

Maj-Britt Lindahl, 2013

# Respektfull kommunikation – sju färdigheter

---

Texten är huvudsakligen ett sammandrag av en amerikansk bok skriven av Becky A. Bailey: *Conscious Discipline. 7 Basic Skills for Brain Smart Classroom Management* (Loving Guidance, 2000).

## Innehåll

Ansvar, kontakt och kommunikation	3
Två alternativ	3
Avstamp 1 – din kommunikation med dig själv	4
Avstamp 2 – att vara brain smart	6
Tillvägagångssätt	8
De sju färdigheterna	9
<b>1 Att vara närvarande</b>	9
Att avbeta omotiverad rädsla	10
Integritet	11
<b>2 Att vara uppmuntrande</b>	12
Bekräftelsebehov	12
Hjälprop	13
<b>3 Att vara tydlig</b>	13
Negativa känslopåslag	14
Självkänedom	14
Den gyllene regeln	15
<b>4 Att göra överlagda val</b>	15
Brain smart	16
Välja tolkning	16

Försonlighet	18
<b>5 Att se den goda avsikten</b>	19
Misstro	20
<b>6 Att visa medkänsla</b>	20
Avarterna	21
Utvecklingen av medkänslan	21
Barndomssviter	22
Reparation	22
<b>7 Att räkna med konsekvenser</b>	23
Utifrånstyrning	23
Inifrånstyrning	23
Zombies	24
Reflektion	25

## Ansvar, kontakt och kommunikation

Så länge vi tror att vi är utlämnade åt vår hjärna och våra gener, kan vi lätt frita oss från ansvar. Vi kan till exempel skylla dåligt humör, stingslighet, liknöjdhet etc på ”vår läggning”, ”vårt temperament” och liknande

Men nu kommer allt fler vetenskapliga belägg för att både generna och hjärnan är föränderliga och att vi med våra förhållningssätt och beteenden styr förändringen. Vi behöver ha den medvetenheten och axla ansvaret att förändra oss vid behov.

Vi kommer till världen med gener och nervsystem, behov och kontaktförmåga. Allt förvaltas i starten främst av omvärlden. Kontakten blir successivt alltmer varierad och ömsesidig och omfattar så småningom hela vårt kommunikationsregister.

Hur kontakten upplevs är kopplad just till kommunikationen mellan oss och omvärlden. En avspänd, lugn och tydlig kommunikation ger en öppen, fri och attraktiv kontakt. En återhållen, ytlig eller till och med aggressiv kommunikation gör att kontakten känns osäker eller rentav repellerande.

Att kommunicera och skapa avsedd kontakt är en färdighet som bygger på många bakomliggande förmågor, förhållningssätt och trosuppfattningar.

Sådant växer fram under livets gång på basis av erfarenheter och reaktioner som vi har haft. Vi ”blir” på det ena eller andra sättet, kan vi tycka.

Men ju mer vi utvecklas och ju mer medvetna vi blir, desto mer klarnar våra valmöjligheter. Det vi har ”blivit” kan vi beskriva, ifrågasätta och ändra på. Vi kan bland annat ersätta förhållningssätt som leder till destruktiv kommunikation med förhållningssätt som leder till fruktbar kommunikation.

## Två alternativ

Att vara ”brain smart” är i Baileys perspektiv detsamma som att handla överlagt med tanke på hur hjärnan fungerar. Det innebär i princip att vara lugn och sprida lugn.

Mer precist handlar det om att välja det andra av de här två övergripande alternativen:

Den auktoritära möjligheten. Tro att du kan förändra andra, peka med hela handen, tala om vad lydnad ger av beröm och belöningar och vad olydnad ger av utskämning och bestraffningar. Tänk på att du har ansvaret för att de andra faller in i ledet! Makten är din, det är på dig det hänger att ingen menlig splittring uppstår. Förhåll dig som om lydnaden är en förutsättning för välgång och välbefinnande här i livet!

Den jämbördiga möjligheten. Tro att var och en endast kan ändra sig själv! Förhåll dig som om var och en är sin egen herre, har kontroll över sig själv och ansvar för sig och sitt beteende. Allt du kan göra är att vara den förebild och vägvisare som du vill vara. Genom att möta upp med tydlighet, respekt och konstruktivitet gör du vad du kan för att få till stånd samverkan och jämbördighet istället för splittring och maktkamper. Förhåll dig som om du vill stärka andras kraft att vara öppna och ansvarstagande, som om vi alla är att räkna med!

Men hur omsätter vi det andra alternativet i praktiken?

## **Avstamp 1 – din kommunikation med dig själv**

Det enda du har att utgå ifrån är hur du varseblir och uppfattar dig själv och din omvärld. Du reagerar på båda delarna, det vill säga du har kontakt och kommunikation både med dig själv och din omvärld.

Du som varseblir är inte bara dina yttre sinnen, ögon, öron, näsa, mun, hud och muskler. Det är också din sinnesstämning, dina känslor och tankar, inre bilder, minnen och erfarenheter. Du är en mottagare som reagerar med hela dig.

Innebörden i vad du upplever med dina yttre sinnen påverkas av ditt sinnestillstånd. Är du till exempel irriterad och tappar ett glas som går sönder, ser du det som ett bevis på alltings djävlighet. Är du i balans humörmässigt reagerar du med ett "ojdå, vad synd".

Reaktionen kan i sin tur utlösa ytterligare tankar, känslor, impulser och beteenden. Det blir nya inflöden och nya gensvar hos dig, det tar sällan slut i den meningen att det blir tomt och tyst. Det du upplever är snarare ett medvetandeflöde än en enskild reaktion.

Det medvetandeflödet utgör din mest omedelbara verklighet.

Du kan bli som en nickedocka i händerna på den verkligheten och till exempel skälla ut en närstående: "Du gjorde så att jag tappade glaset...!" Det vill säga du reagerar impulsivt, kanske för att bli kvitt skuld-känslor över att

ha tappat glaset, kanske för att lufta ett allmänt missnöje som du har med dig själv.

Alternativet till att vara nickedocka åt dina egna upplevelser är att stanna upp och reflektera: "Ok, nu är det just så här. Vad gör jag som bäst då? Utan glas får jag dricka ur händerna." Det vill säga du tar styrningen och lägger på dig själv att erkänna situationen såsom den är och hitta en lösning.

Om det är fara å färde kommer säkert inget resonemang alls utan en omedelbar reaktion. Har du råkat lägga handen på en het platta rycker du bort den direkt. Men när det inte är fara på det sättet har du ett val.

Säg att du känner ångest. Det är olustfyllt och du kan frestas fly, slänga dig in i ett TV-program eller dataspel eller börja storstäda till exempel.

Med det signalerar du till dig själv att du inte tror dig om att klara av dina svåra känslor. Och med det undergräver du din självförtroende och bygger upp för mer ångest.

