

Maj-Britt Lindahl: VÅGA FINNAS TILL

NÅGRA ORD PÅ VÄGEN före läsningen

Våga finnas till - ha kontakt, ta plats, skilja ut sig från väggen, stå för sig själv och vara ett med det sättet att existera! En önskedröm eller kanske en livssummering.

I minnesbilderna från barndomen är jag vilsen, liten, rädd, utslängd i tillvaron utan förankring. Jag svävar fritt utan fotfäste, så känns det. I nattdrömmarna, som jag minns, sprang jag genom stan i bara livstycet. Skam och panik, jag var bara fel. Men det fanns förstås också flytetyg. Jag hade trots allt vänner både i familj, kamratkrets och söndagsskola.

Jag hade också ansvarsmedvetna föräldrar, som var måna om att inte bli utskämda av sin avkomma. Det var det som gällde, det var inte fråga om vem jag var utan om hur jag tedde mig. Jag behövde bli klar över vad som gällde och "vara som folk".

Det fanns gränsmarkeringar – stryk, varnande händer och höjda röster - men precis vad jag skulle göra var oklart tills skolan började. Och pappa klargjorde att det då minsann skulle bli tydligt vem som var bäst, jag eller min två år yngre bror.

Jag tog det som en utmaning och la mig i selen för att vinna den kampen trots att jag var flicka. Eller kanske just därför, jag kunde i varje fall inte göra om mig till pojke.

I skolan kom klarheten om vad som skulle göras, det gällde att behärska läxor och prov. Det blev min räddning, till och med så pass att jag höll mig kvar trots pappas tvivel, tog studenten – tack vare mammas "hon kan väl få försöka" – och började vid universitetet.

Jag skulle bli psykolog, det ville jag, det kom från djupet. Presterandet blev min krycka, den enda jag hade. Eller den enda som kändes definierad.

Den var en livräddning ända tills jag fick min dotter, som behövde kontakt. Det förstod jag mig inte alls på, så psykolog jag var. Hon blev lidande samtidigt som hon successivt och oavsiktligt bidrog till att återupprätta mig och dra fram mig ur min självövergivenhet.

Äntligen blev jag mer människa och bättre på att ta hand om känslor och skapa möten. Men det hade kostat mycket, både för mig och min närmaste.

Och nu är jag 89 år och har avslutat yrkesverksamheten och sätter punkt på det här viset.

När jag ser tillbaka på livet, är det som om det innehåller tre faser. Alla handlar om utveckling men på lite olika sätt.

Först var det väldigt påtagligt fråga om just utveckling men också i hög grad formgivning eller uppfostran, som det kallades.

Sedan kom en lång period av så kallat vuxenvarande, där jag utvecklade olika strategier för att klara mig både relationsmässigt och prestationsmässigt, och där frågan om vem jag var kom i centrum.

Och till slut nu-fasen, ålderdomen. Efter mångt och mycket känns det som om jag befriat mig själv tillräckligt mycket från formgivningen (som andra och jag själv stått för) för att bara kunna vara.

När jag tänker tillbaka är det första som slår mig hur vi lär oss att se på oss själva. Som små får vi ofta höra sådant som "du är så liten", "du är så duktig", "du är så bråkig" etc.

Och vi tar omvärlden på orden och upplever oss som "små", "duktiga" och "bråkiga" eller vad det nu är, som vi tillskrivs, det vill säga vi upplever att vi *är* sådana. Speciellt som orden också ofta åtföljs av förstärkande beteenden.

Med andra ord: vi *identifierar* oss med det vi tillskrivs och ser på oss själva som "små", "duktiga", "bråkiga" eller vad det nu är omgivningen förmedlar till oss. Vi ifrågasätter inte orden utan underkastar oss ordens makt. Det värsta är, att vi kan fortsätta med det livet ut om vi inte ser upp.

Vi kan bland annat börja beskriva oss själva på olika sätt, som till exempel dumma, glada, omöjliga, avskyvärda och så vidare. Och vi kan leva oss in i beskrivningarna och suggereras av dem, så att vi upplever att de stämmer.

På det sättet blir vi ofria – vi sätter oss i ett ord- eller språkfängelse – men tar det för "verkligheten" och får problem.

Såvida vi inte upptäcker och inser att ord och beskrivningar är *en* sak, "verkligheten" en annan.

Ordet "verkligheten" – eller "det yttre" – syftar på något, som vi upplever som livsviktigt. Därmed blir också våra beskrivningar av den väsentliga.

Beskrivningarna går tillbaka på våra upplevelser, som i sin tur är avhängiga av våra inre och yttre sinnen. Därmed är de ofrånkomligen subjektiva.

Men vi tror att de är objektiva. Vi går ju inte in i väggen när vi ser den eller upplever den på annat sätt. Och vi kan se och uppfatta varandra och göra oss förstådda: vi kan samspela.

Utifrån allt det där drar vi slutsatsen att vi är objektiva.

Vi glömmer eller bortser ifrån att allt är subjektivt; att allt går tillbaka på våra upplevelser, som kommit till oss genom våra inre och yttre sinnen.

Att vi inte går in i väggen (eller liknande) och att vi kan göra oss förstådda med varandra beror på att det finns en objektiv Verklighet eller referensvärld, som vi inte når annat än genom våra egna sinnen. På den vägen skapar vi oss en verklighet med litet v.

Våras sinnen är så pass lika, att vi kan göra oss förstådda med varandra. Men det är ingen självklarhet. Rätt vad det är har vi olika upplevelser och råkar i luven på varandra, om vi inte påminner oss om vår ofrånkomliga subjektivitet och i stället blir nyfikna på vad andra upplever.

Det faktum att verkligheten är subjektiv lägger på oss ett stort ansvar för våra upplevelser av den och av oss själva. Vi ärt ju "filtret" eller "kikaren". Upplevelserna varierar, medan vi är en och densamma. Det betyder att vi *har* dem. Vi *är* inte våra upplevelser.

Det är vårt ofrånkomliga ansvar att utforska vilka belägg vi har för våra upplevelser, särskilt när de innebär konflikter inom eller mellan oss. Den här boken är i bästa fall en hjälp på vägen. Den består av bloggar, som jag skrev månatligen på min hemsida för ett antal år sedan. De omfattar tre teman: I. Uppväxt, utveckling och formgivning, II. Relationer till mig själv, annat och andra, karaktärsdrag, läsningar och frigörelse och III. Tillvaron – stegpinnar.

Uppsala den 19 januari 2022

Maj-Britt Lindahl

INNEHÅLL

	UPPVÄXT, formgivning och utveckling	6
1	Babbel	7
2	Barnskap	9
3	Motpoler	11
4	Ja och nej	13
5	Hållpunkter	14
6	Skammen – en gårdvar	16
7	Beroende	17
8	Uppfostran	19
9	Vem är du/jag?	21
10	Kontakten	23
11	Mental rörlighet	25
12	Närvaron som akilleshäl	27
13	Den inre kritikern	29
14	Existentiell och neurotisk ångest	30
15	Vår livshistoria	32
16	Vårt beslutsunderlag	34
17	Maktfullkomlighet	36
18	Kan inte	38
19	Duger inte	40
20	Han bryr sig inte	41
21	Förbittring	43
22	Vara lat – vara lustlös	45
23	Tur och otur	47
	RELATIONER till oss själva, annat och andra; KARAKTÄRSDRAG, låsningar och frigörelse	48
24	Samvetet – behövs det?	49
25	Kommunikation	50
26	Allt som är	52
27	Ingen mottagning – eller?	54
28	Meningslöst	56
29	Fallhöjden	58

30	Sitta fast	59
31	Misstro är stressens moder	61
32	Behovet att skälla	63
33	Korttänkt	64
34	Förintaren	65
35	Leverantören	66
36	Vi och friheten	67
37	Utforskning	69
38	Terapimissbruk	71
39	Ett bra liv	73
40	Du och jag	75
41	Kärlek?	77
42	Spegling	79
43	I morgon	81
44	Frånvaro – närvaro	83
45	Självförtryck	84
46	Väljandet	86
47	Angrepp är bästa försvar	88
48	Kontrollsystem	90
49	Kontrollsystemens kostnader	92
50	Frigörelse från kontrollbehov	94
	TILLVARON – stegpinnar	96
51	Sak och person	97
52	Illusioner	99
53	Upplevelsevärlden	101
54	”Jag” och upplevelsevärlden	103
55	Värderingar	105
56	Revir	107
57	Frånvaro	109
58	Präglingen	111
59	När misstron blir livräddningen	113
60	Våra ensamheter	115

61	Medvetenhet	116
62	Medskapande	117
63	Liv och död	119
64	Frälsningsläror	121
65	Tyngdpunkten i oss själva	122
66	Det verkliga	124
67	"Verkligheten"	126
68	Klokskap	128
69	Hjärna men inte medvetande	130
70	Hellre "hjärna" än medvetande	132
71	Medvetenhet vårt ansvar	134
72	Fotfäste	135
73	Duktig flicka eller liv	137
74	Livet är givet	139
75	Hur vi har det och hur vi tar det	141
76	Villkorligheten och flocklivet	143
77	Tyda tecken eller "glömma"	145
78	Vår ofrånkomliga formgivning	147
79	Dunhetsparadoxen	149
80	Vi som demokrater	151
81	Medvetenhet om "verkligheten"	153
82	Reaktioner och gensvar	155
83	Dyngbaggar är vi allihop	156
84	Omedvetenhetens pris	158
85	Tro och tvivel	159
86	Tävla med Herren Gud	161
87	Lycka	163
88	Själén – existerar den?	164
89	Paradiset	166
90	Gott och ont	167
91	Gränser och tipping points	169
	Tack	171

UPPVÄXT

Formgivning och utveckling

1. Babbel

Eva Ett ringde och pratade på. Jag måste avbryta henne, återkalla henne till saken, när hon seglat upp på det ändlösa babbelplanet:

- Vad handlar det om på kroppsplanet – vad signalerar kroppen?
- *Kroppen?! Jag kände mig övergiven när jag förstod att han inte fanns för mig längre.*
- Och vad gjorde du då?
- *Gav upp.*
- Så en del i dig var övergiven och en del gav upp inför det. Vem eller vad i dig såg det där?
- *Det där har du frågat förr – vem ser... (Tystnad, helt kort) Du ser, jag är för dum för att lära mig nåt!*
- Nej, men du blir rädd.
- *Skräckslagen! Det går inte att vara i kroppen då, jag fattar inte hur du tänker...*
- Även om du blir urblåst av skräck, kan du komma igen och ta itu med den övergivna och uppgivna.
- *Det är den där skrikande sjuåringen... Nu ser jag henne igen för min inre syn. Hon har ingen, har aldrig haft nån att luta sig mot! Det är väl klart att jag inte kan vara ensam!*
- Och när du ser ditt övergivna 7-åriga jag, för din inre syn, vad gör du då?
- *(Tystnad) Det kom bild, där min högra kroppshalva var ljus! Den har alltid varit svart men nu var den ljus. Det är nytt. Och fantastiskt! Jag ska nog inte prata bort det...*

Vi sa hej och la på.

I mitt perspektiv hade Eva Ett (som jag kallar henne) konventionaliserat sitt sätt att vara. Hon babblade på, lät som ett eko av vuxenprat som hon hört men knappt förstått. Det var ingen närvaro i rösten. Det var först när jag frågade efter sensationerna i kroppen, som övergivenheten kom i fokus, och hon lät mer eftertänksam.

Och så plötsligt under vårt samtal blev hon upplyst i väldigt konkret bemärkelse.

Att hon mörklagt sig själv, när hon ansträngt sig för att falla in i konventionerna, det hade hon inte tänkt på.

Hon blev förvånad över upplysningen. Men som väl var, tog hon den på allvar och ville inte babbla bort den.

Mitt intryck var, att hon blivit alltför lite sedd och hörd som liten, som om hennes vårdare, som många föräldrar, haft mer än nog av att få livet att gå ihop. Att gå ner i ögonhöjd med småttingen och ta in hennes perspektiv verkade inte ha rymts i deras vardag. De hade haft småbarnsföräldrars vanliga knapphet på tid och ork.

Tänkvärt

I mitt perspektiv belyser telefonsamtalet två saker:

För det första att vi lätt flyr in i babbel, när upplevelserna känns jobbiga. Och babblet leder ingen vart, det är ändlöst, för oss ingenstans, bara avleder. Det är en flykt eller ett försvar.

För det andra att vi istället kan stanna upp och släppa till oss för sinnesupplevelsorna, som ovedersägligen är där.

Vi behöver förhålla oss som till filmen på bioduken. Inte lägga oss i förloppet, bara ta emot, uppmärksamt, ta intrycken på allvar, följa med i det som är där.

Vi behöver släppa tankarna och öppna oss för det som händer i kroppen och sinnet utan att försöka ingripa eller styra. Förhåller vi oss på det tillitsfulla sättet till våra upplevelser, får vi i bästa fall vägvisning och hjälp, ofta på förunderliga och oförutsägbara sätt.

2. Barnskap

Så vad gör att hon babblar, ojar sig?

Min tro är att hon gör "som man gör", som hon lärt sig. Det är därför som jag kallar hennes sätt för konventionaliserat.

Som små är vi väldigt utlämnade åt omgivningen. Den behöver förmedla till oss en försäkran om att av att vi hör till, att vi inte är ensamma. Det finns någon där, som vi tryggt kan ty oss till. Någon som vet och kan, och som känner av vad vi behöver, och som är beredd att stå till tjänst.

Utveckling

Vi känner av vår ofrånkomliga sårbarhet och har behov av all tänkbar omsorg och vägledning från våra vårdare.

Vi söker oss automatiskt till allt, som verkar vara hoppgivande tillflykter, föräldrar framför allt, men också syskon, husdjur och gosedjur, och kanske skyddande bord eller hörn. Vi är öppna för det, som är där.

Vi anpassar oss, som det heter. Vi iakttar och härmar dem, som vi är beroende av. Vi gör det, som tycks krävas, som står till buds, för att slippa konfrontationer med vår rädsla – sårbarheten ytterst.

Det innebär att vi dels är läraktiga, förkovrar oss i sådant som är nödvändigt, dels i sådant som intresserar och stimulerar oss.

Vi utvecklar oss med andra ord och växer till i kunskaper, erfarenheter och omdöme. Vi får en allt större upplevelsevärld och med det större möjligheter att klara oss här i livet.

Hjälplöshet

Men allt vi lär oss är inte av godo. Omständigheterna kan göra, att vi pressas in i hjälplöshet, och drivs att lära oss sådant, som vi inte väljer och känner oss harmoniska med utan mer tvingade till.

Överlevnaden kommer i första hand. Vi drivs till den eller det, som verkar befrämja den.

Om vi drämmer till våra kompisar, och då blir lovordade för att vi står upp för oss själva, anammar vi den metoden att hävda oss. Vi riskerar att inte lära oss mer fredliga sätt. Och om det känns livräddande att ljuga så gör vi det och dövar samvetet, så gott det går.

Där och då gör vi det, som vi upplever, som det bästa bland de möjligheter, som vi uppfattar finns i situationen.

