

# SJÄLVKÄNNEDOM – ett arbetsblad



**Maj-Britt Lindahl**



Guide i psykologiska frågor  
Maj-Britt Lindahl

**Maj-Britt Lindahl**  
leg psykolog, leg psykoterapeut  
0737-190827, 018-52 43 85  
mb@majbrittlindahl.se  
www.majbrittlindahl.se

## Vi finns i relationer

1. Vi är för det mesta upptagna med kommunikation i någon form. I kommunikationen uttrycker vi, med eller utan ord, hur vi relaterar till oss själva, annat och andra.
2. Det önskvärda är att det är flyt i kommunikationen, att den kännetecknas av öppenhet och framkomlighet, att vi förstår och blir förstådda och på det sättet kan samverka tillfredsställande.
3. Två förutsättningar måste vara uppfyllda för det: a) att vi styr över vilka budskap vi sänder och hur vi sänder dem och b) att vi styr över vilka budskap vi tar emot och hur vi tar emot dem.
4. Att vi är överlagda på det sättet – att vi gör val – innebär att vi kan ställas till svars och låter oss ställas till svars. Vi tar konsekvenserna och reder ut eventuella upphakningar som trots allt kan uppstå.
5. Motpolen till det här öppna och ansvarsmedvetna kommunikationssättet är att kommunicera utifrån bekräftelse-, skydds- och försvarsbehov. I den mån sådana behov är avgörande uppstår lätt motstånd och dragkamper inom och mellan oss.
6. Vi behöver alltså ha en medveten, öppen och utforskande hållning till oss själva, annat och andra för att vår inbördes kommunikation ska bli så fruktbar och friktionsfri som möjligt.



## Vara utforskande – vad innebär det?

1. Vi är nödvändigtvis subjektiva, allt vi upplever är filtrerat genom våra yttre och inre sinnen. När de stimuleras uppstår upplevelserna.
2. Vår tro är att stimuleringen sker genom att det finns något bortom upplevelserna som är oberoende av oss, något objektivt. Vi tror att det är i kontaktytan mellan detta något och våra sinnen som upplevelserna uppstår.
3. Våra yttre sinnen ger oss förmimmelser eller sensationer som vi sedan bearbetar vidare med hjälp av våra inre sinnen. Vi sätter ord och bild på sensationerna och fyller dem med känslor och intentioner. Vi fogar ihop de bearbetade sensationerna till en mer eller mindre sammanhängande värld, vår subjektiva verklighet/upplevelsevärlden.
4. Vi har med andra ord ansvar för hur vi använder våra upplevelser och utvecklar vår upplevelsevärld. Det är ett stort ansvar för den världen är för oss vad sjökortet är för seglaren. Vi navigerar i tillvaron utifrån vår upplevelsevärld.
5. Vårt främsta sätt att utveckla vår upplevelsevärld är att fullfölja upplevandet genom att ställa frågor kring det som är oklart och styra uppmärksamheten på ett sådant sätt att vi optimerar möjligheterna att få svar. Svaren kan sedan leda till nya frågor, nya fokuseringar, nya svar och så vidare tills vi upplever att vi fått

klarhet och kan uttrycka oss tydligt alltefter behov.

6. När vi gör den här utforskningen kan vi använda olika infallsvinklar och analysdjup. Genom att uppleva en och samma sak i olika infallsvinklar och på olika analysdjup gör vi oss medvetna om flera aspekter av saken ifråga.
7. Vi blir på det sättet medvetna om föränderligheten hos upplevelserna och svårigheterna att fastslå allmängiltiga sanningar om fenomenen i upplevelsevärlden. "Sanningarna" kommer snarast att framstå som fördomar som påkallar ytterligare utforskning.
8. Den ökande medvetenheten ger oss nya kontaktytor med oss själva, annat och andra. Vi tillförs stoff för ytterligare utforskning.
9. Risken kan öka för motstridigheter inom och mellan oss. Istället för att då slåss om vem som har rätt kan vi välja att bli nyfikna och utforska bakgrunden till motsättningen. I bästa fall vidgar vi vårt perspektiv och blir allt bättre kommunikatörer.