Men säg att du *inte* flyr, att du istället stannar upp i ångesten, erkänner att den är din, du behöver komma till rätta med den. En första förutsättning är då att lära känna den, att vara kvar i den, låta den ha sin gång, se vad den drar med sig av associationer och bilder... I bästa fall får du syn på ångestens bakgrund och kan göra något konstruktivt åt den.

I vilket fall som helst har du signalerat till dig själv att du klarar av att vara med din egen ångest och på det sättet har du för stunden gjort vad du kunnat för att minska den. Och du har ökat din självförtroende.

Som väl är kan ditt medvetandeflöde eller din omedelbara verklighet också vara tilltalande. Det kan handla om ett vackert vidsträckt landskap som får dig att känna dig upprymd men i nästa ögonblick fnysa: "Bli så upprymd för ett landskap som jag inte har i min vardag!!"

Förhoppningsvis tar du dig i kragen och tillhåller dig att erkänna och ta emot upprymdheten. Och då, rätt vad det är, slår det dig att det inte bara är landskapet, det är ju rymden också, som känns rent befriande! Precis vad du behövde! Få känna att du kan breda ut vingarna, inget begränsar...

På kuppen får du med andra ord en insikt om ditt frihetsbehov.

De här förloppen visar att det du kallar verkligheten i hög grad är din egen skapelse. Du påverkar det du upplever.

Och du kan inte springa ifrån dina upplevelser. Du kan förneka dem och fly från dem via dataspel och storstädningar och annat mer eller mindre nödvändigt, men det betyder bara att du har gjort dig själv omedveten om dem tillfälligtvis. De finns kvar och kan drabba dig på nytt när du minst anar det.

Därför är det lika bra att du slutar fly och istället erkänner dina upplevelser och tar dig an dem: "Ok, nu är det just så här. Hur kan jag förstå det och vad gör jag som bäst?"

Se ditt upplevelseflöde som den budbärare det är, ta emot budskapen och gör det bästa av dem! Att på det sättet bli vän med upplevelserna ökar din självtillit och gör dig trygg. Och därmed "brain smart".

Det är fråga om självdisciplin. Det kan kännas krävande men alternativet kan vara ännu kostsammare. Bailey uttrycker det med ett kinesiskt ordspråk: Om vi inte ändrar kurs hamnar vi i kursens riktning. Det vill säga, vi kan låta det bli som det blir eller vi kan ta styrningen och styra dit vi vill.

## Avstamp 2 – att vara brain smart

Att vara trygg är att vara brain smart. Allt ifrån oro till skräck aktiverar överlevnadscentrum i hjärnan. Ju starkare reaktionen är desto mer ökar aktiviteten där och blodet går i första hand dit. Andra delar av hjärnan kommer att gå på lågvarv, vilket försvårar mer komplexa aktiviteter som till exempel genomtänkt kommunikation.

Att vara brain smart är därför i princip att göra vad man kan för att skapa självtillit hos sig själv och andra. Livet är tillräckligt fullt med faror i sig – det vi kan och behöver göra är att skapa trygghet så långt det går.

Väldigt förenklat beskriver Bailey vår hjärna i termer av tre skikt med cortex som det yttersta och mest välutvecklade skiktet (tankecentrum), mellanhjärnan med det limbiska systemet som mellanskiktet (känslcentrum) och hjärnstammen som det lägsta och mest primitiva skiktet (överlevnadscentrum).

Känslhjärnan har många förbindelser med tankehjärnan och antas påverka motivation och flyt i våra mer komplexa processer. Att de här två delarna av hjärnan har optimal blodförsörjning och aktivitet är därför avgörande för våra anpassningsmöjligheter, för omdöme, urskiljning, problemlösning, planmässighet, målinriktning och annat som underlättar vår etablering i livet och samhällslivet.

Våra första år är den mest kritiska perioden i hjärnans utveckling. Det vi framför allt lär oss då är om vi kan vara trygga i världen, om den är pålitlig eller farlig.

Det som då kan förrycka det goda fungerandet är erfarenheter som uppfattas som hot, alltifrån regelrätta livshot till hot mot självkänslan. Fördömande tillrättavisningar kan till exempel ge oss som små en skräck att inte vara goda nog och därför inte kunna räkna med någon tillhörighet.

När vi väl fått ett sådant tapp i självtrösten kan också mindre hot som risken att inte få en belöning, inte vara bäst, inte vinna, skapa en stress som stimulerar överlevnadscentrum så till den grad att minnesfunktionen påverkas och försvårar optimal funktion i högre centra.

Känsligheten för vad som är stress- och skräckfyllt kan alltså öka och åstadkomma att mer primitiva delar av hjärnan går igång och överreagerar i tid och otid.

På beteendepjänet kommer vi då så småningom att karaktäriseras av alltifrån överreaktioner till inga reaktioner alls. Och på känslöjänet kommer vi att tampus med alltifrån panik till apati. Ytligt sett blir vi mer eller mindre uppblåsta och maktfullkomliga eller mer eller mindre indragna och otydliga. Det vill säga vi kommer att präglas av olika typer av försvarhållningar.

Att överleva kommer i fokus på bekostnad av prestationer och sociala samspel. Vi kan lätt hamna i onda spiraler med följdreaktioner av skam, skuld, sorg och desperation som förstärker den misstro mot oss själva och omvärlden som vi fått och skapat.

Också välmenta men negativt formulerade direktiv kan skapa osäkerhet och motverka sina syften.

Att till exempel säga till ett småbarn "rör inte ljuset" leder sannolikt till att barnet sträcker sig efter ljuset och förväntar sig applåder men får ett rytande.

"Ljuset" är det som finns där påtagligt i tillsägelsen som barnet tar till sig och reagerar på. Ordet "inte" har ingen referens på varseblivningsjänet. Det betyder dessutom: "Gör vad som helst men rör inte ljuset!" – något som ett småbarn sannolikt inte förstår eller lätt hanterar.

Att vi formulerar oss på lugna och vänliga sätt är viktigt för trygghetsupplevelsen men alltså inte tillräckligt. Vi behöver också vara tydliga och till exempel avstå från att formulera uppdrag i negativa termer som "gör *inte*...".

Ett annat exempel på brain smart formuleringskonst är att vara utmanande inom vissa gränser. Enligt hjärnforskarna påverkas hjärnan av de utmaningar som valmöjligheter ger. Val utlöser endorfiner som minskar stressen och ökar motivationen. Det ökar i sin tur receptiviteten och kreativiteten som ger oss beslutsunderlag.

När du själv eller någon annan gör ett mindre lyckat val – och "misslyckas" – reagerar du antagligen spontant med att förbanna dig själv eller den andra. Med det utlöser du hjärnreaktioner som motverkar reparationsförmågan. Så det gäller att du fångar upp dig, håller dig om

ryggen mentalt och säger dig att misstaget är ett tillfälle till upptäckter och inläring: "Försök så här istället!"

