

Maj-Britt Lindahl, Psykologidagen i Uppsala 18-03-24, tema: FRAMGÅNG

Pdf:n innehåller min föreläsning plus ett appendix där jag utvecklar vissa innehåll i föreläsningen. Dessa innehåll åtföljs i föreläsningssnittet av en siffra i fetstil inom parentes.

## FRAMGÅNG i ett "jag"-perspektiv

Frågan om jag ville delta på Psykologidagen kom via mail. Där stod det att årets tema var FRAMGÅNG och sen stod det:

"... årets tema passar dig som ingen annan"

Det förvandlade mig till ett levande frågetecken som en kollega rätade ut när hon sa:

– Dom fick kanske syn på dig via UNT-artikeln...

Den 4 september 2017 kom artikeln, stor bild på första sidan och nästan ett helt uppslag inuti tidningen. Det var inget mindre än en HYLLNING! Alltså *som om jag var framgångsrik!!*

Och det var jag inte i egna ögon. Jag hade inte löst problemet trots att jag haft åtminstone 70 år på mig.

"Problemet" hade jag klart för mig i första tonåren. Det handlade om medvetandet, vad det var och hur det fungerade.

## Min framgång

### Ingen eller någon

Men jag har faktiskt haft framgång en gång i livet. Det var 1986 när min bok *Ingen eller någon* kom ut, med undertiteln *Övning i självkänedom*.

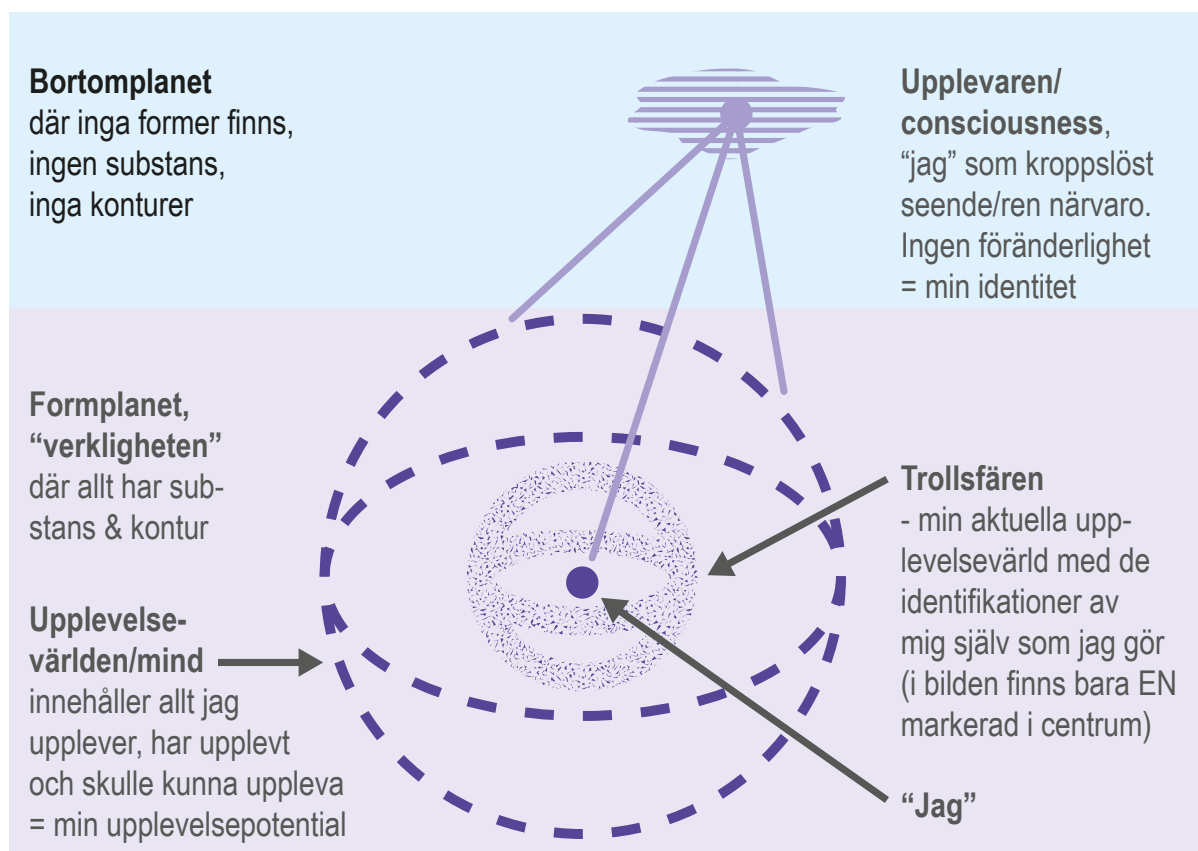
För att ha skrivit den fick jag en belöning på 25.000 kronor som jag köpte min första Mac för. Det var en liten kubisk tjockdator som jag kanske skulle ha behållit och sålt för en massa pengar nu. Så kan man också vara framgångsrik, man kan mäta framgång i pengar.