På det sättet drillas vi av omständigheterna långt innan vi kan sätta ord på dem, ifrågasätta dem och hitta alternativ. Hela tiden är osäkerheten där och känslan av att vara utlämnad och beroende – att det är omgivningen som gäller, inte vi som personer och inte heller det där samvetet som knacker på inifrån.

Tyngdpunkten

Som alldeles nya här i världen behöver vi mycket närhet och kontakt. Vi behöver, att våra vårdare är öppna för alla våra signaler och ger blickmöten, hudmöten, röstmöten, rörelsemöten – möten som på ett mjukt sätt förmedlar, att här är jag och där är du, vi är tillsammans. Möten som gör att vi tryggt kan förbli i oss själva och i kontakt med omvärlden.

På det sättet får vi självtillit. Vi blir som de små leksaksgummorna med bly i sina rundade bottenar. De tål att puttas rejält och reser sig ändå just för att de har tyngdpunkten inuti sig själva.

Med den självtilliten kan vi avdela oss för annat och andra utan att dräneras på kraft och tillförsikt. Vi kan till exempel, när den tiden kommer, i vår tur ta hand om egna barn på ett bra sätt.

Men det är ingen självklarhet, att vi, som nya i världen, får den där livsviktiga närheten.

Våra vårdare kan sakna den självkänsla, som behövs för att alls gå i kontakt, i varje fall i en öppen och omhändertagande anda. De kan till och med förmedla, att livet är ett lidande, och att det är lika bra, att vi lär oss det först som sist.

I det läget får vi inte den närhet, som ger självtillit och fotfäste i tillvaron. Vi överger oss själva och förlitar oss på den omvärld, som står till buds.

I våra tidiga minnesbilder finns vi då som behövande och förtvivlade små barn, som förgäves sträcker armarna efter mamma eller pappa, efter kontakt som förmedlar till oss, att vi är okay, och att tillvaron är hanterlig.

I någon tappning förblir den upplevelsen i oss och leder i värsta fall till att vi blir besvikna på oss själva. Vi tar avstånd ifrån oss själva på ett eller annat sätt och ökar därmed vår sårbarhet.

Det är en bakgrund till vår osäkerhet och vårt behov av att ta strid och försvara oss eller fly undan och gömma oss bakom det skydd vi hittar.

3. Motpoler

Som spädbarn reagerar vi reservationslöst, fäktar, sparkar, skriker, möter blicken, ler och skrattar, som om tillvaron är ett enda stort sammanhang, en tummelplats utan kanter och hörn. Det är ett självklart levande, ett bara-varande utan medvetenhet om hinder, krav och ordningar. Det är fråga om en odelad närvaro.

Prägling

Men närvaron kommer att naggas i kanten av att det är annat där, som bjuder motstånd, som är på sitt sätt med egen agenda. Tillvaron är inte bara öppen och eftergivlig, den är också avmätt och vass i kanterna. Att få finnas till är därmed inte självklart utan en fråga om villkor och anpassning.

Det, som finns otvetydigt, är ett centrum, en som upplever och bildar sig föreställningar. En som blir medveten om jag och du, om familjelivet, samhällslivet och livet i stort. En som utvecklar sin medvetenhet och formar ut mer eller mindre fördomsfulla bilder av det, som är "jag" och det som är annat och andra. Hur bilderna blir, beror på intrycken vi får och på våra reaktioner.

Det lilla livet, som var som ett oskrivet blad, blir alltmer präglad och stämplat.

Förluster

Stämplingarna ger än lust, än olust. En vilja växer fram att uppnå det första och undvika det sista.

På ett eller annat sätt gör vi som ödlorna, vi släpper stjärten, som fågelnäbben har i sitt grepp. Överlevnaden går före stjärten, vad den nu än består av, om det är kärleksfullhet, öppenhet, rörlighet eller annat.

Vi överlever till priset av krympning och stympning. Vi blir bortbytingar, anpassningar, taktiker och strateger. Vår odelade närvaro försvinner och vi blir mer eller mindre ett med gångbara kalkyler och mönster. Vi tar kontroll alltifrån påtagligt och maktfullkomligt till undertryckt och försåtligt.

Det är inte självklart att kontrollen gör oss rätlinjiga och förutsägbara. Vi kan också bli vindflöjlar åt det, som hotar oss, oavsett om det är en medmänniska, ett system eller egna överväldigande känslor av skräck, skam, vanmakt och förintelse.

I det läget kan intigheten ta över oss och trycka upp oss mot väggen med frågor som "vem är jag, vad handlar allt om, klarar jag mig"?

Svaret kan vara svindlande, ett fritt fall i en avgrund, inga handtag, inga förtöjningar, inget fäste. Utplåning i fasa.

Där är vi i motpolen till vårt trosvissa och självklara utgångsläge. Där är vi medvetna om liv och död, om bristen på garantier och försäkringar, om att vi är hänvisade till oss själva på vinst och förlust.

Vårt ansvar

Livet är där, det är serverat, bara att ta för sig. Vad vi gör och inte gör är vårt val, vårt ansvar. Vi kan bygga ett liv och vi kan gräva vår grav.

Att bygga kräver självtillit och tro på valmöjligheterna. Att gräva en grav kräver uppgivenhet och misstro mot valmöjligheterna.

Hur vi tynger över åt det ena eller andra hållet är en fråga om medvetenhet. Ju mer vi gör oss medvetna om våra släppta "ödlestjärter" och ju mer vi återförenar dem med oss desto mer självtillit skapar vi. Och desto mer utvecklar vi självklarhet på nytt.

4. Ja och nej

Det är riskabelt att säga ja. Det är som att öppna dammluckor och släppa fram flöden, som gör att vi inte säkert vet, var vi har oss.

Det känns tryggare att säga nej. Då har vi smällt igen dörren och kan tycka att vi vet, var vi har oss. När vi hittar nej-sägandet som en trygghet, kan vi börja använda det tvångsmässigt som en reaktion på rädslor.

Negativism

Samtidigt som nej-sägandet kan fylla funktionen att hålla borta ångest innebär det ett förtryck, främst av oss själva men också av andra.

De som drabbas i omvärlden kan ofta dra sin kos när de storknar över alla "nej", "det går inte", "jag kan inte" och så vidare. Själva har vi inte samma möjlighet. Eller har vi det? Kan vi fly från oss själva?

Jag skulle svara ja, även om vi inte alltid är så medvetna om det.

Vi kan dra oss undan och låta oss företrädas av mönster, till exempel just av negativismmönstret. Men vi har många andra mönster att välja på, vi kan vara glada laxar, kverulanter, tillagsvarare, charmörer, gnällspikar, clowner, översittare och liknande.

I mönstervarandet är vi som upphakade grammofonskivor, helt förutsägbara. Vi levererar "stock responses", det som vi har på lager, och som inte kräver eftertänkande och efterkännande.

Det är som ett håll-igång, som vi tror oss ha kontroll över. På det sättet är det en motpol till livet, som vi inte kan kontrollera på samma sätt.

Tristessen

I mönstervarandet är vi frånvarande både för oss själva och andra. Det känns tomt, trist och meningslöst, också när det mönster, som vi valt, är sprakande och till synes lönsamt.

Tristessen och ofriheten kan få tillfälligt stopp på grammofonskivan. För en stund kan vi släppa till oss för känslorna och ge uppriktigt uttryck åt dem och tillstå att vi är en annan bakom ytan. Men strax kommer känslor av skyddslöshet och utsatthet, och vi hugger på nytt tag i livbojen mönstervarandet.

Det är ett självskapat håll-igång, som vi tycker oss ha kontroll över, även om vi mer eller mindre regelbundet sviktar och kanske till och med inflikar självmordshot.

Rädslan som kompanjon

Mönstervarandet fungerar som ett lock på ångesten till priset av liv och frihet.

När vi väl sett det tydligt, är mönstervarandet antagligen inte längre det alternativ vi väljer. Vi säger snarare: "Jag är jag, kosta vad det vill".

Istället för att bekämpa ångesten ser vi den som en budbärare, en som förmedlar att allt inte står rätt till. Vi behöver släppa till oss för den och låta den vägleda oss till omständigheterna, där den uppstod. Att komma dit är smärtsamt men ger oss också insikt och möjligheter att ta ny ställning till det, som hände där och då.

Vi behöver bli vän med upplevelsen/minnet precis som med alla upplevelser egentligen. De är trots allt det mest omedelbara arbetsmaterial, som vi har.

5. Hållpunkter

Den – det var en gasmätare lärde hon sig senare – var blickfånget från ryggläget, en och densamma alltid. Det fanns andra sinnesintryck men inga föreställningar, inga ord, bara tystnaden som avbröts av höga, hårda röster som förintade allt utom gasmätaren. Den var alltid där, alltid sig lik. Precis som lugnet, som återkom.

Upplevelsen hade dykt upp hos min sageskvinna av och till genom livet. Hon tyckte att den kändes som ett minne – *”från spädbarnstiden i så fall”*.

Det var fullt möjligt, tänkte jag. I varje fall stämde upplevelsen med vår vana att söka hållpunkter eller förtöjningar i tillvaron. I klarsynta ögonblick kan vi känna oss utkastade där och sväva som över en avgrund, ensamma utan fotfäste och handtag.

Det känns ångestfyllt. Självklart söker vi hållpunkter, gasmätare eller annat tillgängligt.

Tre sfärer

Den där lilla i ryggläget har förnimmelser, men min sageskvinna stryker under att det inte finns några föreställningar och referensramar.

Sådant utvecklas successivt, allteftersom vi interagerar med människor, som redan utvecklat föreställningar, och som planterar in dem i oss som små. Hur det sker betyder mycket för vilka hållpunkter vi utvecklar i livet.

Reflekterar vi över spädbarnsminnet i vårt vuxenperspektiv kan vi urskilja åtminstone tre sfärer som påverkas:

- 1) det upplevda yttre som här representeras av gasmätaren och rösterna
- 2) kroppen, som representeras av ryggläge, och känslor som förintelse eller lugn
- 3) det bortomkroppsliga och svåridentifierade, som representeras av seendet/medvetandet, närvaron

Hos det lilla barnet finns alltså minst tre olika sfärer, som kan kultiveras och utvecklas. Mer eller mindre funktionella hållpunkter kan utkristalliseras i alla tre.

Identiteten

Mycket händer normalt i de två första sfärerna, där allt tar form. Formerna skiftar, drar till sig uppmärksamheten, behöver kommenteras och hanteras. Mängden potentiella hållpunkter är till synes oändlig.

Men i all föränderlighet finns hos var och en av oss upplevelsen att vara en och densamma alltid. Den hör till den tredje sfären. Den går inte att fånga in i en beskrivbar form, den är undflyende men ändå en oavvislig upplevelse.

Eftersom den inte har massa och kontur, finns inga förlopp att följa där, inga enheter att hantera. Därför är det lätt hänt att identitetsupplevelsen inte uppmärksammas, inte blir någon hållpunkt.

Det, som gör oss till en och densamma alltid, överflyglas med andra ord av alla olikheterna/formerna i de två första sfärerna.

Kroppsfixering

Som barn får många av oss just den erfarenheten, att vi inte respekteras som identiteter, som jämbördiga. Tyngdpunkten ligger istället i det yttre, på kroppen inte minst. Vad vi *har* i form av utseende och andra medaljer blir hållpunkter. Vad vi *är* blir akterseglat.

Det har sitt pris. Vi blir stressade av allt vi ska bli, ha, tillhöra och göra, av allt som rör apparition, ägodelar, medlemskap, –ismer och intressen etc.

Mycket gott kan komma ut av det.

Konsekvenser

Men somliga blir ohjälpligt efter i den här konkurrensandan och fixerar sig vid diskutabla hållpunkter som spänningen i övergrepp av olika slag eller vid missbruk och fördomsfullhet. Kanske med sammanbrott och psykvård eller kriminalvård som följd.

I bästa fall blir det en nödvändig passage till besinning och tillnyktring, som gör att vi vänder blicken mot vårt kölvatten och hittar tillbaka till oss själva. Till identiteten/upplevaren, som är den viktigaste hållpunkten i tillvaron.

6. Skammen – en gårdvar

På tusen och ett sätt får vi som små noviser lära oss, att vi inte räcker till. Det är skämmigt och det blir uttryckt: "Skäms"! Vi får känslan, att det gäller oss som personer och inte det faktum, att vi beter oss klantigt som de barn vi är.

Spel som fängelse

Skäms vi så duger vi inte, och duger vi inte, riskerar vi att bli övergivna.

Men ska vi överleva, måste vi ha en tillhörighet. Alltså hittar vi ett sätt att inte förarga omvärlden utan tvärtom behaga eller imponera. Vi gör oss osynliga eller blir anpassningar eller oövervinnerliga domptörer, som ingen sätter sig på. Det vill säga vi blir fångna i spel eller karaktärsmönster.

För en del av oss ger spelandet reveny, och det kan ge oss mod att dra en lans för den vi är innerst inne. Vi kan släppa spelandet och blir mer äkta, kosta vad det kosta vill. Att leva och inte bara överleva kommer i första hand.

För andra är utvecklingen mindre lyckosam. Ju mer skamkänslan tagit död på frimodigheten, desto mer dränerar den oss på liv. I extremen är det lätt att hamna i desperation, fly till rus, galenskap, lek med elden och självmord – kort sagt att bli driven av "vad som helst bara inte det här".

I utifrånperspektivet är det förunderligt, att det behövde gå så långt, det fanns ju hjälp att få! Eller hade funnits om inte skamkänslan höttat med sitt pekfinger: "du gör bort dig, vad kan inte hända om du erkänner din nöd?!"

Skräcken för friheten

Just det. Vad kan inte hända om allt förtryck, som skammen åstadkommit blir flängt över axeln? Om desperationen kommer lös? Och ångesten, och ursinnet, och sorgen... Vad händer, om allt det där tar över och känslorna får fritt spelrum?!

Då kan vi helt tappa kontrollen, då kan det värsta hända, så rasande som vi är över alla svek och missöden...

Konflikt och förlösning

Att driva spelandet vidare får oss att förtvina och att ta oss loss kan i värsta fall göra oss till mördare. Det är ogörligt.

Såvida vi inte ser just det, att vi är låsta i en ogörlig belägenhet. Ser vi det, kan vi fråga oss hur vi hamnade där. Och vi kan komma underfund med att det från början var för att vi blev tilltufsade för att vi var barn. I förskräckelsen bytte vi bort oss mot en gångbar förklädning.

Vi ser att det var överlevnadens pris där och då, ett pris som så när blev vår död.

Det är som om Livet självt säger ifrån: du ska vara du, annars förtvinar du!

All desperation, allt ursinne, all sorg är kanske livets sätt att få oss att stå upp för oss. Det kanske är vårt misstag, att vi i stället tog missödena som korsfästelser.

7. Beroende

Minnena präglar oss, trots att åren går, och barndomen blir alltmer avlägsen.

Utän att vi tänker på det styr den negativa präglingen oss att söka tyngdpunkten i det yttre. På någon nivå förblir vi förtvivlade barn, som sträcker upp armarna efter räddningen. Vi kan till och med få intensiva upplevelser av att vara barn på nytt, vi regredierar, som experterna säger.