## Tillvägagångssätt

Det auktoritära eller dompterande systemet att fostra och skola in barn i livet är på grund av tvångs- och skrämselektiken inte brain smart. Att sättet ändå används beror kanske på slentrian, kanske på föreställningen att inget annat går med tanke på tidsvillkor och annat.

Det Bailey framhåller är att de eventuella vinsterna måste vägas mot förlusterna. Lydnadsvisionen innebär att barnen lär sig att det är omvärlden som har styrningen och makten – jag som jag har bara att gå emot eller falla undan. Risken finns alltså att systemet formar oss åt det maktfullkomliga hållet eller åt det självutplånande hållet.

Det är ett system som inte är uttänkt för att skapa de självgående, fria och ansvarstagande individer som vi hoppas att barn ska bli och som demokratiska system egentligen förutsätter.

Också i par-, vän- och kollegerelationer – i alla relationer överhuvudtaget – kan auktoritära och dompterande förhållningssätt komma in och primärt skapa otrygghet, sekundärt andra problem.

Baileys tankegångar är därför intressanta långt bortom skolvärlden som hon fokuserat på. Det är egentligen vad hon själv säger när hon stryker under att lärarna måste få sitt eget nervsystem i balans innan de kan hjälpa barnen till ett balanserat nervsystem, det vill säga vuxenvärlden måste bli lugn innan den kan sprida lugn till barnvärlden.

Vårt nervsystem kan som väl modifieras av oss utifrån vad vi vill. Bailey talar om hur det kan gå till med hjälp av de sju kommunikationsfärdigheter som hon beskriver. De är inte oberoende av varandra utan överlappar på olika sätt men det är ändå informativt att hålla isär dem:

- 1) att vara mentalt närvarande
- 2) att uppmuntra
- 3) att vara tydlig
- 4) att göra överlagda val
- 5) att se den goda avsikten
- 6) att visa medkänsla
- 7) att räkna med konsekvenser

Hon menar att vi alla har adekvata förutsättningar att lära oss och att tillämpa färdigheterna. Hon hänvisar till att vi har yttre och inre sinnen som vi kan styra med hjälp av vår uppmärksamhet. Det hon anbefaller är därför



att vi är sakliga, erkänner situationen som den är och frågar oss vad vi gör som bäst utifrån den verkligheten.

Hon framhäver att vi alla är liv av samma liv. Vi sitter i samma båt, har samma grundläggande behov och känsligheter och samma uppdrag att klara livet på bästa möjliga sätt. Därför far vi alla väl av att lära oss samma kommunikativa färdigheter.

## De sju färdigheterna

### 1. Att vara närvarande

Den närvaro som det är fråga om i det här sammanhanget är mental. Vi är inte självklart mentalt närvarande för att vi är fysiskt närvarande.

I många möten håller vi upp en mask eller fasad eller attityd som vi gömmer oss bakom. Det vill säga vi är uppmärksamhetsmässigt klivna mellan bevakning å ena sidan och närvaro å andra sidan.

Vi är på det sättet halvt frånvarande, halvt närvarande. Kontakten med oss själva, andra och situationen blir följdriktigt halvdan. Det känns som om vi inte möts på allvar, framkomligheten är begränsad.

Vårt behov att vara halvt frånvarande betingas av osäkerhet och rädsla. Vi litar inte tillräckligt på oss själva för att våga vara helhjärtat närvarande.

Rädsla och närvaro är motpoler. Ju mer rädda vi är, desto mindre närvarande är vi och vice versa.

Fullständig närvaro är den bästa boten mot räddhågan. När vi är helt och fullt närvarande i situationen är vi helt lugna och som mest öppna, vi tar in mesta möjliga information och har bästa möjliga mentala rörlighet. Vi har alltså då de bästa förutsättningarna att agera ändamålsenligt och klara oss så bra som möjligt.

Insikten gör oss inte med automatik orädda. Insikten är bara en startpunkt.

Varje gång vi blir rädda och förlorar i närvaro behöver vi aktivera en minnesbild där vi är helt lugna och avspända och använda bilden som en hävstång till lugnet i den.

På det sättet kan vi successivt avbeta oss från osäkerhet och rädsla som inte motiveras av nu-situationen. Det vill säga vi kan avbeta oss från *karaktärsdraget* osäker/räddhågsen men inte från förmågan att reagera med rädsla när det är motiverat.

## Avbetinga omotiverad rädsla

När nu-situationen påminner om gamla stress- och orosituationer kan vi behöva gå tillbaka till de senare i minnet.

Minnesbilder som då kommer för oss handlar om att vi känner oss utsatta på ett eller annat sätt. Vi – de personer vi är i nuet – behöver rycka ut och förlösa det utsatta jaget i minnesbilden. Det är en manöver som vi kan göra för vår inre syn och på det sättet byta ut en alarmerande minnesbild mot en avspänd. Ett exempel:

Säg att min pappa hade obegripliga vredesutbrott när jag var liten. Jag blev skräckslagen och efterhand hämmad, för att inte säga paralyserad. När jag sedan i vuxen ålder får en chef som lätt höjer rösten, kommer jag att gå på helspänn och får inte undan jobbet utan måste alltid knappa in på lunchtider och kafferaster för att komma i fatt. En dag ger chefen mig en gliring för det och hjärtat hoppar upp i halsgropen på mig. På kvällen är jag upptagen av händelsen, den kommer för mig, jag ser för min inre syn vad som hände i kafferummet och får tillbaka skräcken. Fast värre. Det är som om jag inte kan hålla tillbaka fasan... Plötsligt är jag inte i kafferummet utan tillbaka i barndomens kök, helt tillintetgjord av pappas hotfullhet. Känslan klingar av. Jag kan se mitt lilla jag i minnesbilden och där, för min inre syn, kramar jag om henne och leder ut henne därifrån.

Med den här manövern har jag så att säga laddat ur ett skräckminne av ett barndomsförhållande. Och jag har upprättat mig själv ur en kränkning. Det ökar mina förutsättningar att behålla mig lugn fortsättningsvis och vara närvarande.

Vi kan alltså påverka våra rädslor, öka graden av lugn och göra oss mer brain smarta. Men ju fler skräckfyllda minnen vi bär på, desto mer omfattande är det mentala arbete som vi måste göra för att uppnå stabilitet i lugnet.

Ibland är rädslan inte värre än att vi trots den kan öva på de sju kommunikationsfärdigheterna. När vi är räddhågsna och osäkra är det viktigt att vi hjälper oss med den typ av handtag som goda regler utgör.

Räddhåga eller misstro mot oss själva sätter ofta spår i vår kommunikation genom att vi tolkar andras yttringar som riktade mot oss även om de inte alls är det.

Säg att jag håller ett föredrag och du sitter bland åhörarna. Du har en läkartid att passa och reser dig upp och går en halvtimme före avslut. Jag tar det personligt, du står inte ut att lyssna längre. Jag fastnar i endera av två förhållningssätt: "jag ska minsann se upp med dig i fortsättningen" eller "typiskt, jag klarade inte det här heller". Jag blir med andra ord låst i en

fördom som sedan påverkar min kommunikation både med dig och med mig själv.