Men här och nu är framgång för mig snarare att ha självkänedom som sedan i sin tur kan vara förutsättningen för många andra framgångar, både relationsmässiga och prestationsmässiga.

Med självkänedom menar jag en *medveten* process som rör utforskning och hantering av egna upplevelser.

I Ingen eller någon hade jag den här bilden – med lite annorlunda text – som en skiss över det vi behöver uppta oss med när vi vill lära känna oss själva.

### Bild 1. Schematisk skiss över självkännedomens objekt



Nu utgår jag från den.

Jag tänker mig att bilden gäller oss alla. Ni får alltså sätta in era egna jag i den och om ni inte tycker att det stämmer kan vi prata om det när jag är färdig med mitt.

#### Två plan

Ni ser att jag skriver in mig på två plan. På det övre är det jag som upplivare eller medvetande – *consciousness* på engelska. Och på det undre planet är det jag som upplivelse eller form – jag som en del i *mind*.

På engelska finns två ord för medvetande och det är användbart här. Consciousness är upplivaren och mind är alla upplevelser som upplivaren har och kan ha. (Min översättning av mind är inte "medvetande" utan "upplivelsesvärlden".)

På det övre planet, **bortomplanet**, finns varken massa eller kontur, där finns inga former alls. Om ni någon gång har varit där – kanske i samband med meditation – kan ni ha upplevt er som ren närvaro, rent medvetande, rent liv eller som en av mina patienter sa: "Här är alla lika."

Det är en kroppslös närvaro, där finns inget som kan förändras. Där är vi en och densamma alltid, det vill säga där har vi vår *identitet*.

Den första övningen i VÅGA VARA (s. 29, längst ner) är tänkt att ta er dit under förutsättning att ni går in i övningen på sensuell och emotionell nivå och inte stannar på konceptuell eller tankemässig nivå.

Nu övergår jag till det här vanliga planet,

**formplanet** eller den så kallade "verkligheten", där allting har substans och kontur, det vill säga form.

Den stora sfären står för min upplevelsepotential – alltså för allt jag skulle kunna uppleva och inte bara det jag upplever och har upplevt.

Den mindre sfären är min *aktuella* upplevelsevärld.

Den punkt som ni ser i mitten på den sfären är det vi kallar "jag".

### Jämförelse mellan planen

Om vi jämför de här två planen är det alltså så att det övre inte innehåller några former – där står inget mot något annat. Där är det frid. På det nedre planet däremot är det former vart vi än vänder blicken. Där är det än frid, än ofrid.

Jag vet inte om någon av oss kan vara på det övre planet mer långvarigt. Men om vi så bara har upplevt det en enda gång har vi ett minne av det och en vetskap om det.

Den vetskapen kan vi ta hjälp av när vi blir hårt utsatta på det vanliga planet där allt tar form. Vi kan påminna oss att vi finns också på ett annat plan där vi är bortom beskrivning och kan känna frid.

### Trollringen, vår aktuella upplevelsevärld

"Trollringen" som är min aktuella upplevelsevärld förändras och växer kontinuerligt, den är inte statisk.

### Vi som upplevare – subjektiviteten

Först ett ord om benämningen "trollringen".