## Upplevelsevärlden

1. Centrum i upplevelsevärlden är det vi kallar "jag". Det är "jag" som har upplevelserna och hanterar dem.
2. Men frågar vi vem den där "jag" är kan vi

likafullt bli ställda och dra till med kön, ålder, yrke och diverse egenskaper utan att vi riktigt fångat in vårt "jag". Det kan ju till och med försvinna för oss som när vi blir så absorberade av något att vi i efterhand tycker att vi försvann som "jag". Eller vi kan bli övertagna av känslor – av skam, till exempel, eller skräck som får oss att liksom tappa oss själva, "mista talförmågan".

**3.** Det här gör att det vi betecknar med detta enda ord "jag" inte är särskilt entydigt och stabilt. Får vi frågan "Vem är du?" räknar vi kanske upp en massa attribut och skapar ett porträtt. Men genast kommer då frågan:

- Vem är det som ser det där jaget som du just beskrivit?
- Jomen, det är jag som sitter här och har lite perspektiv...
- Och vem är det som ser de där två?

**4.** Det kan i slutändan bli ganska många gestalter på scengolvet. Det är uppenbart att det vi kallar "jag" kan manifesteras sig på många sätt.

**5.** Scengolvet med alla "jag" bevitnas som av ett seende/ett "öga" som vi ofrånkomligen är ett med och därför inte kan beskriva men väl uppleva. Det seendet, som är bortom det beskrivbara, kan vi kalla Upplevaren.

**6.** Eftersom Upplevaren inte tar form för oss utan är en ren närvaro eller medvetenhet utan kropp och kontur kan den inte förändras. Den är en och densamma alltid, det vill säga vår identitet.

**7.** Många upplevelser som vi har förlägger vi till vårt inre och räknar som privata. Andra förlägger vi till det yttre. Det gäller upplevelser som vi tror att vi delar med andra. Dit hör till exempel naturen och den fysiska omvärlden men också mycket som vi kallar samhällsfunktioner och sociala koder eller "kulturen".

**8.** Viktiga hållpunkter i upplevelsevärlden är alltså "jag" i alla olika former *eller identifikationer, det inre och det yttre och Upplevaren/identiteten.*



## Identifikationer

- 1.** När vi är ett med oss själva/med vår identitet Upplevaren har vi tillgång till alla våra olika sätt att identifiera oss, vi kan se scengolvet med alla "jag". Vi ser att vi kan manifesteras oss på en mängd olika sätt, till exempel i en mammaroll eller yrkesroll, som en blyklump, en våt fläck, glad lax, sprickfärdig ballong och så vidare.
- 2.** När vi "glömmer" att vi ytterst är Upplevaren blir vi istället ett med någon roll eller något tillstånd, det vill säga vi reducerar oss till något vi *har* och bortser från det som vi ofrånkomligen *är*.
- 3.** När det sker är navet i vår upplevelsevärld inte längre Upplevaren utan ett "jag"/en identifikation.
- 4.** Beroende på hur pass avlägsen den identifikationen är från den potential vi

har påverkas vår funktionsnivå i negativ riktning. Det går inte att göra någon generell och mer precis nivåbeskrivning eftersom nivån kan variera med tid och rum och drivkrafter. Men det går att i varje fall urskilja fyra nivåer som kan fungera som hållpunkter när vi beskriver vårt jag.



## Funktionsnivåer

- 1. Nivå 1 (den högsta funktionsnivån):** Vi är navet i vår egen upplevelsevärld. Vi identifierar och skalar av oss de skrämmande och hämmande pålagringar som erfarenheterna inneburit och vaskar fram det vi upplever oss vara i grund och botten. Vi blir alltmer ett med det som känns äkta och ursprungligt och upprättar oss ur den prägling/förgörelse som drabbat oss. Vi närmar oss alltmer den alternativrikedom som är förbunden med identitetstillståndet/Upplevaren.
- 2. Nivå 2:** Vi låter mer eller mindre medvetet någon annan människa och/eller en uppgift bli ett hjälpnäva åt oss, ett andra centrum i upplevelsevärlden. Speciellt om vi väljer att låta en annan människa bli nav och livboj drar vi på oss ångest. Kärnan i ångesten är förlustrisken. Den andra kan ju försvinna eller inte tillfredsställa oss på det sätt vi vill.
- 3. Nivå 3:** Vi låter oss (sannolikt omedvetet) bli offer för omständigheterna och fortsätter på det sättet som de utlämnade barn vi en gång var. Grundupplevelsen är att