I bästa fall märker jag efter ett tag att jag överreagerat och tillämpar Baileys femte färdighet, jag tillskriver dig den goda avsikten att du hade något att passa.

En annan av Baileys färdigheter som ofta är relevant och som kan öka närvaron rör tydligheten. En vanlig otydlighet är att vi blandar ihop sak och person.

Det sker till exempel om du kallar mig negativistisk och jag reagerar med att bli kränkt. När jag på det sättet känner mig kränkt som person för att du invänt mot en enskildhet hos mig, då identifierar jag mig med den enskildheten istället för att se att den är något jag *har*, inte något jag *är*. Hade jag gjort den distinktionen hade jag förmodligen frågat dig om du kunde ge något exempel så att jag kunde förstå bättre vad du menade.

Vi blir väldigt sårbara när vi på det där sättet identifierar oss med våra enskildheter och yttringar. Och känner vi oss sårbara blir vi garderade och det minskar närvaron och tydligheten.

## Integritet

I lugnet och närvaron känner vi att vi har oss själva, att vi styr över oss. Ingen annan kan få oss att reagera på det ena eller andra sättet såvida vi inte tillåter det. Vi har med andra ord integritet.

Vi skyller inte våra upplevelser på annat och andra. Vi vet att de är vårt ansvar, och vi vet att andras aktioner och reaktioner är deras ansvar.

Andra kan förvisso *utlösa* reaktioner hos oss. Men reaktionerna är ett resultat både av de utlösande faktorerna och av oss som mottagare, speciellt av det tillstånd som vi just befinner oss i. Vi medverkar alltså, om än oavsiktligt, till reaktionen och kan inte lägga det ansvaret på någon annan.

De följdreaktioner vi har är också vårt ansvar. I kölvattnet på den först utlösta reaktionen avgör vi vilka valmöjligheter vi ger oss själva när det gäller att ta in relevant information, tolka den och reagera i slutänden.

Det är inte bara andra människor som kan utlösa reaktioner hos oss. Egna känslor, tankar och impulser kan göra det liksom yttre omständigheter av olika slag. Vilka de utlösande faktorerna än är, är det vi själva som har ansvar för reaktionerna.

Det hindrar inte att vi sakligt kan säga ut när någon annan utlöser reaktioner hos oss. Vi gör det för medvetenhetens skull och för att ge

varandra chansen att eventuellt ställa till rätta: "det var inte min avsikt, förlåt" eller "det var inte så jag menade utan så här...".

I den trygghet som integriteten ger är det lätt att bygga nära, frimodiga och stabila relationer.

## 2. Att vara uppmuntrande

Funktionsglädjen i att finnas till och vara verksam är en inbyggd uppmuntran i vårt varande och görande. Den uppmuntran som vi står för inbördes är inte för att ersätta funktionsglädjen utan för att dela den.

Speglingar, intresserade frågor och annat som är uttryck för andras mentala närvaro får oss att känna oss sedda och förstådda. Det ger kraft och tillförsikt när det gäller att gå vidare både med sociala interaktioner och prestationer.

Ibland kan bedömningar och kritik ligga närmare till hands än beskrivningar och uppmuntran. Men också sådant kan framföras på uppmuntrande sätt. Tycker vi oss veta bättre kan vi till exempel kosta på oss att framföra kritiken i frågeform och lämna över åt den det berör att haka på eller avfärda.

### Bekräftelsebehov

Vid första påseende finns kanske inga invändningar mot att vara uppmuntrande. Men vid närmare eftertanke inser vi att vi kan ge näring åt ett osunt bekräftelsebehov.

Ett sådant behov innebär att personen ifråga har en bristande självkänsla och misstror sina egna bedömningar. Det leder till ett beroende av andras omdömen och till att personen hänför omdömena till sig själv som person.

Det kan kännas okay så länge omdömena är positiva som till exempel "du är fantastisk". Men är omdömet istället "du är otydlig" kan det utlösa självtvivel.

Vi formulerar ofta våra lovord på ett sätt som förleder oss att sammanblanda det vi *har* och *gör* med det vi *är*. Istället för att säga "du är fantastisk" behöver vi säga "det du gjorde var fantastiskt" och istället för "du är otydlig" behöver vi säga till exempel "hur menar du mer precist".

När vi uppmuntrar genom att göra värderingar behöver vi alltså vara tydliga med att det inte är personen det gäller utan yttringarna. Dem kan vi värdera och personen kan vi tycka om mer eller mindre.

## Hjälprop

Många gånger reagerar vi negativt på andras yttringar, på vad de säger, hur de för sig, hur de presterar och så vidare. Men vi har sällan insyn i drivkrafterna bakom. Det kan vara fråga om vilshenhet eller omedvetenhet, ett sätt att straffa ut sig eller något annat olyckligt.

Därför kan det vara klokt att göra den positiva tolkningen att klantigheten är ett rop på hjälp.

Om vi tagit illa vid oss kan vi till exempel säga: "När du låter så där arg, undrar om jag förargat dig, det känns viktigt att få veta...".

På det sättet uppmuntrar vi inte beteendet men tar det på allvar och öppnar för en dialog kring det.

Även om den andra bara svarar avfärdande: "Nejnej, det var inget!" har vi gjort vad vi har kunnat för att inbjuda till en dialog. Och också när svaret är avfärdande kan vi ha gett den andra en tankeställare med vår fråga.

Vi behöver i vilket fall som helst inte ta strid utan kan vara nöjda med att vi gjort det möjligt för eventuella sakfrågor att komma upp på bordet.

När vi urskiljer ett hjälprop i ett beteende som omedelbart ter sig anstötligt för oss, kan vi hitta ett sätt att visa intresse och därigenom få del av innebörden eller avsikten bakom.

Det sättet behöver vi tillämpa också på oss själva när vi har gjort något som, i stunden eller i efterhand, inte känns bra. Det kan ligga nära till hands med självanklagelser och ältanden. Men ett bättre alternativ är att återkalla situationen i föreställningen och se och känna efter vad vi hade velat göra eller säga istället.

Vi behöver låta oss genomleva det bättre alternativet i fantasin för att lära oss av misstaget. Kanske hittar vi också på den vägen ett sätt att reparera eller modifiera reaktioner som vi utlöst hos den eller de andra.

## 3. Att vara tydlig

Tydlighet innebär att vi är öppna med våra upplevelser och att vi håller fokus. För det behöver vi veta var vi har oss och vad vi vill i situationen. Vi behöver göra val och fokusera på ett följdriktigt sätt.

Det underlättas av om vi känner att vi har marginaler att misslyckas och ändra oss utan att bli fördömda för det. Det vill säga vår självtillit har avgörande betydelse.