Det namnet gav jag upplevelsevärlden för att markera att den är filtrerad genom våra yttre och inre sinnen. Den är alltså mer eller mindre *egocentrisk*.

Luddigheten och namnet står dels för föränderligheten, dels för att den är mer eller mindre svärgenomtränglig både inifrån och utifrån. Det finns med andra ord motstånd mot förändringar.

I mitt perspektiv är vi primärt upplevare. Upplevelserna **(1)** är allt vi har att hjälpa oss med i den här existensen. Hur vi kommunicerar med dem är avgörande för våra förhållningssätt och beteenden, alltså för hur vi är i den här existensen.

### Sinnena och referensvärlden

Min upplevelsevärld är en värld som har vuxit fram utifrån mina kontakter med det som finns bortom upplevelserna, med det som vi kallar den objektiva Verkligheten eller referensvärlden.

Det är i kontakten mellan mig och mina sinnen å ena sidan och referensvärlden å andra sidan som upplevelserna uppstår.

Trots att var och en av oss nödvändigtvis har *sin* upplevelsevärld, kan vi kommunicera med varandra och i bästa fall göra oss förstådda.

Det är alltså som om referensvärlden påverkar våra yttre och inre sinnen på ett sätt som gör att vi får tillräckligt likartade upplevelser för att kunna förstå varandra och till exempel instruera och vägleda varandra.

Men vi råkar också i luven på varandra. Det finns olikheter mellan våra upplevelsevärldar som gör att vi har eviga strider om vem som har rätt och vem som har fel.

Det kan ta många turer och kosta mycket liv innan vi inser att vi har olika infallsvinklar och olika analysdjup och därför upplever saker och ting olika. Men när vi väl är där kan vi låta oss berikas av olikheterna.

Nu lämnar jag upplevelsevärlden för ett tag och går över till det jag kallar "jag".

### "Jag"

Jagets främsta funktion är, som jag ser det, att utforska och hantera sina upplevelser – det vill säga självkännet som jag har definierat begreppet.

För det behövs att vi både kan låta oss bli ett med upplevelserna –leva oss in eller bli *absorberade*– och att vi kan skapa *distans* till dem.

Vi behöver veta vad de handlar om och vi behöver ha perspektiv på dem och se dem i ett sammanhang. Vi behöver gå i och ur dem.

Det fungerandet innebär i sin tur att upplevelserna är *en* sak och jag som upplevare en annan, även om vi inte kan tänka oss det ena utan det andra.

Distinktionen mellan mig å ena sidan och mina upplevelser å andra sidan är förutsättningen för att jag ska kunna påverka mina upplevelser.

### ”Jag” som formgivare

När en upplevelse väl är formad kan jag benämna den, tolka den, omforma den (2) och sätta in den i olika sammanhang. Jag kan med andra ord kommunicera med mina upplevelser och göra dem till byggstenar i min upplevelsevärld.

Det faktum att jag har den här formgivarfunktionen innebär att jag har ansvar för att min upplevelsevärld blir så funktionsduglig som möjligt, att den svarar på bästa sätt mot mina behov och ambitioner.

### Den sociala betydelsen av distinktionen mellan jag och mina upplevelser

I sociala sammanhang är distinktionen mellan våra ”jag” å ena sidan och våra upplevelser å andra sidan en förutsättning för att vi ska göra skillnad på sak och person.

Ett exempel: säg att ni nu samfällt skulle utbrista att jag är för tråkig och får lov att skärpa mig! Om jag skulle ta det så personligt som det låter (”du är för tråkig...”) skulle jag säcka ihop på fläcken. Men om jag ser det som er *upplevelse av det som jag håller på med just nu*, då reagerar jag mer nyktert med: Kan ni precisera närmare vad det är som är så tråkigt?

Med den sakligheten kan vi få igång en dialog som kan bli fruktbar. Sådana dialoger är bättre än de pajkastningar som lätt uppstår när vi *inte* skiljer på sak och person.

Distinktionen mellan mig å ena sidan och mina upplevelser å andra sidan är alltså viktig i vardagslivet både för klimatet inom oss och mellan oss. Det är en förutsättning för att vi till exempel ska kunna fungera terapeutiskt för oss själva och för andra.