Eller vi gör revolt, trotsar, tar saken i egna händer, blir bångstyriga och olydiga. Vi testar om vi blir respekterade, tar reda på vad som krävs för att få gehör.

Ju mer lomhörd omgivningen är, desto större är risken, att vi fastnar i ett försvar av något slag. Vi tar strid eller flyr, blir maktfullkomliga eller undflyende eller kanske mer eller mindre kaotiska.

Att prestera blir lätt en universallösning. Vi lägger på oss att förtjäna den räddning eller frälsning som vi hoppas på. Vi går in för att prestera och relatera på ett sätt, som vi tror ska ge oss hamn och famn.

Villkorlighet

Upplevelsen av tillvarons villkorlighet är väldigt närvarande, allt kan förloras, allt måste förtjänas. Det är som om vi väljer en av två vägar, vi blir undergivna och följsamma eller dominanta och maktfullkomliga. Såvida vi inte blir loja eller mer eller mindre kaotiska.

Under ytan söker vi sannolikt en självklarhet i tillvaron, även om vi nog inte formulerar oss så – en frälsningsväg, som varken innebär rädsla eller kontrolltvång utan ett helt otvunget bara-varande. Men tidigt i livet har vi knappast ord för möjligheterna.

Risken för försvarshållningar är stor, om erfarenheterna säger oss, att det är vinna eller förlora som gäller. Vi avgör oss kanske inte för att förlora, men kan hålla oss tillbaka med en negativ självuppfattning.

Men det finns en gräns för hur länge vi orkar kämpa. När orken tryter kan vi fråga oss:

- *Vem är jag som har hamnat i det här?*
- *Ja, vem är du för dig själv egentligen?*
- *En som behöver bekräftelser.*
- *Du har fått många och ändå klappat ihop.*
- *Jag har nog inte trott på dom.*
- *Vad har gjort dig så misstrogen?*
- *Jag känner mig som ingen. Det har jag nog alltid gjort, fast det kan man ju inte gå ut med.*
- *Nu när du går ut med det, vad känner du då?*
- *Sorg. Det är gråt i hela kroppen.*
- *Det är någon där som sörjer?*
- *När du säger så blir jag nästan glad fast jag gråter. Jag är NÅGON!!*
- *Något mer som du känner?*

- *Det är okay, jag är lugn. Jag har mig själv, känns det som.*
- Och en bättre förutsättning att klara av tillvaron finns inte.

Min tolkning av det Eva Två sa var, att hon upplevde sig ha tyngdpunkten inom sig själv. Hon förmådde vända något destruktivt till något konstruktivt.

8. Uppfostran

Det tycktes inte finnas någon enskild händelse bakom Eva Tvås negativa självbild, utan jag undrade om den var ett resultat av uppfostran, av tillsägelser och direktiv, av något vanligt och ofrånkomligt?

Sådana alldagliga händelser drabbar barn, som är känsliga väldigt illa. Negativa erfarenheter etsar sig in och upptar oss mer än positiva erfarenheter.

Det är vanligt, att vi som små får höra att vi ska behärska oss, låta bli att tjata och bråka, akta oss, passa oss, vara som folk! Antingen det eller också blir det en örfil eller förpassning till skamvrån!

Helt obegripliga vredesutbrott när vi i vårt småbarnsperspektiv bara är som vi är, bara är lustfyllda och impulsiva.

Kluvenheten

Det där missnöjda bemötandet istället för saklig vägledning, vilken effekt har det?

En risk är, att vi som barn börjar leva upp till de speglingar vi får, att vi blir så omöjliga som vi beskrivs. Vi tar in att vi är svåra att stå ut med, blir desperata och alltmer svårstyrda. Eller också gör vi vårt bästa för att vara som man ska, bör och måste, om det så innebär, att vi utplånar oss själva. Blir ingen.

När vi så småningom blir äldre märker vi, att vi på det sättet ställer till det för oss och får problem. Vi får en allt större omvärld och tar in andra alternativ, som den ger oss.

Vi börjar göra skillnad på hemma-tillvaron och ute-tillvaron. Ute i omvärlden blir vi som bäst mönstergilla och lägger oss i selen för att vara duktiga och bli uppskattade. Hemmavid förhärskar i värsta fall bråk och avoghet.

Det kan följa med upp i vuxenålder och bli äktenskapsproblem. Eva Tre blev ett offer. I sammandrag sa hon ungefär följande:

- *Han hävdar att han är i sin i sin fulla rätt, att han vet och kan bäst och är berättigad att ha kontrollen och utöva den efter eget gottfinnande. Mina Invändningar faller ofelbart tillbaka på mig, det är jag som tvingat honom att huta åt mig. Han ger sig inte alltid på mig fysiskt utan manipulerar och kränker mig. Bara hans ordflöde, lögnerna, intrigerna, vantolkningarna! – Det där kan göra mig vansinnig, han är totalt respektlös, snärjer och tvingar... Det går inte att få kontakt, han är som en robot... Mellan varven kan han vara oerhört uppställande och kärleksfull. Han saknar alltså inte förmåga att vara resonlig och saklig. Men det varar inte och nu orkar jag inte längre. Han tar det som ett angrepp, att jag vill skiljas fast han aldrig – som han säger - tagit till hårdhandskarna annat än när jag tvingat honom... Det är jag, som drivit honom till vansinne, inte tvärtom. Och nu tänker jag bara sticka – så ser det ut i hans perspektiv. – Han har mycket stöd, han är välsedd på sin arbetsplats, anses till och med vara klok och kringsynt, men mot mig är det som om han inte kan styra sig utan måste vara en djävul – sällan den där ängeln, som han är annars...*

Han kunde vara ängel, saknade inte förmåga. Men gentemot henne var han oftast en djävul. Och då onåbar, utan sans. Han var maktfullkomlig.

Han var med andra ord motsatsen till vanmäktig. Jag misstänker att han i sin tidiga uppväxt kan ha blivit just auktoritärt uppfostrad, känt vanmakt och avgjort sig för att aldrig mer

hamna i den känslan, i den förgörelsen. På ett medvetet plan såg han därför till att glömma allt vad vanmakt heter. För honom fanns bara obetvinglighet. I varje fall hemma.

Besinning

För att vi inte ska fastna i mer eller mindre destruktiva mönster, behöver vår uppväxt, vår uppfostran, ge oss självtillit nog att stanna upp och syna vad vi håller på med i vårt sätt att vara till.

Vi behöver få självtillit och god självkänsla för att våga se och använda livets möjligheter, kunna satsa och inte ge upp utan se till att vara i en god spiral.

9. Vem är du/jag?

Det gäller att vi inte hamnar där, där misslyckanden och besvikelser ger oss känslor av otillräcklighet, ångest och skam. Det blir bara grogrund för nya misslyckanden och besvikelser och försätter oss i en ond spiral. Den slutar i värsta fall med att vi dömer ut oss själva i likhet med Eva Ett och Eva Två.

”Förvänta dig inget så blir du inte besviken.” Det var Adam Etts recept att undvika spiralen.

Men den kontroll och återhållenhets, som han då la på sig, gjorde honom passiv och otydlig eller fick honom att desperat slå över i despotism. Hans goda föresats renderade honom på det sättet besvikelser, som skulle undvikas.

Att skaffa oss det vi upplever som kontroll kan alltså vara riskabelt. Det innebär lätt, att vi låser oss i en position och minskar vår mentala rörlighet, vår närvaro.

Vi överger oss själva och ersätter oss med regler och kontroll. Med det drar vi på oss ett icke-liv.

I bästa fall avslöjar vi vårt självsvek, känner av tomheten i regelvarandet och börjar fråga hur vi lever egentligen. Vem är jag i grund och botten?

Självrannsakan

Som svar på den frågan kommer sannolikt en beskrivning, som innehåller kön, ålder, intressen, egenskaper...

Vi målar upp ett ”jag”, vi kan se det för vår inre syn.

Skulle vi dela med oss av vår upplevelse, stöter vi sannolikt på invändningar. Vår åhörare har en helt annan uppfattning. Även om vi tycker att vi vet bäst, får vi upp alternativa bilder av oss själva.

Efter ett tag känns det inte självklart, att vi ringat in oss på något ovedersägligt sätt i beskrivningen. Vid närmare eftertanke har vi vissa kompletteringar...

Vi upptäcker efter ett tag, att vi kan se oss i olika tappningar. Och plötsligt slår det oss, att det vi är ett med, det kan vi inte se. Om jag sätter boken intill ögonen, ser jag ju inte texten.

Det går upp för oss att varje beskrivning, som vi gör, innebär att vi försätter oss på avstånd och ser det vi beskriver.

Föreställningsmässigt kan vi lägga ut det ena avståndet efter det andra, men det vi är ett med, det får vi inte på håll, det ser vi inte.

Vad är det vi är ett med egentligen? Vad är jag?

Omistligt svar

Det enda svaret är: Liv (Energi? Potential? Upplevare). Det kommer vi inte bortom, det är vi ett med.

Det vi kan *beskriva* är våra egon som vi *har* men inte *är*.

Vi är Liv av Livet. På det sättet är vi alla lika. Som Liv har vi samvete, som egon har vi förstånd.

Distinktionen mellan att vara Liv och att vara ett ego är säkert inte självklar för oss som små.

Men som vuxna förhåller vi oss olika, om vi reagerar på våra barn som Liv och jämbördiga, eller om vi reagerar på dem som egon med både bra och dåliga beteenden, som varelser som måste tuktas.

De flesta av oss förhåller sig nog som egon och betraktar andra som egon, inklusive våra barn.

Som föräldrar lägger vi på oss att forma till dem, så att de klarar sig här i livet. Därmed ligger det väldigt nära till hands, att vi som föräldrar blir auktoritära. I värsta fall på ett omedvetet och obalanserat sätt.

10. Kontakten

"Eftertankens kränka blekhet".

Det uttrycket måste syfta på hur vi känner oss i efterhand, när vi kommer på att vi uttryckt oss fel eller missvisande eller olämpligt på något sätt.

Det vi kallar eftertankar är ju ofta det som vi upplever som det rätta, det vi ville säga eller göra egentligen, men som vi kom på först för sent.

Eftertankarna är ett uttryck för besinning. Vi borde ha besinnat oss men var alltför impulsiva.

Sak och person

Det inträffar extra ofta, när vi är stressade. Som föräldrar kan vi lätt fräsa till telningsen "du är så tjatig!" istället för till exempel "jag har sagt nej och det gäller".

När vi uttrycker oss på det första sättet förhåller vi, oss som om vi är rättvisande speglar. Det är säkert också så som vi blir uppfattade. Våra barn tar oss för speglar eller ser oss i varje fall som objektiva bedömare. Och de drar helt följdriktigt slutsatser om sig själva utifrån vad vi kallar dem, och utifrån hur vi förhåller oss till dem.

Upprepas det där "du är så tjatig" – eller liknande – ofta kommer vårt barn troligen att identifiera sig som en rätt omöjlig person, som bara får finnas på nåder.

Det är ingen eftersträvansvärd utveckling. Det är mer formgivning än utveckling. Är vi så som föräldrar, försätter vi oss och barnet i en ond spiral.

Vi behöver vara tydliga med att vi inte reagerar på barnet som person utan på själva beteendet.

Det är det som framkallar invändningar och behöver bytas ut mot bättre alternativ. Vi behöver förmedla, att det är skillnad på sak och person.

Vårt språk

Visst kan vi tycka att vår telningsen är tjatig och upprepar sig. Det kan kännas som att hen måste ändra sig! Men det är ju egentligen inte barnet utan beteendet, som behöver ändras.

Att argumentera, ifrågasätta och diskutera blir aktuellt först när barnet blir lite äldre. I början gäller leken, "vad händer när dockan inte vill vara med i leken?".

Är barnet tillräckligt gammalt, utbrister det förmodligen "men jag bestämmer ju över dockan!"

I så fall kan vi säga:

- Men nu låtsas vi att dockan är som du och jag och har en egen vilja.
- *Då säger jag att det är jag som bestämmer.*
- Då vill dockan inte vara med och leka.
- *Men jag bestämmer ju! Hon måste!*
- Vill du tvinga henne?
- *Såklart! Det är jag som bestämmer.*
- Du är starkast, det vet hon. Men vad tror du hon känner? Vad brukar du känna när jag försöker tvinga dig till något?

- *Jag blir arg! Eller ledsen.*
- Vad vill du göra då?
- *Prata.*
- Det är bra! Då kan vi prata om vad vi känner. Du blir arg eller ledsen, när jag vill att du tar på dig vantar.
- *Jag fryser inte om händerna! Så jag behöver inga vantar.*
- Nej, då behöver du ju inga vantar. Dina händer fryser inte som mina.
- *Mina händer behöver inga vantar.*
- Vi är olika och kan prata om det. Vi kan förstå varandra och inte tjata och bråka. – Men nu går vi ut, jag tar med dina vantar ifall du tycker att det blir kallt om händerna...

Som föräldrar är den upplevelsemässiga kontakten med våra barn A och O.

Vi behöver ta oss tiden att hitta lösningar på motsättningarna.

Omtag

Våra barn lär sig säkert inte att skilja på sak och person utifrån en enskild händelse som i exemplet. Men med upprepningar går det säkert hem, att vi är olika och har olika infallsvinklar, att vi tänker olika kringt och brett på saker och ting. Det är omständigheter eller saker som skiftar, medan vi som personer är samma från tillfälle till tillfälle.

Vi har inte bara olika infallsvinklar och perspektiv utan också olika erfarenheter, som gör att vi kan gå olika djupt in i analysen av olika fenomen.

Perspektiv och analysdjup

Korset är en symbol för frälsning i kristendomen, men det kan också vara en mer allmän symbol för frälsning. Det kan mana oss att tänka både horisontellt och vertikalt, både vitt och brett och djupt.

Ju mer vi gör det, desto större chans har vi att klara oss, att frälsa oss.

11. Mental rörlighet

Vi upplever vanligtvis att vi har en omvärld, som vi kallar "verkligheten". Samtidigt som det är vår omvärld ingår vi där.

Normalt tror vi att "verkligheten" är något där i det yttre, som vi registrerar, och som andra upplever på samma sätt. Vi kan ju ofta bekräfta saker och ting för varandra. Hejdar jag din framfart för att det kommer en bil, då låter du dig hejdas, för du får också syn på bilen.

Men andra gånger har vi inte samma upplevelser. Du kan till exempel uppleva en person på ett helt annat sätt än jag gör.

Snällhet

Skillnaden gjorde mig ofta osäker förr i tiden.

Då upplevde jag mig som "snäll", ville vara accepterad och tillhörig. Jag trodde att andra skulle ta avstånd från mig, om jag inte höll med dem. Samtidigt ville jag inte av "snällhet" vara en nickedocka åt andra.

När jag tampats med problematiken många år, slog det mig att det inte var "snäll" jag var utan rädd.

Det kändes som om jag var tillbaka i barndomen, för jag upplevde att jag måste lyda. Det var ett villkor för straffrihet och för att säkert vara inlemmad i familjen.

Jag var barn på nytt – regredierad på psykologspråk. Inte hela tiden men inför vissa människor, i vissa situationer.