vi bedöms av andra, det är andra som avgör, de är navet i vår upplevelsevärld. En konsekvens kan vara att vi drar oss inom vårt skal och lägger på oss perfektionskrav i den mån vi måste synas. En annan konsekvens kan vara att vi upphör med självrannsakan, felet ligger alltid hos "situationen" eller "andra". Vi blir extremt krävande speciellt i förhållande till våra närmaste. Men vi kan också vara det kompetenta barnet som betvingar omvärlden med förunderliga prestationer och uppställanden och obetalbar charm. Oavsett om vi utplånar oss eller blåser upp oss blir vi frustrerade i proportion till graden av självalienation. Frustrationen gör oss i sin tur antingen despotiska direkt mot oss själva och försåtliga i förhållande till andra eller maktfullkomliga i oss själva och despotiska mot omvärlden. Vi blir motstridiga och svårbegripliga för omvärlden.

- 4. Nivå 4:** I desperat flykt från rädsla och vilshenhet kan vi till slut göra oss oberörda av det liv vi är och den verklighet vi delar med andra, Vi kan gå in oss i en egen värld där vi känner turerna, där de upprepar sig i mer eller mindre förutsägbara mönster. Vi kan överlämna oss åt den världen och sluta reflektera, sluta skapa oss en begriplig och hanterlig värld utifrån de budskap vi får från våra inre och yttre sinnen. En annan beskrivning av det som händer är att vi abdikerar för vår rädsla kosta vad det kosta vill. Vi blir mer eller mindre kaotiska/psykotiska och kan komma att pendla mellan vanmakt och maktfullkomlighet.



## Vinster och förluster

- 1.** Vinsten med nivå 1 ovan är hållbarheten och upplevelsen att ha mark under fötterna och manöverutrymme. Men det är inget val som görs en gång för alla utan en process utan slut. Vi behöver hela tiden fortsättningsvis fråga oss var vi har oss, vad vi vill, vad vi gör som bäst i just den situation som är där för ögonblicket. Vi behöver med andra ord hela tiden ta fasta på det som våra sinnen förmedlar till oss och göra vårt bästa för att förstå det och tillvarata det på optimalt sätt. Vi behöver ta oss själva och livet på allvar och på det sättet växa i självtillit och medvetenhet. Nivå 1 är alltså krävande men den innebär å andra sidan inga systematiska förluster.
- 2.** Vinsten med de självutplånande anpassningssätten är i princip ansvarsfrihet. Istället för att göra val och ta ansvar låter vi så att säga andra ha makten. Vi kan hänvisa till alternativlöshet, egen oförmåga, "det blir ändå alltid fel" eller räddhåga, "jag gör inget så har jag inget gjort". Vi berättigar vår återhållenhets på olika sätt men i grund och botten låter vi oss drivas av rädsla/ångest att inte duga, inte klara oss. Detsamma gäller de mer maktfullkomliga anpassningssätten. Ytligt sett innebär de styrning och ansvarstagande men när det kommer till kritan gäller ansvaret enbart framgångarna. Alla "fel" skylls på andra. De maktfullkomliga gör sig med andra ord maktlösa när det gäller skuld och brist eftersom sådant förläggs till andra. Självutplånande personer skyller ensidigt på sig själva

och gör sig därigenom paradoxalt nog maktfullkomliga.

- 3.** Den stora förlusten med självutplånande och maktfullkomliga anpassningssätt är att vi undergräver tilliten till oss själva och kan bli alltmer lättkränkta, alltmer rädslo- och ångestfyllda. Det för i sin tur med sig förluster av lugn och frihetskänsla och ökar istället upplevelsorna av otillräcklighet, skam och skuld. Vi känner oss alltmer låsta, instängda, hindrade och vanmäktiga. Det hjälper inte på djupet att vi slår över i maktfullkomlighet och går ut som erövrare av världen och förhåller oss som om den är där för oss till det pris vi bestämmer.



## Växa i medvetenhet

Tanken bakom flödesschemat på följande uppslag är att det ska underlätta utforskningsarbetet mot en allt högre funktionsnivå. Finlir i form av nyanseringar och preciseringar har inte rymts i schemat. Det du behöver i den vägen får du själv lägga till. Det finns till exempel både art- och gradskillnader när det gäller våra självutplånande respektive maktfullkomliga anpassningssätt och alla sätt är inte lika handikappande. En del sätt - som till exempel att dra sig undan eller skylla på andra - kan inifrån till och med upplevas som befriande snarare än förtryckande. De blir förtryckande först när man ser till tvångsmässigheten i dem och till drivkraften/ångesten bakom.