### Identifikationer

Trots min medvetenhet om att skillnaden mellan mig å ena sidan och mina upplevelser å andra sidan är viktig, pratar jag ibland som om jag var omedveten om skillnaden.

Som jag håller på just nu till exempel skulle jag kunna säga sådant som ”jag är psykolog och föreläsare”. Jag säger ”jag *är*” när jag rätteligen borde säga att jag *har* rollen som psykolog och föreläsare.

Att jag säger ”jag *är* psykolog” innebär att jag identifierar mig som psykolog. Jag gör också många andra *identifikationer* av mig, ”jag *är* till exempel en gammal kvinna”, ”jag *är* snarare indragen än utåtriktad” etc.

Mitt ”jag” kan med andra ord beskrivas på många olika sätt.

Jag kan identifiera mig med egenskaper, roller, funktioner, känslolägen, förhållningssätt, beteendemönster, karaktärsdrag etc och säga att jag *är* allt det där. Jag framställer mig som om jag har en hel arsenal av ”jag” men jag

är dem inte i strikt mening. Jag *har* dem och kan förändra dem liksom annat som jag har.

Jagen eller identifikationerna är som klädedräkter som vi har och kan ändra och byta ut.

Våra identifikationer eller "jag" är alltså många och något helt annat än vår identitet.

### Splittring

Det är vanligt att vi är splittrade på olika identifikationer eller "jag". När det innebär att vi smidigt och adekvat intar olika roller och funktioner är det inget problem. Men splittringen kan bli konfliktfylld och då är den ett problem.

Det fanns till exempel en tid då jag ofta såg mig själv utifrån. Jag frågade mig vad andra tyckte och tänkte och ville. Jag gjorde mig föreställningar om hur de synade och bedömde mig. Jag blev osäker och visste aldrig om jag var god nog i deras perspektiv.

Det där förhållningssättet innebar att jag förlade tyngdpunkten i mitt liv minst lika mycket till andra som till mig själv.

*Det* är en splittring som för med sig problem. För att vara harmoniska behöver vi ha tyngdpunkten i oss själva.

Annars blir vi extra sårbara.

## Sårbarheten

### "Jag" och liv

Vi är inte enbart "jag", vi är också liv **(3)**.

Numera ser jag alla som lika i den meningen att alla är liv av Livet och var och en är centrum i sin egen upplevelsevärld, var och en har *sina* upplevelser att tampas med.

Men vi har olika öden och till synes olika livspotential från början. Att hitta en god funktionsnivå är därför olika krävande för oss. Där är vi inte lika.

### Sårbarheten i att vara liv

Att vi är liv innebär bland annat att vi är sårbara. Det skapar *existentiell ångest* i oss.

Utmaningen är hur vi ska kunna leva helt och fullt när vi är sårbara och i princip kan dö närsomhelst eller råka ut för andra svåra förluster.

Mycket hänger på oss som "jag". Centrala frågor är: Vem är "jag"? Vilka drivkrafter har "jag"? Vilka är mina behov, vad vill "jag"?

### Lugnets betydelse

Svaren kommer med åren. *En sak som vi då kan konstatera är att det är när vi känner oss lugna och fria som vi är som mest öppna och mentalt rörliga.*

Om jag går tillbaka till trollringen är den som mest luftig och genomtränglig när vi känner oss genuint lugna.

Då kan vi inför en utmanande situation fråga oss: Hur reagerar jag som bäst, eller vad gör jag som bäst, när det är just så här?"

Och i kraft av den öppenhet och mentala rörlighet som lugnet och friheten ger, kan vi hitta ett så optimalt svar som möjligt. När vi agerar på den grunden gör vi ett så kallat verklighetsförankrat och välfungerande intryck.

Men ett stående problem för de flesta av oss är just att upprätthålla ett lugn under varierande omständigheter.

### Förvärvad sårbarhet (4)

Oro och osäkerhet får vi alla med oss från tidigt i livet i en eller annan grad. De negativa erfarenheter som vi gör ger oss en *förvärvad sårbarhet* ovanpå den existentiella.