Det var en lättnad, när jag fick insikten att snällheten var ett skydd, som innebar självförtryck, som jag ville ur. Jag avgjorde mig för att lära mig att stå för mina upplevelser. Jag var inte barn längre utan vuxen med förmåga att förklara hur jag kände och tänkte, jag kunde argumentera.

Självrannsakan

Men jag förmådde inte förändra mitt sätt. Rädslan var större än mina goda föresatser. Det kom försvårande eftertankar.

Hur skulle jag kunna lita på att jag uppfattat sammanhanget rätt? Jag kanske inbillade mig saker?

Om jag tycker, att du ler hånfullt mot mig, vad innebär det? Ler du hånfullt eller är det jag, som inbillar mig i min iver att vara till lags? För att få veta kan jag enkelt fråga dig men hejdar mig vid tanken, att det är klart att du förnekar det, även om jag tydligt såg... Eller är det jag som är överkänslig...

Mitt problem var inte löst i och med att jag avslöjat min räddhåga.

Tvärtom. Räddhågan var där och om jag inte dolde eller bemästrade den genom att vara snäll, vad gjorde jag då, när jag inte vågade vara rak och tydlig?

Jag såg andra flyktvägar som att hålla mig undan, bortförklara, ljuga, hitta syndabockar, skylla på födsel och ohejdad vana, bara inte ställa till med konflikter med andra och riskera att hamna i rampljuset.

Konflikter

Ingen flyktväg var problemfri. Det verkade som om jag var hänvisad till att förtrycka mig själv eller hamna i konflikt med andra.

Läget var ohållbart. Det fanns ingen annan utväg än att konfrontera räddhågan och konflikten inom mig.

Vem var jag egentligen som inte växte upp och såg mig som jämbördig med andra – med självklar rätt att säga nej?

Så fort jag riktade blicken mot mig själv, kom mitt självtvivel – för att inte säga självförakt – i fokus. Och jag kunde börja fråga efter orsakerna bakom. En del var väldigt uppenbara och andra mer fördolda.

Men kontentan av utforskningen blev att den otillräcklighet som jag identifierat mig med, hörde hemma i min upplevelsevärld, i hur jag upplevt mig själv från tidigt. Det var ett upplevelsekomplex som jag *hade* men inte *var*. Jag kände mig befriad.

Rörligheten

Befrielsen innebar att jag kunde stå upp för mig själv; jag hade äntligen självtillit nog att ta ansvar för mina upplevelser. Att säga ja och nej på ett sätt som stämde med vad jag ville.

12. Närvaron som akilleshäl

Att vara närvarande är att finnas till helhjärtat och reservationslöst, att på ett självklart sätt vara ett med sig själv. Det innebär öppenhet och medvetenhet, också medvetenhet om hur vi förhåller oss, och hur vi agerar och vilka konsekvenser det har. Det är att vara välintegrerad och spontan, inte splittrad och impulsiv.

Att vara närvarande är att ta medvetenheten på allvar och axla det ansvar, som den påkallar.

På det sättet gör närvaron oss åtkomliga, vi kan bli ställda till svars. Skyggar vi för det, kan vi uppleva närvaron som en akilleshäl och föredra frånvaro genom att bygga bort oss i lögn och försvarshållningar.

Frånvaro

Vi försvinner bakom dimridåer av olika slag. Två exempel:

- 1) Receptet sa att det skulle vara rivet skal av en halv citron i efterrätten. Han delade citronen på mitten och fick frågan om det inte varit bättre att riva av halva skalet medan citronen var hel. Nej, var svaret, han hade kommit på ett bättre sätt, nämligen att dela citronen först, pressa ur saften ur ena halvan så att han kunde sticka in fingrarna i den och få ett bra grepp för att kunna riva skalet. Det stod ju faktiskt också citronsaft i receptet, saften behövdes!
- 2) Det där var ett mer betydelselöst sammanhang. Värre var det med sovvanorna. Han gick till sängs med iPaden som underhöll honom många av nattens timmar. I skolan orkade han därför inte sitta upprätt utan låg över bänken, kanske vaken, kanske inte. Läraren i ett huvudämne hade invändningar men fick frankt svaret: "Jag lyssnar mycket bättre, om jag ligger ner."

På det här och liknande sätt signalerar vi – omedvetet – att vi vill komma undan, slippa granskning, slippa känna och tänka efter, slippa närvaro. Vi hittar undanflykter, som i vårt eget perspektiv är självklarheter. De upptar oss inte, behöver inte utforskas.

Upplevelser och påverkan

Så fort vi har upplevelser, reagerar vi. Och går vi ut med reaktionen, påverkar vi sammanhanget och kan råka ut för bumerangeffekter.

När vi är små och beroende av omvärlden lär vi oss av bumerangeffekterna. De säger oss vad omvärlden godkänner, och vad den underkänner.

Underkännandena kommer ofta prompt och utan rättegång, vi blir utskälda och bestraffade, ska minsann lära oss!! Och det utan att vi fått förklara oss, utan att ha blivit hörda! Och kanske utan att vi förstått vitsen med pådyvlade ordningar.

Det är som om vi inte räknas. Vad leder det till?

Konsekvenser

Kanske just till slippa-reaktioner: "jag vill slippa bråk", "slippa stå till svars", "slippa smärtan i att inte bli hörd, inte respekterad", "slippa möta omvärldens förmenta ofelbarhet"...

Ju mer respektfullheten saknats i våra tidiga erfarenheter, desto mer upplever vi, att vi är chanslösa, kanske till och med att vi inte har något existensberättigande. I varje fall inte som personer. Som funktionärer och arbetskraft kanske vi ändå fortfarande har värde men bara på villkor, att det vi levererar är perfekt och oantastligt.

Alltså kan vi inte tillstå att det är bäst att riva citronskalet medan citronen fortfarande är hel. Inte heller kan vi gå på djupet med våra problem – med sömnproblemen till exempel. Nej, vi måste vara felfria, det gäller att upprätthålla en felfri fasad.

Vi lägger med andra ord ut avstånd både till oss själva och till omvärlden av rädsla att annars råka illa ut. Vi lär oss att ge upp närvaron och oss själva.

Närvaron som frälsning

Det kan dröja länge innan vi upptäcker att vi på kuppen skapar leda och meningslöshet åt oss själva. Och ofrihet. Att vara styrd av rädsla är som att sitta i fängelse.

Ju mer vi bygger bort oss bakom försvarshållningar, desto mer blir livet ett o-liv. Desto mer bygger vi bort oss från att se möjligheter.

Insikten, att frånvaron kostar oss livet, gör i bästa fall att närvaron framstår som en frälsning, trots den sårbarhet som den innebär.

Den är öppenhet, kringsynthet och ansvarsmedvetenhet.

I det ligger det vi kan uppleva som den största sårbarheten, men där ligger också livet. I närvaron känner vi oss levande, och lever vi, är tillvaron meningsfull och känns det meningsfullt vill vi vara där och ta del. Det blir en god spiral.

13. Den inre kritikern

Många av oss har en inre kritiker, som oförtröttligt dirigerar, fördömer och skambelägger oss. Vi får ständigt veta, att vi inte räcker till, att vi jämt misslyckas och gör bort oss.

Inte underligt att vi bara slaggar framför TV:n, tar alltför många turer till kylskåpet eller sover dygnet runt.

Synd bara att det inte hjälper. Kritikern är där som en hök och pockar på skärpning.

- Och hur reagerar du då när du då när du inte är god nog?
- *Jag orkar snart inte reagera alls, kritikern rår.*
- Du är helt uppgiven?
- *Javisst, men det är inte så enkelt för rätt vad det är får jag eld baken och mopsar mig och ryter till att jag visst kan!*
- Och vad säger kritikern då?
- *(Sjunker ihop) Det är väl märkligt att då är den där igen och säger att jag ska passa mig för jag vet hur det har gått förr...*
- Fråga den vad den håller på så där för?
- *(Tystnad en stund) Den vill att jag ska klara mig.*
- När du inser det, hur reagerar du då?
- *Jag har väl egentligen aldrig tänkt att den vill att jag ska klara mig, jag har bara känt mig otillräcklig...*
- Och nu?
- *Ja, nu känner jag mig lugn på nåt sätt. Jag kanske inte ska se kritikern som en kritiker utan som en bundsförvant...*

Bundsförvanten var kanske från början en kritisk förälder, som vi av rädsla för straff inkorporerade när vi var små. Sedan tog vi oss aldrig för med att köra ut inkräktaren, göra en omprövning och en revision.

Men när någon annan då fick oss att våga syna kritikern, då skrämde oss inte längre det tillrättavisande tonfallet. Om vi lugnade ner oss och fick sällskap att ställa kritikern mot väggen, kändes hen plötsligt som en stöttepelare.

Vi kunde avblåsa maktkampen med den inre kritikern och se hen som en bundsförvant.

Den inre maktkampen

Vi blev efterkloka.

Med tanke på hur kritikern fått oss att känna oss totalt utlämnade och utan talan förstod vi att det skett tidigt i livet. Kritikern/föräldern/vårdaren hade framstått som obeveklig, och vi som totalt beroende.

Insikten kom att vi behövde våga stå upp för oss själva, vara vuxna, jämbördiga med bundsförvanten och ta vårt ansvar. Och se bundsförvanten just om en hjälpare – i varje fall fram till dess att vi kunde stå för oss själva.

14. Existentiell och neurotisk ångest

Det är livsfarligt att leva – i barndomen var det som ett skämt.

Döden fanns knappt i vår unga värld. Men en liten pojke på gården dog under en operation. Mamman väntade utanför operationssalen. Plötsligt kom läkaren utrusande och skrek ”det är mitt fel”.

Historien spreds på gården, alla verkade mer berörda än de kunde beskriva. Så liten och glad och ändå borttryckt. Kanske helt i onödan! Om bara den där läkaren...

Om bara.

Orden är som ett mantra i våra liv. Ofta återkommer vi till ”om bara” – det är som om vi alltid har orosmoln, som hotar oss. Om de bara försvann – det är vårt behov.

Men de försvinner inte. Oron är bara mer eller mindre konkret och oavvislig, som där på gården med den lilla pojken.

Existentiell ångest

Men ofta finns vår oro utan en påtaglig orsak eller förankring. Det är som om själva existensen skärar oss och ofrånkomligen ger oss ångest. En ångest som är existentiell ångest. Den går tillbaka på att vi upplever livet som omistligt, samtidigt som sårbarheten är där, och döden är garanterad.

Att kunna härbärgera den existentiella ångesten är en förutsättning för att kunna tillvarata livet på bästa sätt, medan det är där.

Vi söker bärkraft på olika vägar, det vi alla har tillgång till är insikten, att vi alla sitter i samma båt. Vi kan inge varandra tillförsikt, dela upplevelser och stötta varandra med samförstånd och värme.

Neurotisk ångest

Det vill säga så skulle det kunna vara om inte den existentiella ångesten blev påspädd med *neurotisk ångest*, som varierar från person till person och gör oss mer eller mindre egocentriska och försvarsinställda.

Ju mer vi traumatiserats i livet, desto större är vår neurotiska ångest och desto mindre vår självtillit.

Vi riskerar att få ett liv präglad väl så mycket av ångest, kanske dödsskräck, som av livsvilja. Ett liv som ser ut som en böljegång mellan livssatsningar och livsförgörelse. Eller vi tynger över åt endera hållet.

Halvliv

Konkret har vi många medel att förgöra oss själva och andra psykiskt, men på ett mer abstrakt plan handlar det om två alternativ, att förminska eller förstora upp. Vi kan krympa oss själva och andra med vad vi förmedlar i ord och handling och vi kan förstora upp oss själva och andra med samma medel.

När vi krymper oss själva, förstorar vi indirekt upp andra och skjuter till exempel över ansvar på dem. När vi förstorar upp oss själva krymper vi andra och reducerar dem till medel för oss själva, blir kanske maktfullkomliga.

Det blir med andra ord obalans både inom oss och mellan oss. I svåra fall kan vi hamna än i depression, än i mani eller också kan vi hamna i ängel-djävulsyndromet, där vi än är som änglar, än som djävlar utan rimlig yttre förklaring.

Skuldhantering

Ofta lever vi med växlingarna mellan livssatsningar och livsförgörelse, men upprätthåller en omedvetenhet om vad vi håller på med. Vi styr undan från det som kan leda fram till en konfrontation med vår skräck - med vår sårbarhet ytterst.

Omedvetet kan vi i stället samla på oss skuld på något medvetandeplan – skuld för att vi sviker oss själva, andra och livet i stort.

Skulduppladdningen kommer hos en del av oss till uttryck i att vi blir lättkränkta och känner oss angripna. Det kan i värsta fall leda till att vi blir hämndlystna på mer eller mindre försåtligt sätt.

Andra har lättare för att lägga skulden på andra, frita sig själva och eventuellt förvandla sig till rättskipare.

Omedveten (döds)skräck kan på det sättet trasa sönder livet för oss.

Vill undvika den negativa utvecklingen, behöver vi stanna upp, syna vår upptagenhet med skuld och komma åt erfarenheterna bakom vår neurotiska ångest.

15. Vår livshistoria

Vi har en allmän tanke, att vi är uppfostrade, att våra föräldrar lärt oss hur vi ska vara. Det vill säga om vi haft turen att ha föräldrar, som i sin tur blivit vad vi uppfattar som uppfostrade, som lärt sig mores.

Även om det är så, har de kanske varit upptagna av det yttre, av att vi skulle kunna försörja oss och inte dra skam över familjen. Deras mål kan ha varit, att vi skulle förstå att uppföra oss och så småningom bli självförsörjande, att vi skulle kunna skaffa mat, tak över huvudet, ha en vänkrets, social position och trygghet i yttre mening.

Men begreppet "självförsörjande" står för så mycket mer. Allt det där yttre för inte nödvändigtvis med sig trygghet och tillförsikt också i inre mening. Det för till exempel inte självklart med sig självkänedom och självtillit.

Inte minst ideologier och religioner vittnar om luckor, som behöver fyllas i.

Tillflykter

Livet förser oss med nödlägen, där behovet är kännbart av en tillflykt, helst en undergörande ledsagare, som vi inte alltid upplever finns där på behövligt sätt.

Och även när Hen finns där, har vi *vår* funktion att fylla med lyhördhet och förmåga till anpassning.

Egentligen är det väl inte Livet, som är problemet utan just vi som agenter, vi som svarar an. I den meningen har våra föräldrar rätt, det är uppfostran som gäller.

Men det innebär inte nödvändigtvis, att de ser vidden och djupet av vår sårbarhet, såsom vi upplever den.

De kan i sin tur ha haft behovet att bemästra sina rädslor och gjort det genom att bortse från sårbarheten. Och på den vägen tagit itu med maten för dagen eller annat som gjort sig mer omedelbart och materiellt gällande.

Vi skulle kunna säga att de har förletts att bli världsliga.

Många gånger gör sårbarheten sig påmind på ett sätt, som får oss att fly, ducka och förfasa oss, för att inte rentav förgås. Det kan också våra föräldrar ha upplevt med påföljd att sårbarheten "glömts" och är borta utom när vi blir sjuka eller någon dör.

