

Min syn på psykisk hälsa och ohälsa

Mentalt kan vi variera utefter en dimension med motpolerna frånvaro i den negativa änden och närvaro i den positiva.

När vi är helt och fullt närvarande mentalt är vi så lugna vi kan bli, öppna, fria och äkta. Då är vi så att säga så fullkomliga som vi kan vara.

Öppenheten ger oss optimala möjligheter att se alternativ, göra besinningsfulla val. Därmed kan vi skapa oss den livshistoria som vi vill ha när det gäller sådant som vi rör över.

Psykisk hälsa kan sägas vara ett uttryck för hur närvarande vi förmår vara när vi utmanas i livet.

Ett hot mot närvaron och den psykiska hälsan

Det som jagar bort närvaron, och som kan göra oss mer eller mindre frånvarande, är rädsla – alltifrån osäkerhet över ångest till fasa.

Det heter att vi blir "urblåsta av skräck".

Alltså: rädsla/skräck in, närvaro ut.

Att det finns ett språkligt uttryck för den rädslobetingade mentala frånvaron säger att det är många som upplevt den på likartat sätt.

Tidig frånvaro

Med tanke på hur utsatta och känsliga vi är tidigt i livet är det antagligen ingen överdrift att säga att alla redan under uppväxten får något mått av osäkerhets-ångest-skräck-upplevelser.

Det försvar som står till buds när vi är små är att fly in i mental frånvaro istället för att förbli närvarande.

Ju mer etablerat det flyktbeteendet blir, desto mindre öppna blir vi och desto fler felbedömningar och misstag riskerar vi att göra. De besvikelser vi drar på oss ökar känslan av sårbarhet och utsatthet. Det gör i sin tur att vi blir alltmer inställda på att försvara oss. Vi hamnar i en ond spiral.

Erfarenheterna påverkar vår självuppfattning.

Självuppfattningen

Allmänt sett kan vår självuppfattning vara alltifrån förintande/utplånande över balanserad till storslagen/upplåst. Ju mer försvarsbetingad den är, desto mer ligger den åt extremhållen.

I den första extremen känner vi oss som "ingen", som "en våt fläck". Vi kallar oss omöjliga, värdelösa, chanslösa etc och skulle rätteligen inte finnas. Det vill säga vi paketerar vårt "jag" så att vi inte ska hoppas och tro

något och dra på oss fler besvikelser. Vi blir misstroagna både mot oss själva och livet, vilket försvårar för oss att se och tillvarata möjligheter. I värsta fall förstör vi för oss själva ända till utblotning och självmord.

Vi dömer med andra ord ut oss själva, vi saknar självkänsla.

Det kan ge oss upplevelsen att behöva berättiga vår existens. Den känslan kan i sin tur bli en drivkraft som gör oss till oslagbara presterare och favorittorpare. Vi fyller så att säga funktioner för att betala för oss – förutsatt att vi har självförtroende nog för det. Vill det sig riktigt illa har vi varken självförtroende eller kraft att göra rätt för oss.

I den andra extremen kompenserar vi oss för den sortens självförtryck genom att blåsa upp oss och bli maktfullkomliga och felfria. Vi konstruerar vårt "jag" som obetvingligt, blir drivande och dompterande och kan te oss som självförtroendet inkarnerat. I värsta fall blir vi tyranner med större eller mindre domäner.

Vi glorifierar oss själva, upphöjer ja-sägarna i omgivningen och förföljer kritikerna – hela tiden medvetna om att makten är villkorad.

Den medvetenheten kan driva fram storverk på prestationsplanet men också driva oss över gränsen för vad vi förmår och orkar. Då kan självtvivlet och ångesten ta över oss och i värsta fall driva oss till självmord.

Men i det skede då vi först utvecklar de här försvars- eller rädslobetingade självuppfattningarna utgör de överlevnadsstrategier. Sannolikt fungerar de också faktiskt så men till ett pris som så småningom blir kännbart i form av allt svårare missnöje och alltmer påtagliga tecken på psykisk ohälsa.

Former

Våra självuppfattningar – våra "jag" – formar vi alltså ut på olika sätt beroende på hur vi reagerat på våra erfarenheter. Formerna i föregående stycke är övergripande och kompletteras ofta med undervarianter som till exempel martyrjag och clownjag.

Att vi tar form för oss själva och är beskrivbara, ger oss illusionen av att ha kontroll. I varje fall känns formerna mer kontrollerbara än den rena, odelade närvaron som varken har substans eller kontur.

Samtidigt som formerna medger kontroll ökar de vår sårbarhet.

De går att beskriva och därmed kan de värderas, jämföras och rangordnas. Det innebär en utsatthet. Vi kan känna det som om vårt liv hänger på hur andra ser och värderar vårt "jag".

På det sättet blir vårt "jag" centralt för oss i tillvaron. Därmed blir det fokus i det som kallas dynamiskt orienterad psykoterapi.

Dynamiskt orienterad psykoterapi

Att syna "jaget" eller "jagen" i sömmarna är att vända blicken inåt-bakåt.

Frågor som gäller är: Vad finns det för besvärande upplevelser eller "symtom" som kan fungera som ingångar till tidigare erfarenheter som snarare blivit livshinder än livsvisdom för oss? Vad är det som gjort oss ångestdrivna och förlett oss till självförtryck?

Vi behöver återkalla de upplevelserna så gott det går och se dem i nya perspektiv som vi inte hade tillgång till i dået men har i nuet. På den vägen kan vi upprätta oss ur de mer eller mindre förgörande villkor som vår livshistoria innehåller.

Återupprättandet av oss innebär ökande närvaro och det, i sin tur, innebär att vi ser flera alternativ i situationer där vi känner oss utmanade.

Tar vi då ansvar för att välja med omtanke kan vi bygga upp vårt liv på ett konstruktivt sätt och bana väg för mer lugn och tillfredsställelse och mer närvaro.

Når vi dit, har vi kommit in i en god spiral i livet. Vi får en chans att utveckla oss utifrån våra inneboende förutsättningar på ett sätt som vi inte har haft tidigare då vi varit beroende av andra och av villkor som vi inte själva valt.

Lust och besinning och inte rädsla och desperation blir primära drivkrafter.