Att vi upplever oss som sårbara gör oss försvarsinställda. Från att ha varit spontana blir vi kalkylerande och taktiska för att slippa förlust- och livshot av olika slag.

Försvaren har funktionen av livbojar som vi klamrar vid och gör oss till ett med. De kan ha många former (5), som i princip ändå har tre saker gemensamt: 1) de är rädslo- eller skräckdrivna, 2) de tillämpas tvångsmässigt eller reflexmässigt när de väl etablerats och 3) vi är omedvetna om dem. (Det vi är ett med ser/uppfattar vi inte.)

De gör oss med andra ord mer eller mindre mentalt orörliga – de förtjockar trollringen för att gå tillbaka till inledningsfiguren – och de försvårar för oss att utforska och hantera våra upplevelser.

### Försvaren och självuppfattningen

Försvaren är täckmantlar över en negativ självuppfattning, över bristande självtillit och självrespekt – brister som vanligtvis grundläggs tidigt i våra liv.

Som barn är vi beroende; vi har inte frihet, erfarenheter och insikter som gör att vi medvetet kan *välja* våra förhållningssätt och beteenden. Istället *drivs* vi av omständigheterna och av våra reaktioner på dem. Vi blir

*präglade* av dem när det gäller uppfattningar om oss själva, andra och tillvaron i stort.

Varje gång vi tar till försvaren signalerar vi till oss själva att vi misstror oss – misstror oss om att kunna vara öppna och raka och närvarande precis som vi är.

Vi förstärker med andra ord den prägling som vi skulle behöva frigöra oss ifrån för att lära känna oss själva.

### Självkännedom

Vill vi lära känna oss själva behöver vi därför

- 1) bli medvetna om våra försvar och
- 2) hitta bättre alternativ att göra oss trygga
- 3) upprätta självtillit och självrespekt

Medvetenheten kan vi uppnå bland annat genom att fokusera återkommande misstag/misslyckanden och konflikter som vår vardag innehåller. Istället för att förbanna och tränga bort sådana olustiga upplevelser behöver vi alltså välkomna dem och se dem som ingångar till oss själva.

Det andra momentet – att hitta alternativ till försvaren – kanske i bästa fall kan lösas med kognitiv metodik. Men för att det ska fungera krävs ibland att vi går tillbaka till traumatiserande erfarenheter och upplevelsemässigt bärgar oss ur dem. Det kan ske via *medvetna* regressioner och visualiseringar (6).

Samma metodik kan vi använda för att ändra självuppfattning. För det krävs att vi upprättar oss själva ur de missförstånd, kränkningar och förintelser som våra erfarenheter inneburit. När vi väl upprättat oss på det sättet, försvinner i bästa fall vårt behov av självbeskrivningar – eller ”jag” – och vi kan bara vara, lugnt och fritt.

Nu har jag kommit in på terapi som ni märker. Det är ofta ett led som föregår självkännedomsprocessen. Men det ska jag inte fördjupa mig i nu, Det jag ville här och nu var att peka ut självkännedom som den bästa garanten för framgång relations- och prestationsmässigt. Det tycker jag att jag har gjort nu så nu svarar jag gärna på era frågor.



## Appendix

### (1) Upplevelsevärldens innehåll schematiskt

<u>Aspekt</u>	<u>Sinne/"öga"</u>	<u>Produkter/upplevelser</u>
<b>Kropp</b>	Ett kroppsligt "öga"/våra yttre sinnen/motoriken	Upplevelser som vi förlägger till kroppen & "det yttre" & som vi tror att vi delar med andra
<b>Själ</b>	Ett mentalt "öga"/ett psyke	Socialt betingade upplevelser, konventioner od som vi tror oss dela med andra Privata upplevelser som minnen, fantasier, drömmar som vi förlägger till oss som personer, till vårt s k "inre"
<b>Ande</b>	Samvetets röst  Ett kontemplativt "öga"	Samvetsupplevelser som vi tror är lika för alla i kraft av att vi alla är liv av Livet Upplevelser som vi förlägger till det bortomtimliga – peak experiences eller uppenbarelser. Vi tror att det är möjligt för alla att ha liknande upplevelser

**(2)** Exempel på en **omformning** av en upplevelse: Säg att jag lätt känner mig kritiserad och ifrågasatt och tycker att andra ser ner på mig. Det stör mig så pass att jag frågar mig själv hur jag är egentligen: vem är jag i egna ögon? *Ett* svar som kommer är att jag känner mig fel och underlägsen, har nog gjort det så länge jag kan minnas...