Sårbarhet, känslighet

Andra gånger är sårbarheten en välsignelse. Framför allt när vi i den ser oss som påverkbara och är innerligt tacksamma, att vi därför kan uppleva tillstånd som frid, kärlek och glädje. Men då kallar vi inte känsligheten för sårbarhet utan förhåller oss som om den är något helt annat.

Vi ser inte att det är fråga om reaktioner hos oss, som kan upplevas som positiva ibland, negativa ibland. Men det är fråga om påverkbarhet i vilket fall.

Vi behöver våga se vilka vi är,, och vilka villkor vi har. Vi behöver ha ett öppet förhållningssätt för att hitta vägar, som tar oss igenom det outhärdliga, som får oss att se möjligheter också där de verkar saknas.

Öppenhet

Vi behöver ha en tänjbar livsbejakelse, som hjälper oss att bärga oss ur Livets värsta vågdalar.

Vi kan ha turen - eller skickligheten - att få erfarenheter som stärker livsaptiten. Men de omständigheter – den förälder – finns inte, som försäkrar oss om en hållbar suverän livsbejakelse.

Vi är alla mer eller mindre kantstötta, vi underlättar och försvårar för oss själva och andra, avsiktligt och oavsiktligt.

För att klara oss behöver vi alla ha en medvetenhet, som inte är oss given från början utan som vi behöver utveckla utifrån givna förutsättningar.

Vara driven kontra att välja

Men är vi ens medvetna om hur förtänksamma och medvetna vi behöver vara? Eller drivs vi av behov och lustar som känns tvingande, som lämnar oss utan alternativ?

I efterhand kan vi uppleva, att vi då och då övertas av impulser, som leder oss vilse. Vi styrs inte av kringtänkthet eller medvetenhet. Vi har inte alltid det lugn och den självförankring som behövs för att hejda oss. Vi ger inte vår medvetandepotential en chans.

Livet bjuder alltid på utmaningar, hur medvetna vi än är. Ingen uppfostran, inga historiska omständigheter, fritar oss från att göra val och ta ansvar för valen.

På det sättet har vi som personer en väldig betydelse. Vi skapar våra liv genom de val vi gör.

16. Vårt beslutsunderlag

Våra behov, drifter och intressen ger oss, tillsammans med besinning och medvetenhet, vårt beslutsunderlag.

Men hur vi väljer alternativ beror på bland annat också på värderingar, som vi har.

Allting kan ses i olika perspektiv, våra val är sällan självklara, när vi vuxit och passerat vändpunkten att enbart vara lustdrivna. Det som ger lust blir med åldern allt mindre självklart. Vår upplevelsevärld växer och vi har allt fler faktorer, som vi vill ta hänsyn till.

Skygganden

Länge beskrev jag mig själv som "snäll" eller "ödmjuk", jag höll mig tillbaka och släppte fram andra. Men när jag var bortåt 30 år slog det mig som en uppenbarelse, att jag inte var "ödmjuk". Jag var rädd.

Att jag sett mig som "ödmjuk" eller "snäll" var mitt sätt att inte konfrontera mig med min rädsla utan dölja den för mig själv. Det var alltså en försvarsmekanism, som avgjort mitt "ödmjuka" beteende.

Vi skyggar för att se våra rädslor. De är utmanande, kräver åtgärd, eller får oss att skämmas och vända ryggen till.

De är ofta en viktig men omedveten styrfaktor. På det medvetna planet har vi tillrättalagda förhållningssätt, försvar.

När det finns rädslor bakom förhållningssätten, är de låsande. De försnävar vår mentala rörlighet och bibehåller oss omedvetna. Precis som "ödmjukheten" gjorde med mig.

Låsningarna ger oss vår "karaktär". Vi blir varelser, som lever upp till beteckningar som "glad lax", "kontrollfreak", "snåljåp", "härskare" och liknande. Det är kostymer, som vi *har* men inte *är*, även om vi säger "du *är* en riktig snåljåp". Mer rätt hade varit att säga till exempel "just det där sättet verkar snålt från din sida".

Försvarsbetingade värderingar kan vi inte motivera på något rationellt sätt utan de utgör fördomar, även om vi normalt förklarar dem med sådant, som vi upplever som presentabelt, det som förnuftet godkänner i sammanhanget. Vi vill förefalla rationella.

Irrationella omständigheter

Ett sätt att verka rationell är att hänvisa till sinnesdata.

Men ibland kan vi bli konfunderade över våra sinnesdata.

En morgon för flera tiotals år sedan, vaknade jag och kände mig genomförkyld, nästan så att jag inte trodde mig om att kunna gå upp på vanligt sätt. Det förbryllade mig för jag hade inte känt mig det minsta sjuk på kvällen, och jag hade sovit gott. Förnuftet sa mig, att jag var frisk, kroppen sa att jag var sjuk. Jag lyckades inte få i mig något att äta och jag orkade definitivt inte vara uppe.

Så jag la mig igen, helt förbryllad. Då kom det plötsligt för mig att det var min dotters förkylning jag kände av, trots att hon var 50 mil bort.

Det gjorde på ett förunderligt sätt, att jag började må bättre. Jag gick upp, gjorde mig i ordning, gick till arbetet och var plötsligt frisk som vanligt.

När det väl var uppstigningsdags också för min dotter ringde jag henne och fick höra att hennes förkylning nog var influensa, hon mådde väldigt dåligt och måste stanna i sängen.

Upplevelsen framstod som särskild och oförklarlig för mig – jag hade uppfattat ett förhållande, min dotters, men förstod inte hur det hade gått till.

Jag har haft ytterligare en liknande gåtfull erfarenhet.

Inför en julresa till Västkusten drömde jag, att jag var där och följde min dotter till hennes nattkvarter ett par hundra meter bort från mitt boende. En bil kom, körde förbi, men stannade en bit bort och ut klev hotfulla män. Jag vaknade av skräck.

När julen väl kom, hade jag glömt drömmen. Men vi var på Västkusten. En mycket sen kväll följde värdinnan och jag min dotter till hennes natthärbärg. En bil kom, körde förbi och stannade. Ut klev män, som skrek att de skulle knulla oss. Vi flydde tillbaka till huset, som vi just lämnat och klarade oss.

Begreppet "omedvetet"

De här två erfarenheterna kändes oförklarliga. Jag var omedveten om hur de kunnat uppstå. Men det verkar inte vara fråga om omedvetenhet, som kan liknas vid försvar, glömska eller ouppmärksamhet.

Det verkar snarare handla om att vi har informationskanaler bortom de sinnen, som vi räknar med.

I varje fall är det min slutsats, och den bekräftas av andra märkliga upplevelser, som jag läst om eller hört talas om.

Det är sammanfattningsvis omöjligt att precisera mer definitivt, vad som styr vårt varande. Det är som om vi gör klokast i att vara öppna och se upp för fördomsfullhet.

17. Maktfullkomlighet

Hon blev tidigt avskräckt från att vara den hon var. I stället var det som om hon frågade omvärlden vad som gick hem och försökte styra in sig på det, bli en anpassling.

Eller också slog hon över och förhöll sig maktfullkomligt, som om inget spelade någon roll bara hon rådde.

Ångesten drev henne än till underkastelse, än till övergrepp. Så var det också när hon fick sitt första barn.

Kontrollen över dottern

Hennes dotter var ett sprakande litet väsen med massor av kontaktbehov, livslust och nyfikenhet. Glädjen och aptiten lyste ur ögonen. Hon förmedlade en kärlek, som var lika storslagen och påtaglig som himmel och jord.

Men mamma var kallsinnig, sa nej. Oftast. Även om hon ibland sa ja och ingav hopp om samspel, acceptans och tillhörighet. Det kunde bli en underbar kontakt.

För det mesta gällde kontroll och förtryck. Det verkade oroa barnet, som på olika sätt frågade efter bekräftelse. Men det bemöttes ofta med tystnad eller en lugnande försäkran, slängd över axeln. Dotterns kärlek slog slint.

Mamman var inte en mamma, som utforskade verkligheten utan hon bestämde hur den var, hur det fanns faror överallt, hur det gällde att hålla koll, inte öppna upp, inte möta upp utan hålla igen och emot, inte tro något – framför allt inte någon annan, inte ens hennes lilla flickebarn.

Hon var en mamma med desperationsutbrott, rusade mot väggen som en tjur mot ett rött skynke, förbannade sitt liv och skrek ut sitt lidande.

Reaktionerna var befogade i hennes eget perspektiv och inget att ifrågasätta, inte ens när hennes lilla barn reagerade med förtvivlan och vädjade om den uteblivna kontakten.

Så småningom sa lillflickan ifrån, slank ur greppet, satte sig på tvären och blev alltmer som förbytt. Hon var ”omöjlig” i mammas perspektiv, ett nytt misslyckande, som påkallade mer kontroll!

Till slut gav barnet upp mer permanent, sa nej till mamma, till sig själv och till livet. Inte så att hon tog livet av sig, men så att hon vägrade hjälpa till, såg sig inte som tillhörig, brydde sig inte, glömde det mesta, ljög när det var bekvämast, tog inget ansvar. För henne fanns ingen framtid. Att bygga upp ett liv kom inte på fråga.

Det som gällde var att fördriva tiden så motståndslöst som möjligt, ha en sorts överlevnad, ett pseudoliv utan driv och utan annat mål än förströelse. Hon som person fanns inte längre.

Upprepning

I mammaperspektivet var det ett belägg för dotterns omöjlighet.

Visst var mamma berörd och upprörd, men vad kunde hon göra?! Hon hade gjort sitt bästa, offrat allt. Innan dottern fanns, hade hon ett liv men inte sedan.

Det ”liv”, som hon hänvisade till, hade utifrån sett varit som en förlaga till det som hennes flicka drevs in i.

Mamma hade i mångt och mycket levt, som om hon var osårbar. Hon hade tagit vilka risker som helst bara de gav henne uppmärksamhet. Hon levde loppan och fyllde på den vägen tomrum i andra.

Det var det, som var "livet" före föräldraskapet. Varken hon eller pappan fanns där som mogna och närvarande personer. Samspelet blev ett kaos av impulser och reflexmässiga reaktioner, där båda ville ha makt och kontroll, inte öppenhet och dialog. Relationen höll inte, hon blev ensam med dottern, trots sin dröm om familjeliv. Hon ville så hjärtans gärna ge sin dotter det hon själv inte fått.

Sårbarhet

Misslyckandet ökade hennes känsla av sårbarhet.

Eftersom hon inte hade sig själv, fanns inget annat sätt än kontroll att hantera sårbarheten, att säga nej och krympa reviret så att det blev hanterligt. Att göra någon inre utforskning kom inte på tal.

Min föreställning var, att hon en gång i världen – som liten och ny – hade varit ett med sig själv. Det hade smärtat så mycket, att hon vänt sig själv ryggen för gott och sagt sig att aldrig mer tro något. Ett beslut som hon sedan glömt och akterseglat för längesen.

Det enda vittnesbördet, som fanns kvar, var hennes motstånd mot att blicka inåt-bakåt för att hitta sig själv bortom pålagrade erfarenheter och fördomar. Hon erkände aldrig ens att det fanns något där att befatta sig med.

Följden var att hon kände sig än som ingen, än som tvungen att upprätthålla en mask av maktfullkomlighet. Det gjorde, att hon aldrig kunde se och ta emot dottern och hennes kärlek. Hon gjorde också henne till en ingen.

Hon såg inte att det kunde kosta liv att vara livrädd.

18. KAN INTE!

Vissa barn kan med rätta fråga varför de blev satta till världen. I varje fall blir de inte välkomnade och respekterade för vad de är. I stället blir de tubbade, pressade och plågade att forma till sig efter andras behov och godtycke.

Vanligtvis blir det inte bättre med åren. Också vuxna kan se sig om i sin tillvaro och fråga sig vad som är meningen med existensen egentligen. Det känns sant, som det sägs, att livet är ett lidande.

– *Det är bara att uthärda. Eller dö eller bli galen.*

– Du är ett offer då? Hänvisad till att stå ut eller dö eller bli galen?

– *Offer, vet jag inte. Det är som det är.*

– Och vem bestämmer det?

– *Sån är verkligheten!*

– Är den så entydig? Det låter som om du förbannar hur du har det, och då måste du väl ha en föreställning om att det finns alternativ.

– *För andra, inte för mig!*

– Vem eller vad är det som gör ett undantag för dig?

– *Skräcken är värst. Jag kan inte sova för jag är rädd att drömma och jag kan inte äta för jag är rädd att bli förgiftad och jag kan inte gå ut för jag är rädd att det ska hända något. Tänk om jag kunde få lugn!*

– ”Få” säger du. Vem eller vad ger dig det?

– *Ja, inte är det jag. Jag kan inte.*

Offer

I det där läget lämnar vi över oss till annat och andra, till turen/oturen, ödet, omständigheterna, eller vad det nu är vi tror på. Vi tar med andra ord inte ansvar för oss och våra upplevelser utan gör oss till offer för än det ena, än det andra.

Bakgrunden är budskap, som vi tagit emot: du är i vägen, till besvär, klarar ingenting, långsam, klängig, klåig, far som en tok, frågvis, dum, klantig, slarvig...

Det är ingen hejd på omdömena, som barn blir vi lätt skottavlor och slagpåsar.

– Du blev pådyvlad en roll och hade inget att sätta emot. Du var bara ett oerfaret och behövande barn, och livet hängde på att du föll andra på läpp?

– *Jag fick anpassa mig. Brorsan blev rebell men jag vet inte om han är så mycket lyckligare.*

– Hursomhelst är ni vuxna nu och har erfarenheter och oberoende. Vad vill och kan du göra i det läget?

– *Inget, det är för sent.*

– Nu gör du dig till offer igen.

Befrielsen i tvånget

Att gå in i offerrollen kan ge oss illusionen av trygghet – ”här har jag inget att förlora, botten är botten, här är det tryggt”.

Det kan bli ett tvång att söka upp den tryggheten. Så fort något positivt händer omvandlar vi det och gör oss till offer på nytt. Några exempel:

- *Han sa att han tyckte om mig för han skulle väl vara snäll.*
- *Det var bara tur att jag klarade provet.*
- *Visst, det var en framgång men hur länge varar den?!*
- *Det var du som gjorde mig lugn, det är inget jag klarar själv!*
- *Att hamna tillbaka i barndomen så här, det är ju sjukt, sinnessjukt.*

Fortsätt gärna uppräknningen!

19. Duger inte

En del i henne dömer ut henne hela tiden och trumfar in i henne, att hon inte kan, att det inte går – hon ska inte inbilla sig något!

En annan del i henne tar emot och duger inte, är kass.

Samarbetet mellan de där två delarna är perfekt. Bilan faller och huvudet rullar iväg om och om igen. Slakten är mental och kan pågå en hel livstid. *"Allt känns meningslöst."* Med hjälp av antidepressiva blir det kanske ändå inte helt olidligt.

– Vem är den där delen i dig som fördömer dig?

– *Det är ingen del som fördömer! Det är ett faktum, att jag inte duger. Hur mycket jag än försöker säga mig, att jag visst duger och pekar på det ena och det andra, som jag klarat så är faktum där: jag duger inte.*

– Vem är den där, som inte duger?