Tydlighet innebär att vi ger oss själva plats på ett sätt som svarar emot våra behov och målsättningar. Det är därför en form av självhävdelse men inte

på andras bekostnad. Vi vill tvärtom att tydligheten ska vara ömsesidig så att det som är relevant kommer till uttryck i situationen.

Att hålla tillbaka relevanta upplevelser eller att uttrycka det vi vill i negativa termer, "jag vill inte...", är exempel på otydlighet som riskerar att föra med sig problem när sakfrågor ska lösas och samverka och tillfredsställelse skapas.

### Negativa känslöpåslag

Det som just upptar platsen i vårt inre är inte nödvändigtvis i samklang med det som är på gång i det yttre. Ett exempel:

Säg att min chef ifrågasätter mig på ett kränkande sätt mitt i ett lönesamtal. Då behöver jag hitta självkontrollen innan jag svarar, jag behöver hitta tillbaka till "rätt" fokus, nämligen lönen. När jag fått tag i tråden igen kan jag lugnt fråga vad han vill att jag gör för att bättre fylla mina funktioner. Hade jag svarat mer impulsivt hade jag sannolikt börjat orera om orättvisan i hans tillvitelser och minskat chanserna till lönepåslag.

Överslag i negativa känslolägen kan göra att vi behöver hitta ett sätt att hålla undan känslan, återfå självkontrollen och återupprätta fokus.

### Självkännedom

När vi har självkänsla och självtillit är det lätt att vara tydlig. Då kan vi kosta på oss att begära betänketid, formulera om oss, tillstå känslor och misstag etc. Då har vi en självförankring som ger ett lugn och därmed en mental rörlighet som i sin tur är lugnande. Vi kan hitta alternativ och göra ändamålsenliga val tydliga utan att det sker på någon annans bekostnad.

Med god självförankring kan vi med andra ord gå balansgången mellan alltför stor återhållenhets å ena sidan och alltför mycket aggressivitet å andra sidan. Ett annat sätt att uttrycka det är att säga att vi inte behöver ta till försvarshållningar.

Försvar skapar otydlighet. Vissa försvar innebär dolda agendor och skapar otydlighet genom att relevant information inte kommer fram. Andra försvar är mer öppet aggressiva och skapar otydlighet genom att avleda uppmärksamheten. Sakfrågorna kommer i bakvatten för affekter och bråk. Försvar tar alltid tid och kraft från det som vi vill uppnå i våra kontakter och i vårt liv.

När vi är i balans samordnar vi självklart det som vi förmedlar via olika kanaler. Orden kommer att överensstämma med mimik, röstläge, intonation och motorik. På det sättet känner vi oss mer sammanhållna och blir tydligare utifrån sett.

Vi formulerar oss också mer osökt i jag-termer istället för i termer av "man" vilket bidrar till tydligheten. Ögonkontakt, fysisk närhet, beröring och andra kontaktande manövrer kommer också naturligt och förstärker tydligheten i att vi vill något och i vilken anda vi vill det.

Det balanserade förhållningssättet gör oss inte utslätade och temperamentslösa. Betecknande är istället att känslouttrycken är relevanta och adekvata med tanke på vad vi vill i sammanhanget. Vi ger så att säga omvärlden optimal chans att uppfatta våra "här-går-gränsen-reaktioner". Våra gränssättningar är överlagda och inga tillfälliga affektutbrott.

### Den gyllene regeln

När vi inte har tillräcklig självförankring utan känner oss osäkra kan vi hjälpa oss genom att tänka på hur vi själva skulle tycka om respektive inte tycka om att bli bemötta i sammanhanget ifråga. Det är i princip att tillämpa den gyllene regeln att vara mot andra som vi vill att de ska vara mot oss.

Det är ett bra handtag förutsatt att vi kommer ihåg att den regeln gäller oss som människor med den sårbarhet som vi alla har. Regeln gäller inte nödvändigtvis jag-nivån med alla individspecifika behov som finns där.

## 4. Att göra val

Livet är en serie val som ingen kommer undan. Och ingen kommer undan ansvaret för sina val. Det borde göra oss angelägna om att välja så överlagt och genomtänkt som möjligt.

Ett annat argument för samma sak är att vi genom våra val tar form för oss själva och andra.

Ofta tar rädslan för ansvar över oss och får oss att avstå från att välja. Vi hänvisar till att om vi inte gör något så har vi inget gjort.

Men också det är ett val och också av det blir det konsekvenser som vi kan ställas till svars för trots att vi tycker att vi av sagt oss ansvar.

Ibland gör rädslan för ansvar att vi håller oss omedvetna om att vi överhuvudtaget gör val.

Vi håller till exempel ofta på med värderingar och jämförelser utan att se det som ett val. Bland annat jämför vi oss själva med andra och kan uppleva att vi kommer till korta och blir missnöjda. Kanske ser vi inte ens jämförandet som något vi håller på med. Istället framställer vi det för oss själva som fakta och konstaterar att livet är orättvist och att vi är offer för orättvisan. Det är inte något som vi håller på med och kan göra något åt.



Vi fritar oss på det här sättet från ansvar. Vi väljer att förhålla oss som om verkligheten är som den är oberoende av oss.

Det finns förvisso något där som är oberoende av oss. Men det vi upplever – vår verklighet – är en produkt av det där något *i samverkan* med våra yttre och inre sinnen. Vi kan inte exakt avgränsa det som våra sinnen bidrar med. Det vi vet är att vi är medskapare till det vi upplever och att vi därför har ett ansvar både för upplevelseinnehållen och för hur vi använder dem.

Hur välgrundade våra val än är kan oförutsedda saker alltid ske. Det som såg ut som ett väl förberett och motiverat val kan sluta illa. Även om vi då inte orsakat missödet kan vi känna ett ansvar att så långt det går bidra till att reparera skadorna.

Det finns alltså en bakgrund till att vi kan ha svårt att acceptera att livet är en serie val och att vi inte undkommer valen och det tillhöriga ansvaret.

Ett tecken på motståndet kan vara att vi upplever oss som offer för det vi kallar verkligheten och inte som medskapare. Då har vi anledning att fråga oss: "Vem är det där eviga offret egentligen?"

På den vägen kan vi i bästa fall få syn dels på bakgrunden till offervarandet, dels på vår rädsla att vara motsatsen till offer, nämligen en människa med kompetens, valmöjligheter och ansvar.

### Brain smart

Att söka och identifiera positiva valmöjligheter är brain smart. Det utlöser endorfiner i hjärnan som reducerar våra stressupplevelser och ökar motivationen, tillförsikten och kreativiteten.

När vi däremot upplever att vi inte har några valmöjligheter utan är hjälplösa offer producerar hjärnan norepinefrin. Det är en substans kopplad till hjärnans alarmsystem med negativ inverkan på motivation och effektivitet.

### Välja tolkning

Vanliga val gäller hur vi tolkar den information som vi tar in.

Vi kan ha förhållningssättet att vi *inte* tolkar, att ord och handlingar är entydiga!