Från att *andras* förhållningssätt till mig har varit problemet blir nu mitt eget förhållningssätt till mig problemet. Det är en förbättring på så sätt att jag nu har makt att lösa problemet.

**(3)** Det som kännetecknar **liv** är födelse och död, växt och utveckling, reaktions- och aktionsförmåga och fortplantningsförmåga. Fokus i det här sammanhanget är reaktionsförmågan/känsligheten eller sårbarheten.

#### **(4) Förvärvad sårbarhet**

Sårbarheten är en utmaning inte minst när vi är barn. Då är vi mer eller mindre oerfarna och mer eller mindre beroende av andra. Upplevelserna drabbar oss utan att vi har ord för dem eller kan sätta in dem i ett sammanhang. Somliga känns behagliga, andra obehagliga i en eller annan grad. Vi gör med andra ord erfarenheter som markerar för oss att vi kan råka illa ut.

Vi reagerar med känslor av otillräcklighet, skam, skuld, skräck, sorg, ursinne och annat svårhanterligt som orsakar att vi tappar tillit till och respekt för oss själv.

Som salt i såren kan vi uppleva att det inte är fritt fram att uttrycka de där känslorna; vi behöver bita ihop om dem, "behärska oss" som det heter.

Vi lagrar då känsloreaktionerna i våra minnen som därmed blir laddade med negativa upplevelser. Vi får på det sättet en *förvärvad sårbarhet* utöver den som vi ofrånkomligen har som liv. Vi blir *överkänsliga*.

När något inträffar som liknar en tidigare svår situation aktiveras minnet av den situationen och de negativa känslorna kan ta över oss utan att själva minnes **bilden** blir medveten. Det vill säga vi upplever känslorna men inte den orsakande situationen.

Det gör att vi projicerar ut känslorna på nuet – kanske trots att vi inser inadekvansen. I varje fall är det uppenbart för omvärlden att vi beter oss inadekvat. Är vi terapeuter så pratar vi om regressioner eller ett regressivt funktionssätt.

#### **(5) Försvarshållningar**

Ju mer överkänsliga vi blir desto svårare är det för oss att upprätthålla lugn, att vara spontana, öppna och fria.

Istället blir vi mer eller mindre impulsiva och/eller kalkylerande och försvarsinställda. Sätten kan variera men alla går ut på att slippa olust, att slippa ångest inför förlust- och livshot av olika slag.

Det faktum att vi med försvaren håller borta förlust- och livshot gör att vi inte kan avvara dem. De har funktionen av livbojar som vi klamrar vid och gör oss till ett med.

De etableras tidigt under villkor som gällde där och då och som inte gäller generellt. Men eftersom vi identifierar oss med försvaren – "jag är sån", "det är min läggning" – är det långtifrån självklart att vi omprövar dem.

Här är några exempel på försvarshållningar:

**Indragenhet:** rädsla att såra & bli sårade

Karaktäristika: vi är överkänsliga & lättkränkta bakom en fasad, som är försiktig, omständlig, garderad, korrekt, oantastlig/"pålitlig", till lags, otydlig, negativistisk, sarkastisk, förorättad, undanlidande, stel, försåtlig, kall, opersonlig, explosiv...

En mer övergripande risk: förbittring, livlöshet, psykisk död

**Utåtriktning:** rädsla att tappa kontrollen

Karaktäristika: vi blåser upp oss, är alltifrån karismatiska & förföriska till maktfullkomliga & despotiska; vi tillstår inga fel, är manipulativa, ombytliga & dominanta – allt för att ha makt & vinna omvärldens applåder, medkänsla eller underkastelse...

