla de där jagen för vår inre syn, kan åtminstone två olika reaktioner slå oss.

Den första är att vi urskiljer goda och dåliga "jag". De dåliga vill vi inte veta av. Impulsen är att avfärda dem och vända dem ryggen. Det är så de flesta av oss försökt bli av med sina så kallade dåliga sidor. Och det har varit fåfängt. Enda sättet att få bukt med dem är att kontakta dem, känna av dem, förstå dem och deras rötter och på den vägen komma tillrätta med dem.

Den andra reaktionen är frågan: Vem är jag bortom alla de där jagen? Vem är det som har alla de här olika lägena?

#### Vem är jag bortom jagen?

Om vi tar fasta på den frågan och ser och känner efter vad som finns bortom alla jagen, upplever vi förmodligen att det är tomt där.

Och om vi inte skyggar för tomheten utan stannar upp i den och vilar där, får vi sannolikt en fridsupplevelse. Där är vi bortom kroppen, där finns vi som ren närvaro, rent medvetande utan några som helst attribut, utan massa och kontur, utan något som kan beskrivas och värderas. Där finns vi i en okroppslig, osårbar och oföränderlig form.

Där är vi en och densamma alltid, där är vi ofrånkomligen ett med oss själva, där finns inget vi kan kliva ur eller ändra. Där har vi vår identitet (vår själ?).

#### Tillflykten

I den här existensen kan vi kanske inte upprätthålla det okroppsliga tillståndet någon längre stund. Men har vi en gång upplevt det så minns vi det. Och minnet av det kan bli en tillflykt som ger oss styrka och tillförsikt när vi ställs inför våra jordiska prövningar.

I den här existensen tar *allt* form. Mycket har form direkt för våra yttre sinnen och många former talar direkt till oss. Så är det med naturen och mycket av det fysiska i vår värld. Det som ligger på ett mentalt plan talar inte nödvändigtvis till oss på samma direkta och entydiga sätt. Det är till exempel inte självklart att vi vet vilka vi är.

Vi behöver lära känna oss själva och det liv vi är.

Det sker inte med automatik. Det är inte som att "växa och utvecklas". Att lära känna sig själv är ett uppdrag som vi behöver ta på oss om vi inte bara vill överleva utan leva helt och fullt.