Det är ett misstag, ord och handlingar är oftast mångtydiga, kan förmedlas på många olika sätt och ramas in av många olika sammanhang som färgar dem. Hur vi hör och förstår verbala budskap och hur vi uppfattar handlingar är självklart en tolkningsfråga som kan vara olika problemfylld olika gånger.



Om vi är tveksamma till hur vi ska tolka den information vi tar emot, är det en god idé att välja att ställa frågor för att få klarhet. Och om vi har anledning att undra över hur vi själva blir uppfattade är det också en god idé att fråga, till exempel: "Vad hörde du mig säga?", "Hur förstod du det?". Med sådana frågor i tid kan vi undvika missförstånd och konflikter.

När konflikter ändå uppstår behöver vi ofta välja att direkt bena ut och tydliggöra vilka aspekter och motsättningar som finns. Detta för att undvika att vi pratar förbi varandra eller kanske bara bygger upp en konflikt för att få leva ut känslor som i grund och botten hör hemma någon helt annanstans.

Våra val kan gälla annat än tolkningar, bland annat strategier och förhållningssätt och hur vi överhuvudtaget konfronterar oss med omvärlden. I extremerna kan vi skapa både kaos och förtryck och få anledning att begrunda vilken makt vi har till vilket pris.

Visdomsordet att vi kan leda hästen till vatten men dricka måste den göra själv, kan bli aktuellt. Inte minst i barnuppfostran:

- Det är läggdags nu, du måste plocka undan dina saker.
- Inte nu.
- Jag hör att du inte vill men att sova är livsviktigt och nu är det dags!  
Du kan välja om du tar dom små klossarna först eller dom stora först.
- NEJ! (börjar kasta omkring klossarna)
- Du får välja, vilka klossar ska i lådan först?
- Du kan inte tvinga mig!
- Det är sant. Men sömnen är en nödvändighet som varken du eller jag råår över. Det val som du har just nu gäller hur du plockar undan dina klossar.

Att hålla på att lugnt upprepa valmöjligheten leder i bästa fall till att Junior börjar plocka undan. Eller också kommer både klossar och slag haglande över Senior. Eller kanske lägger sig Junior på golvet och sparkar och skriker eller gör ett försök att slänga sig på dörren och försvinna.

- Du har helt rätt, Junior, jag kan inte tvinga dig utan det är du som väljer om du vill samarbeta eller inte.

Senior lämnar arenan och hoppas på det bästa. Om det inträffar blir det ovationer, "tänk så bra för dig att du har så mycket ordningssinne och energi, det är precis vad man behöver i livet"!

I exemplet lyckades Senior vara både respektfull, begriplig och tydlig. Det ger Junior en god chans att sansa sig och nappa på möjligheten att samarbeta.

Men utgången kan ju bli en annan. Junior kanske fastnar i att skrika och kasta klossar. Då behöver Senior tänka till och känna efter och gå nära Junior, kanske ta kroppskontakt lite mjukt och icke-tvingande:

- Hur är det fatt, Junior, är du inte trött?
- Jag är arg!
- Vad är du arg för?

Junior börjar gråta och berättar att han blev kränkt på dagiset, först av en kompis och sedan av fröken som inte trodde på honom...

Senior lyssnar och frågar vidare, låter Junior berätta och upprätta sig själv från kränkningen genom att få Seniors uppmärksamhet och stöd. Det blir ett lugnande möte som gör att Junior sedan kan känna av sin trötthet och gå i säng.

Det gäller att vara öppen för alternativ och inte gå på skenor i iveren att vara tydlig och konsekvent. Men alla omsadlingar behöver vara respektfulla och begripliga för mottagaren och bygga på så medvetna och hållbara val som möjligt.

Om vi istället låter oss drivas av rädsla finns risken att vi hemfaller åt att bli som domptörer. Vi tar till piskan. Tvång och våld eskalerar tills vi tvingas kapitulera, kanske med ett aggressivt ”skyll-dig-själv”. Vi har skapat en klyfta och i värsta fall är det svårt att återfå förtroende och god kontakt.

Är vi rädslostyrda kan vi också vara uppgivna från början och aldrig ta någon strid. Vi överger andra och sammanhanget med hänvisning till att det blir som det blir. Vi tillmäter oss ingen betydelse och ser inte vårt övergivande som ett svek. Men det har konsekvenser likafullt, vi behöver delta och sätta gränser, inte minst i barnuppfostran.

Barn i en otrygg miljö kan spåra ur och bli klamrande och testande och manipulativa på olika sätt. De kommer att reglera kontakten mer utifrån skyddsbehov än närhetsbehov. De hittar olika sätt att dra till sig uppmärksamhet eller undkomma uppmärksamhet. De kommer till exempel att förarga omvärlden med sitt tjat eller med sitt sätt att sitta som klistrade vi någon skärm.

Deras ledstjärna är ”vad som helst bara jag har kontrollen”. Det är en låsning som kan bli ett handikapp upp genom åren och försvåra själva viljandet och väljandet och sökandet efter valmöjligheter.

## Försonlighet

Vi kan alltid välja fel och ha större eller mindre ansvar i sammanhanget beroende på hur förtänksamma vi varit och vad vi avsett. Det gäller för oss

alla. Vi måste nödvändigtvis välja och nu och då blir konsekvenserna oförutsedda och mer eller mindre negativa.

Det här är ett livsvillkor som gör att vi behöver vara försonliga både mot oss själva och andra. Vi behöver alla kunna erkänna sådant som vi gett upphov till och hitta sätt att försona oss med det utan att förminska ansvaret och utan att försumma att reparera det som går att återställa.

En viktig distinktion i sammanhanget är den mellan att vara orsak till något och att ha skuld. Vi kan orsaka katastrofer oavsiktligt och vara utan skuld men vi kan också hjälpa olyckan på traven eller avsiktligt skapa något negativt och irreparabelt. I de senare fallen har vi skuld genom vår tanklöshet eller vår kalkyl.

Många gånger ältar vi skam- och skuldkänslor och verkar vara renons på försonlighet.

För att åstadkomma förändring i ett sådant läge, kan vi behöva låta känslorna vägleda oss bakåt i tiden och visa oss minnena av erfarenheter som fått oss skam- och skuldtyngha. Vi behöver få fram bilderna för att ompröva de reaktioner vi hade. Vilka valmöjligheter hade vi? Hur rättvisa och förstående var tillvitelserna? Vad gjorde att de kom att prägla oss i så hög grad? Vilka var vi där och då? Vad vill vi här och nu förmedla till vårt utsatta jag? Vad händer om vi faktiskt verkställer det för vår inre syn?

På den vägen kan vi förlösa oss ur det förtryck som det förgångna och gamla drivkrafter utövar över oss här och nu. Det gör oss bättre rustade att vara närvarande, livsbejakande, tydliga och ansvarsmedvetna.

## 5. Att se den goda avsikten

Vi vet av egen erfarenhet 1) att avsikterna kan vara flera bakom ett och samma handlande, 2) att det kan finnas omedvetna drivkrafter som är avgörande för förhållningssätt och beteenden.