En mer övergripande risk: utbrändhet

**Självutplåning:** rädsla att visa sig, bli synlig, kunna bli bedömd

Karaktäristika: vi undviker att bli berörda, engagerade, ansvariga, indragna, delaktiga; vi söker oss till kravlöshet, förströelser, missbruk av sex, droger, mat, spel, sociala media – kanske sover vi övermåttan mycket; vi är motståndslösa, passiva, tar inte ställning...

En mer övergripande risk: att vi förslösar tid, kraft & möjligheter bortom reparation

När respektive rädslor aktiveras utlöses försvarsreaktionerna tvångsmässigt eller reflexmässigt. Om vi kopplar det till Trollringen innebär det att luddet blir tjockare och mer svårgenomträngligt. Vi blir extra egocentriska.

Det ger problem som kan förvärra vår situation. Men det kan i sin tur göra att vi försöker förfina försvaren så att det blir svårare både för oss själva och för omvärlden att se vad det är fråga om. Vi kan till exempel ta miste och tro att försvaren är uttryck för klokskap – det vill säga vi ser inte rigiditeten eller ofrivilligheten i reaktionerna.

Ett exempel: Mycket klarsynta och känsliga personer kan utveckla en rationalistisk livsstil där beslut baseras på en win-win-strategi. Det låter sig göras genom att de tvångsmässigt stryker sådana egna känslomässiga behov som känns riskabla och svårkontrollerade, främst starka känslomässiga bindningar. De satsar sina resurser på det i livet som de upplever sig kunna kontrollera och de gör det med klokskap och bravur. Men försvarshållningen/självstryppningen leder ändå till psykiska problem.

**(6)** Exempel på **medvetna regressioner** hämtade ur "Att leva – vad är det?", ett inlägg som jag fick publicerat i Psykologtidningen 3/2012:

a) En klient kände sig instängd och blev tyst och sluten och orörlig också i situationer som påkallade närvaro och handling. Jag frågade vem i honom som var instängd. Han fick upp en bild av sig själv som liten bakom höga murar. För sin inre syn bärgade han det lilla utsatta jaget ur instängdheten och tog så att säga hem det till sitt vuxna jag.

Det jag vill illustrera med exemplet är i första hand att vi får vägledning av vår egen upplevelsevärld när vi överlagt vänder oss till den. I andra hand vill jag visa att den enkla frågan "vem är det som..." kan avtäcka en nyckelupplevelse som sedan kan användas på ett läkande sätt.

b) Det andra exemplet handlar om en kvinna som ringde upp mig och var utom sig över omöjligheten att leva ensam. Hon översköljde mig med ord om hur hemskt och ogörligt allt var. Jag avbröt henne och frågade hur det kändes:

- *I kroppen, menar du!!! Övergiven, han finns inte längre! Jag ger upp, är skräckslagen!! Det går inte att vara i kroppen då, jag fattar inte hur du tänker!!*
- Nej, du blir urblåst av skräck men du kan komma igen och möta den övergivna och uppgivna.
- *Det är den där lilla skrikande sjuåringen igen. Hon hade ingen att luta sig mot, det är klart att hon inte kunde vara ensam.*
- Och nu är hon där för din inre syn. Hur reagerar du då?

Hon var tyst en stund, sa sedan med lugn och närvarande röst, att hon sett för sin inre syn hur hennes högra kroppshalva blev ljus. Den hade alltid varit svart. Att den blev ljus gjorde att det kändes helt. Hon ville vara kvar i upplevelsen och avslutade samtalet.

Här är det också två saker jag vill framhålla. Den ena är att det finns en dynamik i vår upplevelsevärld som kan vara läkande även om den ter sig förunderlig och oförutsägbar i utifrånperspektivet. Det är en skatt som upplevaren har exklusiv tillgång till.

Det andra jag vill stryka under är att så länge vi har övergett oss själva och är halva eller splittrade är levandet svårt, inte minst beslutsfattandet. Ändå tar vi inte självklart itu med problemen. Istället kan vi haka tag i pratandet som en tillfällig hävstång ut ur belägenheten.