Det blev tyst en stund. Sedan kom svaret i form av en inre bild som dykt upp:

– *Det som kom, när du frågade var en liten en som protesterade. Det känns lite bra, men det hjälper inte för dom säger att min vilja växer i grantoppen. Där sitter den på tillväxt och är inget att bry sig om.*

– Var ändå kvar med den där som protesterar och se om du kan få kontakt med henne!

Möte

Lång tystnad, slutna ögon, avspänd kropp. Tårar och så småningom öppna ögon.

– *Hon ville bara vara som hon var. Men det gick inte för sig, så jag gav upp. Och sen hittade jag ju aldrig tillbaka till mig, fast jag sökte och sökte och prövade allt möjligt...*

– Du sökte och sökte, och du utsatte dig också för faror på vägen – jag tänker på ditt missbruk och din äventyrlighet och övergreppen, som du liksom fann dig i.

– *Det spelade ju ingen roll, jag hade ingen betydelse, ingen talan. – MED DET ÄR INTE RÄTT! Hon FÅR finnas precis som hon är! Nu var hon där framför mig, alldeles verklig. Förut har det bara varit bilder, men nu var hon där på riktig, toch jag vill ha henne kvar, inte prata bort det här. HON FÅR FINNAS PRECIS SOM HON ÄR!*

Det var en person med nytt ansikte, som lämnade rummet.

20. Han bryr sig inte!

Han var hjälpsam, glad och lyhörd, så länge han trodde att han och mamman hade ett förbund. Men när han var runt två år, inledde hon en regim, som han inte förstod sig på.

Hon gjorde svartögda utfall mot honom, skrek och härjade över att han aldrig var god nog utan bara förstörde hennes liv.

Han förstod inte vad han gjort för fel. Men han ville förstå, bad henne förklara, bad henne säga vänligt, frågade om hon tyckte om honom. Hon kastade ett trött ja över axeln, suckade att hon redan förklarat men inget hjälpte...

Förvirring

Ju äldre han blev desto mer oroad och konfunderad blev han. Världen var stor och okänd, att vara liten och utan en vuxen att förlita sig på var skrämmande. Han blev rädd, satte sig på bakhasorna, krånglade och saboterade efter bästa förmåga omväxlande med att han grät och kinkade och klamrade vid mamma, så att hon blev än mer vresig och avvisande.

"Jag älskar dig, mamma, ingen kan älska dig mer än jag gör!" Det hjälpte inte.

"Man får bara säga snälla saker till mamma", sa han insiktsfullt men hade svårt att leva upp till kravet.

Testning

Det var som om han måste utmana henne, måste få bevis på att hon brydde sig om honom. Han ville till exempel att de skulle göra sällskap nerför trappan, men när de kom halvvägs satte han sig helt sonika ner och gick inte längre. Mamman gallskrek över hans krångel och gick resolut ifrån honom. Det var katastrof, att hon inte hade respekt för överenskommelsen att de skulle gå tillsammans! Att hon inte stannade upp och godmodigt frågade honom, när de skulle gå igen. Han satt ensam på trappsteget och grät översiggivet.

Han var världens dummaste pojke. Det förstod han så småningom. Men när han framförde insikten till sin mamma, slog hon ifrån sig. Nej, oh, han var världens underbaraste!

Han visste varken ut eller in. Han blev stingslig och misstrogen mot kompisarna och gjorde sig impopulär genom sitt sätt att försöka ta kommandot.

Så småningom såg han sig tvungen att sälja in sig igen i kretsen. Tubgade de honom att vara taskig mot någon kompis, så var han det, ville de spela av honom alla hans pjäser, så gick han med på det.

Invärtes krig

Han deklarerade, att det var krig inuti honom. Han försökte få rätsida på hur det var ställt och delade upp sig på olika delar. En del var en bråkig två- eller treåring, "*han måste bort*".

Att få honom lugn och nöjd krävde det omöjliga, förmedlade han. Det förutsatte nämligen att det fanns en mur av lugnande och räddande människor omkring honom, hela grannskapet skulle behöva mobiliseras, uppstod minsta glipa skulle han smita!

"*Jag har försökt förklara för mamma men hon förstår inte...*".

Det var sant, hon bara suckade, tog sig för pannan och förbjöd honom att hålla på med "sånt larv".

Han anförtrodde en vän att om han var snäll jämt, skulle alla inom honom bli sjuka, "*tvååringen skulle kräkas och bli sjuk*". Han kräktes faktiskt ofta.

Oberördheten

Efter ett antal år förändrades han, han tog inga initiativ till samtal, engagerade sig inte i någon gemenskap. Han skötte skolarbetet. Eller, rättare sagt, det gick som av sig självt. Han försjönk i dataspel.

I övrigt brydde han sig inte. Han slarvade bort sina saker, grisade ner på toaletten, kastade använda näsdukar på golvet, tappade mobilen i sjön, lämnade husnyckeln Gud vet var. Han svarade *"jag ska"* på alla tillsägelser men kom aldrig till skott.

"Han bryr sig inte!" ropade hans mamma och slet sitt hår. Hon räknade upp hur hon tjatade, hur hon vädjade, hur hon förklarade, hur hon dignade under sina bördor, och hur han drev dem båda i fördärvet med allt extraarbete han ställde till med för henne.

Han var obeveklig. Han visste med sig, att han måste hålla avstånd till mamma för att få andrum, för att överleva och ha känslan att finnas till som sin egen.

Men med den där strategin gav han samtidigt sig själv en oegentlig form.

Den kostade honom hans naturliga tillblivelse och den livskänsla och kommunikationsförmåga som det ger att vara berörd.

21. Förbittring

Den irakiska familjen i grannhuset hade inbrott. Genast var femton släktingar där med sitt stöd: tillsammans är vi ett fort!

Vägg i vägg fanns hon som alltid varit ensam, som haft mamma och pappa men ändå varit föräldralös. Hon hade tidigt upphört att lita på någon.

Som tvååring sprang hon i mammas famn och försökte få ögonkontakt och omfamning, *"mamma, får jag komma till?!"* Mamman sköt den lilla kroppen åt sidan för att inte missa vad som försiggick i TV-rutan – *"du är ju till"*.

De möttes inte på samma nivå.

Mamman var förnuftig och betydelselös i egna ögon och såg inget fel i att hålla sig undan från sin lilla flicka, tvärtom. Dottern skulle få vara fri och obesudlad av sin mindervärdiga mamma, som dessutom hade nog med att jaga trygghet vid sitt skrivbord, medan dottern sysselsatte sig bäst hon kunde i sin ensamhet. De lekte aldrig tillsammans.

Konsekvenser

Dottern klippte sönder sina små kläder som för att visa hur övergivenheten rispade hennes hud och gjorde henne avklädd och utsatt. Eller var det kanske ett test, ett försök att få mamman att äntligen reagera med känsla.

Och mycket riktigt, hon fördömde dottern och lagade kläderna bättre än hon släckte dotterns kontaktbehov.

Som treåring grät den lilla över att hon inte kunde leka med dockor. *"Men det är bara att göra så här"*, sa hennes förnuftiga mamma och pysslade om dockan med tvättning, påklädning, matning blöjbyten, nattning – det var verkligen ingen konst alls.

Dottern sjönk ner på en stol, vred sina händer och kved att hon inte kunde.

Hon kom aldrig att leka med dockor, hon fick aldrig nog av gosedjur.

På promenaden orkade hon inte hålla takten med sin effektiva mamma, blev på efterkälken och övermannades av sin förtvivlan, sjönk ihop på marken och grät översiggivet. Mamma saktade in och kastade ett *"kom nu"* över axeln.

Det hjälpte inte att dottern så småningom uttryckte sig mycket precist: *"Mamma, jag vill höra till"*. Svar kom, *"du hör ju till här"*, men inga frågor, inga känslor, ingen omfamning. Inget möte.

En gång blev flickan så förtvivlad att hon slängde en bordskniv mot sin mamma. Då blev mamman en bödel och gav henne stryk.

Offret

Dottern blev alltmer osäker och klarade sig allt sämre i olika sammanhang. Hon blev pojknans offer på dagiset. De lurade in henne i en skrubb, stack henne med nålar och sa att de skulle döda henne. Hon trodde dem. Morgonen därpå grät hon så högljutt och hjärtskärande att gatuarbetarna släppte vad de höll på med, rätade på ryggarna och tittade som för att ingripa men gjorde det inte. En proper vuxen höll ju den lilla i hand.

I tonåren sa hon till sin mamma att hon var två, en vedervärdig och en normal. Hon släppte den vedervärdiga i avgrunden, drömde om förkollnade barn och blev sig aldrig mera lik.

Att söka upp barndomsminnena och bärga sitt lilla jag ur skräcken bemötte hon med hån, *"lönlöst ältande"*. Att den skräck som var uppdämd i minnena gjorde henne evigt ångestfylld var inget hon *"trodde"* på. Alltså behövde hon inte bry sig.

Eget föräldraskap

Som vuxen såg hon sin frälsning i att bita ihop, förfasa sig över livet och människorna och sin egen ensamhet.

För att hennes son inte skulle få ett liknande öde låg hon över honom som en hök, påpekade fel, krävde rättning, hotade med straff och siade om undergång för dem båda två.

Det började när han var knappt två år och så smått visade egen vilja. Hon bytte ut sin tidigare kärleksfullhet mot humörsvängningar och var än despotisk, än karismatisk.

Han blev förvirrad, han protesterade, tystnade och drog sig undan. Han skaffade sig andrum genom att inte bry sig. Hans *"jag ska"* åtföljdes aldrig av handling. Han spelade helt oförstående inför hennes hjälpbehov, uppbragthet, skrik, hot och tillrättavisningar. Han ljög, han hänvisade till ovidkommande saker, han var aldrig berörd vad hon än kom med.

Att vara oberörd var hans enda sätt att inte bli slukad och förgjord av hennes förbittring. Av hennes ångest ytterst.

"Det viktigaste är att man har en familj" – det var hennes mantra. *En* son var inte många nog att förtjäna respekt. Eller *en* son gav henne inte trygghet nog.

Hon hade illusionen att femton närvarande släktingar skulle ha frälst henne från den ångest som toppred henne.

22. Vara lat – vara lustlös

När vi beskriver oss som lata, menar vi att det är ett kännetecken, ett karaktärsdrag. Det är inte fråga om tillfällig vila och avkoppling.

Att vara lat är en form av självdestruktivitet. Det är att inte göra det som är angeläget, som ger ordning och reda och brödföda. Det är att dra sig för ansträngningar, trots att det straffar sig i längden.

Som död

Det är en illusion, att vi kan skjuta saker och ting framför oss eller låta någon annan dra det lass, som är vårt.

Det kan gå till en gräns, sedan tar det stopp. Men är vi lata bryr vi oss inte, orkar inte engagera oss.

Ändå är vi gjorda för att vara verksamma. I modern hjärnforskning har man visat, att det är skadligt med överksamhet. Om neuronerna i hjärnan säger man bland annat "use them or lose them" och "neurons that fire together wire together".

Det betyder att vi förlorar hjärnsubstans, om vi inte använder den vi har. Och det betyder att ju latare vi är, desto fler sammanhang i vår vardag blir kopplade till lättja och gör att vår allmänna verksamhetsnivå dalar. Initiativkraften och lustlösheten blir alltmer påtaglig, nedstämdheten alltmer ett faktum.

Att vara lat är alltså på många sätt en dålig affär. Det är inget vi väljer utan något vi *drivs* till. Ibland trots att bristen på geist och engagemang kan kännas som en död.

Bästa alternativet

Vad gör att vi finner oss i den döden? I något läge har den säkert tett sig som det bästa eller enda möjliga alternativet. Utan att vi riktigt vet hur det har gått till, har vi fastnat där.

Vi kan till exempel ha blivit kränkta som små – inte av någon annan anledning än just den att vi var små, hjälplösa, beroende, behövande, kinkande, oerfarna, långsamma, klantiga... Det var som om vi inte fick finnas såsom vi var i vårt barnskap. Och det gjorde, att vi förlorade livslust och funktionsglädje.

Men vi gav inte upp så lätt. Vi mobiliserade oss och kämpade för tillhörighet, tänkte, att bara vi ansträngde oss, skulle vi komma i hamn och famn.

Lyckades vi ändå inte, drevs vi till desperation och slog över åt motsatt håll, gick på tvärs, blev oregerliga och "överaktiva". Med påföljd att vi fördömdes ännu mer och hölls ännu mer utanför gemenskapen.

Självövergivande

Då brast det för oss. När ansträngningarna var lönlösa, var det *vi* som inte dög.

I besvikelsen vände vi oss själva ryggen. Bit för bit – och utan att vi riktigt visste, vad som skedde – började vi överleva i stället för att leva.

Det gällde att stå ut och helst slippa nya besvikelser, vara lat och överksam var det som gav sig. Framför allt gjorde vi oss oberörda av det dåliga samvetet och fördömelserna, som kom som brev på posten.

Vad ska få oss loss när fördömelserna haglar?

Vi bryr oss inte, "jag är sån, take or leave it".

Men om snubbeltrådarna blir allt fler, om vi anklagas för att inte leverera, inte ställa upp, inte ta vårt ansvar, då blir det hett om öronen. Då får vi ta vår Mats ur skolan och söka oss till mer kravfria sammanhang.

Då får vi anpassa oss nedåt med andra ord.

Slutsats

Fördömelser – från oss själva eller andra - är inte vad vi behöver för att ta oss ur lättja.

23. Tur och otur

Framtiden är som modellera, vi kan forma till den. Det vi till exempel vill slippa kan vi förlägga dit, vi kan skjuta fram saker, som väcker motstånd hos oss.

I sansade ögonblick kanske vi inser, att vi inte ska hålla på så.

Men nog så ofta sviker sakligheten oss, det känns övermäktigt med alla motiga uppgifter och jobbiga känslor, de får vänta till en annan gång!

Flykten in i framtiden

"En annan gång" befriar oss i stunden, och vi kan inte motstå frestelsen.

Vi skyr tanken att det är ohållbart, att det vi skjuter på framtiden kan växa oss över huvudet och bland annat göra oss till åtlöje som opålitliga och oansvariga. Men framtiden är oskriven, vi kan intala oss tillförsikt: *"En dag kommer turen till mig, en dag löser sig det här", "kommer dag, kommer råd"*.

Det är turen som kommer eller tiden, det är inte jag som verkar för den förändring jag vill ha, *"det löser sig"*.

Uppgivenhet

Det är som om vi vill slippa ansvar. Hellre än att ta ansvar gör vi oss till offer för framtiden eller för tur och otur.

Att ta ansvar förutsätter, att vi litar tillräckligt på oss själva för att kunna bedöma handlingsalternativ, fatta beslut, verkställa besluten och ta konsekvenserna.

Om den tilliten inte finns behöver vi frita oss från ansvar, och i stället vara offer för att det blir som det blir. Rädslan för ansvar kan på det sättet göra, att vi samverkar till att bli illagjorda. När det sker bekräftar vi för oss själva, att vi är ohjälpliga offer och vårt liv ett helvete.