Mot den bakgrunden väljer vi hur vi förstår andras handlingar.

Att hitta en god avsikt behöver inte innebära att vi förnekar sådant som ger oss negativa intryck, som kanske till och med sårar oss. Ibland kan vi ha förtroendet att direkt prata om reaktionerna och få dem ur världen. Ibland är det inte läge att göra så och då är det bättre att visa tilltro än misstro, att så att säga ge den andra en andra chans.

Det befriar oss från den stress som misstron ger oss och vi signalerar till oss själva att vi klarar av att utforska kontakten och sätta de gränser vi vill. Vi lugnar oss med andra ord och ger oss därmed bästa möjliga förutsättningar

att skaffa oss ytterligare information för att veta bättre vad vi har att göra med.

## Misstro

Det vi alla innerst inne vill ha är fredliga och framkomliga relationer. Alla behöver inte vara nära och kärleksfulla men alla ska helst vara sådana att eventuella problem kan lösas i en saklig anda.

Det som sätter käppar i hjulet för framkomligheten och sakligheten är våra försvar. Försvaren innebär att vi oreflekterat generaliserar och beter oss i nuet såsom det var befogat att vi betedde oss i dået. Försvaren är med andra ord en form av fördomsfullhet.

Det är något i situationen som påminner om dået och utlöser försvaren på ett närmast reflexmässigt sätt. Ett exempel:

Jag säger "det är varmt" och du går i taket och skriker att jag jämt kritiserar, "nu är du där och påstår att jag har elementen på för hög värme".

I det förgångna har du fått mer än nog av kritik, du känner dig ständigt utsatt och går oreflekterat i försvar.

Du får dig en tankeställare när jag upprepar vad jag sa och tillägger att jag var på väg att ta av mig koftan, jag hade ingen tanke på att klandra dig. Du gör din reaktion till ditt problem och fritar mig från skuld i sammanhanget.

Genom att du får syn på din överkänslighet skiljer du ut den som problemet i sammanhanget och kan ta tillbaka att du tillskrev mig en ond avsikt. Vi kan återuppta det vi pratade om och återställa flytet i kommunikationen.

Skulle du istället, helt brådmoget, ha bestämt dig för att köra ut mig ur huset, hade det hela sannolikt lett till ett mer eller mindre utdraget avståndstagande. Vad vi på så sätt gått miste om känner vi inte till.

Det vi däremot vet är att du har förstärkt din misstro mot dig själv. Du har sagt dig att du inte skulle klara av att styra samspelet med mig på ett för dig acceptabelt sätt.

Vi behöver påminna oss att vi har försvarshållningar och att de lägger sig i vår kommunikation på negativa sätt såvida vi inte är observanta och bland annat tillvaratar speglingar som vi får.

## 6. Att visa medkänsla

Det är lättast att ha medkänsla med oss själva och andra när vi känner att vi kan acceptera saker och ting som de är. "Acceptera" betyder då inte

”godkänna” utan snarare ”ta emot och kunna vara med att just nu är det just så här”.

Den öppenheten underlättar för oss att skifta perspektiv, att leva oss in i egna växlande belägenheter och försätta oss i andras infallsvinklar. Inlevelsen är i sin tur en förutsättning för medkänsla.

### Avarterna

Att förmedla medkänsla är inte detsamma som att bli medlidsam och beklagande. Det är istället att ta del av den andras känslor och bekräfta dem. Men det är också att se och spegla relevanta styrkor och öppningar hos den andra och på det sättet förmedla tillförsikt.

Om det positiva förhållningssättet bygger på inlevelse ingår respekt för svårigheterna. Men om inlevelsen saknas blir medkänslan lätt hurtfrisk, ”ryck upp dig”. Eller beskäftig, ”bara du gör si och så...”. Eller ett clownartat pill under hakan: ”kom igen nu, tösen”.

Det finns många sätt att ge sken av medkänsla fast det egentligen är fråga om avfärdanden i olika former.

Riktig medkänsla förutsätter närvaro och engagemang, att vi lyssnar in, speglar, bekräftar det vi hört och förstått och uttrycker vår inlevelse. Ett medkännande möte är i hög grad ett möte kring delade känslor utan att bedömningar och försvarshållningar kommer in. Att det känns fritt och tillåtande är en förutsättning för att effekten ska kunna vara lugnande och underlätta för den som har problemet att komma fram till acceptans.

### Utveckling av medkänslan

Under vår allra första tid i världen har vi inga gränser kring oss själva. Det som är i omvärlden flyter ihop med det som är inombords, omvärldens känslor är våra. På ett sätt skulle vi kunna säga att vi aldrig är så medkännande som då. Men det är på ett omedvetet och hjälplöst sätt.

Det dröjer bara något år tills vi urskiljer vad som är våra reaktioner och vad som är andras. Av medkänsla kan vi räcka över vår egen docka till den ledsna kompisen som kanske inte alls gråter efter någon docka. Men i den åldern är vårt perspektiv helt egocentriskt, vi ger det vi själva just uppskattar.

I första skolåldern dokumenterar vi medvetenhet om olika perspektiv även om vi inte precis formulerar det så för oss. Vi frågar vad kompisen är ledsen för, vi går in för att lyssna, förstå och ta del. Det finns en ömsesidighet.

Den ömsesidigheten vidgas sedan allteftersom våra föreställningar om världen växer. Så småningom kan vi känna medkänsla med lidande människor i världsdelar som vi inte ens besökt.

När vi själva under uppväxten fått medkänsla växer vi alltså successivt ur vår egocentricitet och blir alltmer kringsynta och medkännande. Men ju mindre medkänsla vi har bestått desto större är risken att vi förblir kvar i egocentriciteten.

Med rätta, kan vi tycka, för vi behöver oss för oss, för att hela oss och bli i skick att leva jämbördigt.

En del av oss som inte fått adekvat medkänsla som små utan mött återhållenheter eller kallsinne, kan slå över åt motsatt håll. Det innebär att vi vänder oss själva ryggen och ger oss hän åt att vara duktiga och utgivande för annat och andra. I omvärldens perspektiv framstår vi som klippor i tillvaron ända tills självövergivandet kommer ifatt oss. Då behöver vi överge världen för ett tag och ägna oss åt att få kontakt med vårt akterseglade jag. Att bärga det tillbaka till oss är förutsättningen för att få kraft att gå vidare på ett hållbart och jämbördigt sätt.

### Barndomssviter

Att förbli låst i egocentricitet är en form av stympning. Vi blir rigida och smalspåriga på ett sätt som inte svarar mot den potential vi har. Öppenhet och rörlighet minskar och därmed vår förmåga att skifta perspektiv, leva oss in och känna medkänsla.