## 2. DET SOM ÄR & SOM KÄNNES SOM "JAG" INNERST INNE:

närvaro, livslust, lugn, frihet, självtillit, självrespekt, självklarhet, beslutsamhet  
Du upplever dig mer som liv & process än som ett statiskt, avgränsat "jag"

### VINSTER & FÖRLUSTER:

(gör en separat förteckning på de vinster & förluster som du har av att vara dig själv. Glöm inte den kostnad/ansträngning det innebär att göra val & ta ansvar för egen räkning & respektera att andra ansvarar för sig)

### 2 a.

Du kan ta styrningen över dig själv & ditt liv: precisera alternativ, göra val, effektuera & ta ansvar för konsekvenserna

## 1. UPPLEVAREN

Den du ÄR som ren närvaro, medveten om att HA upplevelserna, dvs den du är när du inte blir ett med enskilda avgränsade upplevelser som du HAR

## 4.SPÄNNINGSFÄLT:

Frihetskänslan i att vara sig själv står mot begränsningen/förtrycket i att vara en identifikation  
Att leva helt & fullt står mot ett liv reducerat av rädsla/ångest

## 5.

Du måste hitta förhållningssätt/lösningar

## 6.

För att först öka medvetenheten om det som är, kan du behöva stanna upp i det, se & känna av & få grepp om vinster & förluster med att satsa på dig själv respektive på förtrycket

## 3. DET SOM ÄR & "JAG" SOM IDENTIFIKATION

baserad på bl. a. minnen fyllda med skam, skuld, skräck (alltifrån oro till panikångest), självtvekl, självförakt, självhat, tomhet, uppgivenhet, mordiskt ursinne etc  
Som "jag" präglad av negativa minnen, kan du vara alltifrån mer eller mindre självutplånande till mer eller mindre uppblåst & maktfullkomlig

### VINSTER & FÖRLUSTER:

(gör en separat förteckning på förtrycken med tillhörande vinster och förluster. Glöm inte vinsten: "fritar mig från ansvar", respektive "jag styr", underförstått: "du är min slav, skottavla, syndabock...")

### 3 a.

Du kan låta dig drivas, tvingas, utpressas & helt eller delvis frita dig från ansvaret för konsekvenserna (jfr: "det blir så") och bli självfördömande & martyrlig.  
Är du maktfullkomlig manipulerar du andra, är den som driver, tvingar, utpressar & skyller ifrån sig

## 2 b. SOCIALA KONSEKVENSER:

dina möjligheter att relatera till andra på ett jämbördigt sätt ökar liksom din förmåga att göra dig tydlig & föra fruktbara dialoger. Du blir saklig & lättbegriplig & samverkar allt bättre med andra.

Du har allt större möjligheter att hänge dig åt annat & andra utan att köra över dig själv

7.

Ibland verkar förtrycket övermäktigt & tvingande fast du egentligen vill ha bort det

8.

Då kan du behöva fokusera på det, undersöka bakgrunden, hitta ångesten som driver förtrycket & undanröja den (ungefär som när du rycker upp ogräset med rötterna)

9.

På den vägen försvinner i bästa fall förtrycket eller blir hanterligt & ökar din möjlighet att göra val i stället för att drivas

## 10. SPÄNNINGSNIVÅN

sjunker då. Din självtillit & ditt manöverutrymme ökar liksom också lugnet & frihetskänslan

Upplevelsena av närvaro, av att du är & har dig själv ökar & underlättar för dig att leva i enlighet med dig själv

3 b.

Det vill säga: Du blir antingen en självplågare och medlöpare till förtryckarsidan inom dig eller du kanaliserar ditt inre förtryck i förtryck mot andra & bli despot

## 3 c. SOCIALA KONSEKVENSER:

ditt umgänge med andra sker utifrån dina bekräftelse-, skydds- & försvarsbehov & blir egocentriskt & svårbegripligt. Framför allt blir det ojämbördigt – alltifrån självutplånande till uppblåst.

Du kan t ex komma att isolera dig eller dränera dig på liv genom att vara tillagsvarare/räddare/bror duktig, bli clown & underhållare, pendla mellan karisma & tyranni eller gå in dig i andra mönster & rollspel. Dialogen med dig själv & andra påverkas negativt & blir i värsta fall omöjlig. Du känner dig alltmer ensam innerst inne.