Att se att vi bidrar till helvetet är detsamma som att ge oss ett ansvar. Och det är i sin tur att göra oss betydelsefulla – något som vi inte klarar av såvida vi inte litar på oss själva.

Förgiftning

För längesen sa en kollega att människan har förgiftat sin miljö så till den grad att hela civilisationer gått under.

Jag tänker att giftet först finns inom oss. Om vi inte reser oss ur uppgivenheten, vem eller vad ska då rädda oss från upplösning och undergång?

RELATIONER

till oss själva, annat och andra

KARAKTÄRSDRAG, låsningar och frigörelse

24. Samvete – behövs det?

Inom juridiken finns all tänkbar brottslighet beskriven liksom hur den ska hanteras. Förbryter vi oss ska vi inte komma undan, i varje fall inte med argument som ”jag tänkte inte på...”, ”jag visste inte...”, ”jag menade inte...”, och annat som vi ursäktar oss med i vardagslag – ifall vi nu alls känner behov av att ursäkta oss.

Förhärden

Det dagliga nyhetsflödet säger oss i princip, att brott äger rum bakom de mest betrodda fasader. Förtroendevalda, rättsföreträdare, myndighetspersoner, idrottsmän, läkare, lärare och andra – i alla kategorier finns svekfullhet. Positioner, kunskaper, dokumenterad medvetenhet, välstånd och andra medaljer verkar inte med automatik leda till ett rättsinligt leverne.

Inga förnämliga ordningar och regelverk verkar förslå. Inte ens en närkrets av barn och förment älskade personer är hinder för svek och övergrepp. Just de kan till och med vara de värst utsatta.

Vi försyndar oss, trots att vi har tillgång till utomordentliga motbud i form av alltifrån rättsväsende till kärlek och medkänsla. Och i form av egna erfarenheter, som säger oss, att det gör ont att bli sviken.

Utifrånstyrning

När vi nu allmänt missköter oss i alla våra roller, var hittar vi då det rättesnöre, som fungerar för oss alla alltid, så att vi kan vända skutan och få ett mer levbart samhälle?

Det känns som att leta efter en nål i en höstack. Tillvaron är så komplex, att ingen eller inget kan skapa insyn i försyndelserna och följa upp med rättmätiga och effektiva tillrättavisningar.

Frågan är om utifrånstyrning är tillräcklig. Måste inte ett rättsinligt leverne komma inifrån och bygga på den enskildes val?

Inifrånstyrning

Förr fanns samvetet – i den meningen att man pratade om det, som om det var en realitet. Det var en känslighet och ett förnuft, som tillhörde oss som liv. Det var något givet och lika för alla och kunde fungera som rättesnöre för alla alltid. Det var ett bättre vetande, ett parallellvett till jagets känslighet och förnuft.

Förvisso dödade vi det här samvetet titt som tätt, men vi upplevde ändå att det existerade. Vi kände av det. ”Dåligt samvete” var inte bara ord.

Nuförtiden har vi fullt upp med att vara ”jag”, och samvetet nämns knappast. Det är som om jaget avhänt oss kontakten med att vi är liv med samvete.

Jaget har vuxit fram utifrån våra erfarenheter, som varierar över tid och rum och mellan oss.

Som en konsekvens är våra jag än si, än så. Det gemensamma är, att jagets känslighet och förnuft betjänar jaget, det enskilda, och inte livet som vi har gemensamt.

Vill vi motverka upplösningen i tillvaron verkar det, som om vi behöver identifiera oss som liv och på det sättet få tillbaka (eller väcka upp) samvetet. Jagets förnuft räcker uppenbarligen inte till som en ersättning. Eller vi behöver få jaget att öppna upp för samvetet.

25. Kommunikation

En amerikansk lärare har ställt två förhållningssätt mot varandra i en bok (Becky A. Bailey: *Conscious Discipline. 7 Basic Skills for Brain Smart Classroom Management*. Loving Guidance, 2000).

Det första förhållningssättet är det auktoritära, som bygger på tron, att vi kan ändra andra, till exempel få dem att lyda och falla in i gällande system på ett sätt, som upprätthåller systemet och det vi vill.

Det andra förhållningssättet är det jämbördiga, som bygger på tron, att var och en endast kan ändra sig själv. För att motverka upplösning måste individernas inifrånstyrning då vara systemvänlig.

”Systemet” kan referera till många olika förhållanden, till exempel vara individen själv, familjen, skolklassen, partiet, samhället eller annat.

Hjärnan

Bailey menar att en sådan inifrånstyrning kan bli verklighet, om barn från början lär sig de sju kommunikationsfärdigheter, som är bokens huvudsakliga innehåll. Men ska barnen lära sig färdigheterna behöver vi som vuxna först behärska dem.

Inlärning bygger på att vi är lugna.

När vi blir rädda på grund av hot inifrån eller utifrån går överlevnadscentrum i hjärnan igång. Det innebär att känslocentrum och tankecentrum dräneras på resurser (blod och aktivitet). Det reducerar i sin tur vår mentala rörlighet och våra förutsättningar att lära oss saker och ting och bete oss adekvat, kringsynt och långsiktigt.

Att se bortom den egna kaffekoppskanten är särskilt viktigt, eftersom vi alla ingår i en och samma helhet; våra yttringar sprider sig som ringar på vattenytan. En del är vi medvetna om, andra undflyr oss.

Vårt inbördes beroende gör, att vi inte kommer undan att skapa lugnet, som medger inlärning. Vi behöver kunna lära oss att kommunicera med varandra på bästa möjliga sätt. Baileys ord är relevanta.

De 7 kommunikationsfärdigheterna

Färdigheterna är enligt henne: 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 och 7) att räkna med konsekvenser.

Om vi använder oss av de sju färdigheterna, kommer vi att kommunicera på ett respektfullt sätt och verka för sammanhållning snarare än upplösning.

Närvaron

Närvaro är den känslomässiga kärnan i att uppmuntra, se den goda avsikten och ha medkänsla.

I de övriga färdigheterna – att vara tydlig, välja överlagt och räkna med konsekvenser – är närvaron avgörande för att urskilja det som är betydelsefullt i mängden information.

Närvaro och lugn hör ihop. Det som hotar närvaron är allt, som väcker vår osäkerhet och räddhåga.

Vi behöver frigöra oss från de karaktärsdragen för att fungera så pass enhetligt och stabilt, att vi kan mobilisera mental närvaro också ,när vi upplever stress.

Sviktande närvaro kan upprättas, om vi riktar in oss på de sju färdigheterna och eftersträvar att tillämpa dem. Att ha de handtagen att ta tag i är lugnande och ökar närvaron.

I den mån närvaron fallerar träder försvarshållningar in, och vi kommer att fungera egocentriskt och splittrande.

26. Allt som är

Allt kan ses i olika infallsvinklar och på olika analysdjup. Varje skolämne, varje yrke, varje konst och färdighet kan ses i olika infallsvinklar, och olika fenomen framträder. Och för varje fenomen finns analysmetoder, som avtäcker det som döljer sig under ytan.

Vid sidan av alla formella kunskaps- och färdighetsmässiga infallsvinklar finns de privata och informella. Jag är till exempel fri att använda mina upplevelser, som det faller sig för mig. Om jag har en dröm står det mig fritt att se efter om jag kan förstå den på något användbart sätt, även om "vetenskapen" skulle ha kommit fram till att drömmar inte är meningsfulla.

Vår mentala rörlighet

Det här gör, att vår upplevelsepotential verkar gränslös. Vad var och en av oss faktiskt växlar in i form av upplevelser, är vars och ens ensak.

Så fort vi har en upplevelse, kan vi välja vad vi uppmärksammar, och hur vi hanterar det vi uppfattar. Vi kan ställa frågor, få svar, fråga vidare och låta vår medvetenhet växa.

Det som kan försvåra är om vår mentala rörlighet är låst på grund av försvarsmekanismer och bakom dem rädsla och sårbarhet.

Ju mer rädsla desto större begränsning

På det intellektuella planet märks låsningen i form av begränsande förhållningssätt som misstro och negativism.

Förhållningssätten intensifieras ju större rädslan är. När den är riktigt stor, kan vi till exempel säga "*jag litar inte på nån*".

Egentligen betyder det, att vi inte litar på oss själva. Vi litar inte på att kunna bedöma människor och situationer, på att kunna urskilja pålitliga lägen från opålitliga, på att ha resurser att klara av det vi möter.

Ibland är det just det vi säger: "*Jag litar inte på mina egna bedömningar, måste höra andras...*"

Men om jag inte litar på mig själv, hur ska jag kunna lita på att jag uppfattar andra rätt? Hur ska jag förstå att ställa de nödvändiga följdfrågorna? Vilka kriterier ska jag ha på att jag "vet"?

Utan självtillit står vi oss slätt.

Säg att den insikten gör, att vi frågar oss vad som berövat oss självtilliten. Och säg att vi då får klarsynen, att det skedde tidigt; som små upplevde vi många besvikelser, som berövade oss tilliten.

Men nu är vi mer erfarna och kan i bästa fall lugnt lita på oss själva.

Fast kan vi det? Det som hände då, kan hända igen! "*Passa dig!*"

Det är misstron som talar, den släpper oss inte.

Att vara misstrogen är som att gå i tjära

Vi kan försöka hävda, att vi lärt oss en del; det vi inte klarade som små, kan vi klara nu, när vi är vuxna.

Men är vi misstrogna svarar vi:

– *Inte jag, jag har misslyckats med det mesta hittills...*

– Jo, men det är väl just på grund av att du varit märkt av dina tidiga erfarenheter. Du ställdes inför alltför svåra villkor alltför tidigt. Du förstod inte då att säga, att villkoren var oskälliga; du hade inte den referensramen och inte det oberoendet. Istället sa du dig att du inte var god nog, att du var värdelös. Du blev besviken på dig själv, och det präglade dig fortsättningsvis. Du tappade självförtroendet och blev rädd och misstrodd.

– *Men nu sitter jag i alla fall fast. Det är som ristat i sten, att jag är värdelös och jämt gör fel och har fel och är fel.*

– Samtidigt känner du att det kostar dig livet att ha din misstro. Du är i samma situation som sagornas bergtagna prinsessor.

– *Ja, nån måste rädda mig!*

– Om du inte ska få ångest över att förlora den där nån, så måste hen vara en del av dig, den del som vill bli fri och leva!

27. Ingen mottagning – eller?

Säg att medvetenheten är den yttersta utposten i oss, den som vi ofrånkomligen är ett med, och som serverar oss upplevelsevärlden med allt aktuellt och lagrat från våra yttre sinnen och från de känslomässiga, viljemässiga och tankemässiga sfärerna. Och säg att intellektet är det instrument, som vi använder, när vi bearbetar informationen för att hitta bästa möjliga anpassningsätt.

Det finns intellekt av gigantformat, som ansvarsmedvetet hanterar allt från sinnesdata till samvetsdata, men som trots det kapitulerar och gör avkall på det egna livet.

Kanske kan man skylla kapitulationerna på att de skett så tidigt i livet att intellektet ännu inte visste bättre. Sedan kom vi oss inte för att frigöra oss utan gick in i förhållningsätt, som stämde med att vi som personer kom i andra hand, vårt personliga liv var inte så viktigt.

Kapitulation

Jag mötte till exempel en gång en stor man, som varit mycket liten, och som då suttit helt förnöjd med sin älskade gula bil på festgolvet omgärdad av ben och överflyglad av röster.

Och så KRAS!

En klack hamnade på den gula kompisen, som inte längre var sig lik. Av en gul, glad och glänsande bil – en riktig hjärtevän – återstod bara en spretig, olevande plasthög.

– *Åh, kära nån! Förlåt, lilla du, det var inte meningen... jag ska köpa...*

Då ryckte en resonlig förälder in och sa:

– *Det behövs inte alls, han kommer snart över det! Han sitter så olämpligt...*

När jag hörde historien, kände jag gastkramningen och sa till den nu vuxna mannen:

– Du kan inte bara lämna honom där på golvet, så övergiven! Kan du se honom för din inre syn?

– *Jo, men han ser inte mig, det går inte att få kontakt, inte ens ögonkontakt.*

Småbarnet på golvet hade försvunnit ur kontakten. Bara kroppen var kvar.

Plikten

Och kroppen levde vidare, blev fullvuxen och satt där framför mig, imponerande erfaren, välformulerad och kompetent.

Med hjälp av sitt intellekt hade han gjort rätt för sig med råge i samhällslivet.

Det hade kostat honom en del. Det var inte bara det, att han vänt gossen på golvet ryggen, det var också det att hans följeslagare i livet varit ångest och depressivitet. Det hade inte synt utåt, han hade hållit masken.

Till slut knakade det ändå i fogarna mer än som var uthärdligt.

Det var då tidiga minnesbilder kom fram. Och också Korpen på axeln var påtaglig, den som pekade med hela handen, drog allt i långbänk och aldrig förtröttades. Allt kunde göras bättre.

Det var förlamande för min sagesman. Han såg sig själv som i trögflytande vatten utan styrförmåga, utan möjlighet att ta sig i land.

Det var Korpen som hade makten, och som haft den redan hos gossen med den gula bilen, *"han protesterade aldrig, var aldrig till skam för sina dagars upphov."*

Han som satt där framför mig kände ett tryck över bröstet, *"det kan lika gärna vara vrede som ångest"*.

Han fick allt svårare att driva sitt spel som en intill döden plikttrogen general.

Det var Korpens ideal, inte hans. Själv längtade han efter ensamheten där friheten fanns.

I en dröm blev han ett med Korpen och körde bil med krackelerad vindruta. Uppdraget var att vara på en viss plats en bestämd tid, det var köra som gällde oavsett sikten.

Men när han vaknade, sa han ifrån, såg sig själv kliva ur bilen och promenera iväg såsom det passade honom.

Resning

När ångesten ändå inte gav sig, tog han den på allvar, släppte till sig för den, lät sig bäras och vägledas av den, sjönk djupare och djupare.

Han passerade en gräns, där han lämnade kroppen och var enbart ett rent och ostört sinne. Han gjorde om det många gånger – tog sig till friden.

Motpolen upptog honom också. Han var som hypnotiserad av alla övergrepp i världen. Till och med revolutionärer förgrep sig, trots att de sa sig kämpa för öppenhet, respekt och välfärd. Så mycket sken och bedrägeri!

Han drömde att han räddade små barn från auktoritära och ondsinta föräldrar. När han berättade det, associerade han till sitt lilla jag med den gula bilen.

– Ser du honom för din inre syn?

– *Nu möter han min blick öppet och lugnt. Han är tillbaka.*

28. Meningslöst

Hon var upptagen av vad som skulle bli av henne och hennes liv. Det gav henne ångest, tiden gick utan att hon kom upp på spåret.

Hon ville leva, inte bara existera! Visserligen gjorde hon saker och var duktig i konventionell mening, men vad hjälpte det?! Alltför ofta var det tristess för hela slanten.