För att undkomma stympningen behöver vi under uppväxten få uppleva att vi är älskade precis så som vi är. Vi behöver få speglingar och bemötanden som hjälper oss att se och tycka om oss själva och att vilja oss själva väl. Mer specifikt behöver vi lära oss att benämna, ha och hantera våra känslor och behov. Och vi behöver bli medvetna om att andra har reaktioner motsvarande våra egna.

Men vi har haft de barndomar vi har haft, det historiska kan vi inte ändra. Det vi kan ändra är hur vi har präglats av historien. Vi – var och en av oss och ingen annan – kan återkalla och ändra minnen och präglingar.

### Reparation

När vi ska reparera oss behöver vi rikta vår medkänsla mot oss själva.

Vi behöver få syn på våra olika sätt att förtrycka oss själva och på bakgrunderna i vår historia till dessa förtryck. Att se förtrycken – deras innehåll och gränser och historiska rötter – är en förutsättning för att kunna lämna dem. Den medvetenheten är ofta smärtsam och knappast något vi bemödar oss om såvida vi inte har medkänsla med oss själva och det lidande som förtrycket innebär.

## 7. Att räkna med konsekvenser

Livet är en ständig följd av val och alla val har konsekvenser – det är ett livsvillkor som vi behöver hantera.

Vi har ordningar i form av rutiner, konventioner, regelverk, lagar och förordningar som ett ramverk för våra val. Men hur vi använder oss av ramverket faller tillbaka på oss själva. Vi har ansvar för våra val och får ta konsekvenserna.

Det kan kännas övermäktigt och utmanande. Vi behöver mycket självtillit för att se det här livsvillkoret i vitögat och anamma det på ett medvetet och överlagt sätt. Inte minst behöver vi lära oss att skilja på konsekvenser som är opersonliga och bestraffningar som är personliga.

### Utifrånstyrning

Den lärdomen försvåras om omgivningen är hotfull och straffande. Om vi ständigt hotas med stryk och indragna nöjen, om vi får höra att vi är klantskallar och omöjliga och bara till besvär, och att vi ska ha klart för oss att livet är ett lidande, det finns fallgropar, baciller och all möjlig bedräglighet – då lär vi oss att livet hänger på andra och på omständigheterna.

Det ger oss ångest och vår hjärna blir upptagen av överlevnad. Då betjänar den oss inte så bra när det gäller att göra distinktioner, hitta valmöjligheter och mobilisera mod att vara överlagda och ta ansvar.

Vi kan till och med komma att blunda för att vi har valmöjligheter. Konsekvenstänkandet blir överhuvudtaget inte aktuellt. Istället kommer vi att förhålla oss som om vi måste rätta oss efter omvärldens ska, bör och måste annars bestraffas vi. Vi blir snarare offer för ett öde än chefer över vårt liv.

### Inifrånstyrning

Alternativet är att vi som små möter andra attityder där utmaningarna doseras så att vi har en rimlig chans att klara dem och där återkopplingen alltid är positiv: "Ingen fara, det finns fler möjligheter. Så fort vi gör något, händer något, men vi kan ju inte lägga händerna på ryggen för det utan får hitta ett annat sätt..."

I det här senare fallet har vi har vi chansen att behålla vårt lugn. Vi får veta att världen inte går under för ett misslyckande, att vi är betrodda och får flera chanser. Vi kan behålla självrespekten och självtilliten och intressera oss för vilka valmöjligheter vi har och vad de kan leda till. Vi kan med andra skola vårt konsekvenstänkande.



Att se alternativ och tänka i termer av konsekvenser är ett reflekterande som vi förlägger till vårt inre. Det förankrar oss i oss. Vi känner att vi styr oss inifrån och att vi avgör hur vi låter annat och andra påverka oss. Vi tar med andra ord ansvar och skyller inte våra handlingar och deras konsekvenser på någon annan.

Tidiga erfarenheter kan alltså lätt bli avgörande för hur vi kommer att ta ansvar för oss och våra liv..

## Zombies

Låter vi oss styras utifrån, blir vi i extremen zombies. Vi går som på skenor. Ibland kommer vi på oss och kan undra om vi faktiskt låste dörren eller hur vi kom till jobbet egentligen. Vi sköter saker och ting utan att vara närvarande.

Det är kanske energi- och tidsbesparande och alldeles ofrånkomligt ibland. Men det blir likafullt fel om det innebär att vi fritar oss från ansvar och hamnar i en offerroll. Ett exempel:

När vi upplever att vi misslyckas kan vi utan betänkande fastna i förbannelser och klaganden över vår eviga otur. Vi gör oss till offer för oturen och ser oss inte som aktörer med ansvar att lära av misslyckandet.

Vi kan utan närmare eftertanke programmera oss på många olika sätt.

Om jag till exempel är konflikträdd kan jag konstatera det och göra om det till något lovvärt: "Jag är ingen bråkstake, bråk leder ingen vart". Utan vidare resonemang har jag programmerat in att jag är fredlig och att konflikter är bråk.

Jag tittar inte förutsättningslöst på min rädsla och på konflikter, jag gör inte klart för mig olika innebörder och konsekvenser utan förhåller mig som om det inte finns alternativ, det vill säga som om det inte finns valmöjligheter. Jag ser inte efter vad exakt som gör mig rädd och vilka möjligheter jag har att förändra rädslan eller hantera den. Och jag ser inget gott i konflikter, jag ser inte att det kan vara en vinst att få sats och motsats till syntes.

Andra sätt som vi har att frita oss från ansvar är att sluta upp kring fördomar, konventioner, trender, det politiskt korrekta etc. Eller vi kan söka tillhörighet i sammanslutningar där väsentliga val är gjorda och fastlagda i mer eller mindre enkelriktade trossystem och ideologier.

När vi är rädda att ta ansvar finns risken att vi ordnar in oss inom förenklade ramar för det känns tryggast.



## Reflektion

Konsekvenstänkande är reflektion som innebär att vi förankrar oss i oss själva och släpper omvärlden för en stund. Det förutsätter viss trygghet både med oss själva och med omvärlden.

Om vi inte fått den tryggheten med oss från start kan vi förvärva den. Men det kräver i sin tur att vi tillåter oss att fokusera på oss själva.

Det kan kännas som ett alltför stort risktagande om vi vant oss vid att gå i omvärldens ledband. Det kanske måste till en kris och ohållbar situation för att vi ska våga ta steget. Eller det kanske måste till en respektfull omvärld här och nu som stöd.

Med respekt förmedlar vi till varandra att vi alla är liv av livet och därmed jämbördiga. Men vi förmedlar också att vi trots den likheten är unika och har unika bidrag att komma med. I den meningen är vi också jämbördiga och betydelsefulla.

Det stimulerar vårt reflekterande, vi kan utbyta erfarenheter, dela perspektiv, peka ut möjligheter för varandra och överhuvudtaget lära av varandra. På det sättet blir det tydligt att även om valfrihet och ansvar för konsekvenserna kan vara tungt, så är det en tyngd som vi delar. Och något som vi också vitaliseras av.