– Jag kan till exempel hålla mig kvar i sociala sammanhang fast jag känner mig uttråkad. Det är ändå bättre än att vara ensam och riskera att ångesten kommer. Så jag stannar och känner mig obekvämt och utanför fast ingen puttar ut mig. Jag lyssnar och tycker folk pratar för pratandets skull eller för att få bekräftelser, som om det gäller att imponera... Självt kommer jag inte på nåt att säga, inget bättre i varje fall, jag känner mig inte bättre, blir bara uttråkad och kan väl inte förvänta mig nåt annat, eftersom jag är där bara för att slippa ångesten. Jag blir så trött på att vara oengagerad, att det är så mycket som känns så likgiltigt egentligen...

– Fast dom andra inte verkar uppleva likgiltigheten?

– Nej, precis, det känns som om det bara är jag. Det är klart, att det händer ibland att nån säger nåt, som får mig att spetsa öronen och haka på, men det är sällan.

– Vad händer inom dig, när det sker?

– Då rycks jag med, det dyker upp saker, som jag vill säga, som kommer av sig själva. Det är som om det blir en annan anda med mer kontakt då. Jag sitter liksom inte längre på nån läktare och bedömer spelet utan plötsligt är jag nere på plan och deltar.

Två tillstånd

Hon förmedlar upplevelser av två olika tillstånd. I det ena är hon som på avstånd från det som försiggår, känner sig oberörd, smular sönder det mesta med sitt kritiska tänkande. I det andra deltar hon, blir engagerad och aktiverad och blir som en del i ett öppet och tillåtande flöde. Intellettet, som var så kritiskt, blir plötsligt som ett ymnighetshorn att ösa idéer och ingivelser ur.

– I det första tillståndet beskrev du dig som mellan två eldar, antingen var du social och uttråkad eller också var du ensam och hade ångest. Vem är du egentligen?

Avvikare

– När jag sitter som på läktaren och tittar på mig själv, då är jag ju flera. Redan på läktaren är jag två, en granskare eller värderare och en cyniker. Och när jag ser mig på arenan är jag flera. Det är inte bara dom där, som jag inte vill vara, den likgiltiga och den ångestfyllda till exempel, utan det är också några, som jag tycker om: en som är som en faktnörd, som jag har respekt för och så den där, som går in i meningsutbyten och som känns levande, och den där som är mån om andra och så pianisten och dansaren, där jag i bästa fall inte finns som ett "jag" som kan kritiseras utan bara är ren närvaro.

– Det är mycket och blandat.

– Jag har inte tänkt riktigt så här tidigare, det blev tydligare nu.

– Mitt intryck är att du är utanför och ensam genom att du är intellektuell på ett ovanligt sätt. Du har en massa resurser som gör, att du registrerar väldigt mycket och så har du ett intellekt, som vrider och vänder på allt, analyserar och nyanserar och integrerar och omprövar i nya infallsvinklar och går till nya analysdjup och så vidare i det oändliga... Det här

utbyggda intellektuella flödet gör, att du inte känner igen dig i så många andra, du får inte gensvar och känner dig inte hemma, och det ger dig både ångest och känslor av meningslöshet. *Du* behöver se och acceptera,, att du är en positiv avvikare, även om andra inte gör det. Det är ingen lätt position, som du har. Det är så få som är tillräckligt lika för att förstå...

Hon blir tårögd, säger att det är det viktigaste, att hon blir berörd.

29. Fallhöjden

– *Jag tål inte höjder, får som ett tvång att hoppa ner, det är väldigt otäckt, det går inte att vara där, jag måste ha fast mark under fötterna.*

– Vad är det för fall du har varit med om som gjort dig skräckslagen för fallhöjder?

Hon räknar upp mycket från nuet och bakåt – alla sammanhang, där hon känt sig trosviss och kraftfull, men där något hänt, som gjort henne till en punkterad ballong: utbrändheten, paniken som ensamstående förälder, att skaka som ett asplöv bara för behovet att gå till affären, alla gånger hon gjorde bort sig och blev bortgjord som barn, alla avsnäsningar från mammas sida, skräcken som pappas fyllor väckte i hela familjen, hans sjukdom...

– *Jag kan höra mammas ord ”inbilla dig inget, vem tror du att du är”. Om jag får uppskattning här och nu kan jag inte ta emot det, det är bara konstigt och överkligt, det fastnar inte.*

– Och det gör inte dina terapeutiska upplevelser heller. Du har haft en mängd sådana, men du kommer alltid tillbaka till att du står på ruta 1, vilsen och omedveten. Du frågar om och om igen hur du ska göra och förhåller dig, som om du var född igår. Du pratar ofta om ditt behov av en klippa i det yttre, det ska finnas nån där, som ger trygghet och är en tillflykt. Det är som om du inte räknar med att du själv skulle kunna vara nån att hålla i handen. Det är väldigt konstigt för du har trots allt många gånger klart och tydligt upplevt, att det är den enda trygghet du har.

– *Du har rätt, allt gott rinner av mig.*

– Du ser till att hålla dig på botten för att slippa fallhöjd.

Korpen på axeln

Hon sjunker ihop och kvider att hon måste bli kvitt den där korpen på axeln som jämt tar ifrån henne hoppet, som jämt hittar fel och förpassar henne till botten.

– **JAG VILL INTE VETA AV DEN!**

– Just därför måste du kanske komma underfund med den. Se efter vem det är!

– *Nu kom ett falköga. Det är ju ett öga som ser allt, det känns ganska tryggt, känner mig tacksam faktiskt... MEN DEN FÅR LOV ATT SLUTA KRITISERA!*

– Vem eller vad tar ansvar för att den inte drar undan marken under dina fötter?

– *Det är jag, jag är den som bestämmer.*

Hon lät övertygad, såg avspänd och beslutsam ut.

30. Sitta fast

Eva Fyra sitter vid bordet mitt emot sin vuxna son. Det är jul, alla vill väl fast det knappt märks. Inga jular med dem – inga möten överhuvudtaget – är harmoniska. Undantagandes några på håll via mail. Då kan välviljan och omtanken bryta fram, och en glimt av glädje över varandra finnas. Annars är det krigiskt.

Sonen skyller det på Eva och hon är medveten om sin skuld. Eller i varje fall är hon medveten om vad hon orsakat, även om hon inte gjort det med avsikt. Insikterna och förändringen kom alltför sent för att vara sonen till någon glädje.

Bakgrund

När han var liten var Eva hans enda tillflykt. Men hon förstod inte sin betydelse och tog inte emot honom som sitt barn. I egna ögon var hon ingen. En som skulle hålla sig undan.

Hon var så låst i den positionen, att hon omöjligt kunde gå in i mammamollen och vara en famn, en trygghet och en vägledare.

Hon var desperat över sig själv och sin situation och lät det gå ut över sonen – om än omedvetet. Hon krävde, att han skulle ta hand om sig själv, sysselsätta sig och hitta sina vägar utan annan lotsning än obegripliga utfall av kritik, skäll, hån och hot. Hon betedde sig så utan att det var överlagt och utan att hon tog ansvar för det.

Ibland bröt någon sorts vuxenhet igenom, och hon kunde sätta sig med honom på golvet och liksom öppna sig för honom och ge honom de gensvar, som han behövde.

Tillfälligtvis fick han spegelbilder, som han kunde känna igen sig i och använda sig av för att få syn på sig själv och sina möjligheter. Det var som om hon i sin djupfrusenhet fick kontakt med kärleksfulla källflöden, som vanligtvis var fördolda.

Hon noterade det och kände att det var i den kontakten hon skulle vara, den kändes rätt. Men det hjälpte inte. Ångesten tog över och likaså de desperata beteendena.

För sonen innebar det att marken var minerad, då den hade behövt vara fredad med ett tydligt vägnät att orientera sig i.

Konsekvenserna, repetitionen

Han blev präglad av minorna, väntade sig ständigt avvisingar och kom att framkalla dem tvångsmässigt och aningslöst.

Samtidigt var han en utåtriktad och social person. Det behov som han haft som liten av familj, samspel och möten bestod genom åren trots all övergivenhet, som det renderat honom.

Han gifte sig och fick barn, men hans fru klarade inte av hans obegripliga och envetna attacker. Hon lämnade honom.

Hans ångest och desperation gick ut över barnen, som han fördömde. De var *"omöjliga"* och *"förstörde livet"* för honom!

Han kunde inte bättre. Han var bakbunden av sin förväntan på katastrofer och evigt upptagen av kontroll, inget fick bli fel, allt från bakterier till människor måste hållas på plats. Han avläste minspel, avslöjade bakhåll och försåtlighet och var prompt med att ta strid i tid och otid. Utifrån sett verkade han se till att bli övergiven.

Oförsonligheten och utarmningen

Ju äldre han blev desto mer dränerad på kraft kände han sig. Förmågan att vara kreativ krympte, lusten att vara social försvann. Livsförlusterna tycktes skina honom i ögonen och förlama honom alltmer.

Eva såg det. Hon såg också hans potential, hans kärleksfullhet, välvilja, livsaptit och humor, hans talanger och kreativitet och obändighet...

När hon speglade det för honom, tog han det som ett hån och gick till långdragna angrepp. Det pågick timvis, han tillät sig vilken oresonlighet som helst, det fick kosta vad det kosta ville, hon skulle hållas på avstånd...

Hon gav upp, precis som han förutspått. Hans uppfattning förstärktes, hon var svekfull, bara ute efter att dra undan marken under hans fötter.

Ändå förhöll han sig som om hon skulle ordna upp det hon ställt till med. I varje fall var det inte hans sak.

Inget tydde på att han insåg att det bara var han själv som kunde reparera sig. Han verkade förblindad av tesen, att den som ställt det fick reda upp det.

Men det var nog dessvärre omedvetet.

31. Misstro är stressens moder

Jag fick en fråga och tystnade för att tänka efter. Det kom ett tjut i luren: "VAD ÄR DET NU DÅ! VAR DET FEL!?"

Vi hade pratat om misstro. Jag tog tillfället i akt och sa: "Det är precis det här jag menar. Jag tystnar för att tänka efter och det utlöser katastrofpådrag hos dig. Du gör allt till något katastrofalt! Det var likadant när grannen tyckte, att det var varmt i ditt kök. Du tog det som ett påhopp och började skrika om att hon jämt kritiserade dig!"

Ingen kritik och inga andra faror behövde finnas, för henne fanns de ändå alltid. Det räckte med hennes misstro, den gjorde henne evigt utsatt. Men hon såg inte misstron utan bara den illvilliga omvärlden.

Överkrav

Hon var en drunknande oavsett allt. Det var "stressen", hon hade inget att säga till om. Hon var chanslös. Ständigt trött.

Dammsugaren gick för jämnan, hon jagade synlig och osynlig smuts, desinficerade handtag, bevakade egen och andras hygien, var noga med skogräns, inga gångkläder fick nudda sängarna, allt skulle göras på hennes sätt, alternativ fanns inte. Regler och rengöringsflaskor var legio liksom katastrofhoten. Och till allt det här kom träning ett par timmar om dagen för att hålla vikten, protokoll över kaloriintag, inköp, tvätt, matlagning och försörjningsarbete. Och så sonen och andra hinder!

För henne var kravnivån en fråga om måsten, inget hon rådde över. Hon la ut det på andra. Utan att fråga dem "visste" hon, att hon aldrig var god nog i deras ögon. Hon såg inte hur hon med den misstron stressade upp sig själv.

Överkänslighet

Det hände att hon hade lugna stunder och till synes var sig själv, närvarande, avspänd, företagsam, varken rådlös eller inkompetent. Hon kunde ta initiativ som till exempel att bjuda några grannar på middag en nyårsafton.

Men det behövdes inte mer än att dagen infann sig för att överkänsligheten skulle ta över. När en degbit inte lydde mosade hon den våldsamt mot diskbänken och slängde den i soppåsen. En kniv som inte skar perfekt stötte hon så hårt i botten på en aluminiumform att den fick djupa jack – "*min bästa form!*" Gråt och förtvivlan.

Det var ändå småsaker jämfört med när hon slängde sig själv i väggen och skrek ut vilket missfoster hon var. Hur f-n hade hon kunnat tro sig om att ordna en nyårsmiddag?!

Hon var snabb att dra undan marken under egna fötter och lika snabb att gå till storms mot sin odugliga omvärld. Hon var än som ett översiggivet småbarn, än som en förgörande svetslåga.

Omedvetenhet

Hon märkte inte hur hon höll på. Orden som forsade ur henne sa, att det inte var hon, som höll på. Det var omvärlden, som än fick upp henne på barrikaderna, än körde ner henne i helvetet.

Hon var helt ensam, allt hängde på henne, hon hade inget stöd, ingen att lita på.

Hon kämpade för sin överlevnad, krigade och klagade, hade en sagolik kraft, skrek och svor att hon inte skulle låta sig luras, inte "tro nåt". Hon målade upp hur förnedrad och utskämd hon var och pressad av alla befintliga och obefintliga missöden. Hon slet som ett djur.

Om det någon gång kröntes med framgång, tillskrevs det turen, det var inget att lita på, inget hon hade del i. Det skulle bara bli värre...

Dödgravare

Hon var omedveten om att hon var märkt av tidiga motgångar, och att de gjort henne till dödgravare; hon grävde sin egen grav.

Att hon inte förmådde tro på något gott för egen räkning gjorde att hon varken såg eller ifrågasatte sin misstro. Hon var bara drabbad av all världens olyckor – en hjälplös, evigt frustrerad stackare. Trots kampen!

Hon såg inte, att hon fastnat i sin barndoms hjälplöshet och i beroendet av omvärlden, av en frälsare.

Hon tog ansvar för mycket men aldrig för sin person. Hon hade dömt ut sig själv.

Eller, rättare sagt, när det gällde henne personligen, var hon fortfarande småbarnet, som kände sig utlämnat åt omgivningen. Hon som hon, förmådde inget.

Det var som om hon fastnat där, i en omgivning, som inte frågade efter henne som den person hon var; i en omgivning, som inte såg och förstod henne och speglade henne, så att hon kände igen sig och kunde växa ut i sin potential.

Tidiga erfarenheter hade inte hjälpt henne att hitta sig själv. Tvärtom, de hade frustrerat henne, så att hon förblivit oförlöst ur omgivningens grepp.

32. Behovet att skälla

På promenaden till jobbet passerade jag en villa, där en schäfer satte igång att skälla så fort jag dök upp, som om det var givet, att jag var illasinnad. Men om jag hejade och sa att det var lugnt, avtog skällandet och svansviftningarna tilltog.

Skällande människor i min vardag verkar inte ha samma lyhördhet. I varje fall får jag inte det intrycket, när de berättar hur de gått åt sig själva och sina närstående i årtionden. Ett par exempel:

Förakt

En kvinna hade till exempel varit full av förakt för sig själv och andra så länge hon kunde minnas. Det var som en andra natur hos henne att förakta sig själv och pressa sig till en perfektionism, som hon föreställde sig, att omvärlden krävde av henne.

Som förklaring hänvisade hon till uppväxten. Från babyåldern till tonåren hade hon mött avvisningar och fördömler i familjen, så fort hon agerade utifrån sig själv. Hon skulle vara som familjen ville ha henne, som hon var i sig själv dög hon inte.

Hon kom att förstå sig på barn och blev en kvalificerad och mycket uppskattad barnskötare.

Det hjälpte inte. Hon var fortsatt högspänd av överkrav gentemot sig själv och tippade ständigt över i besinningslöst raseri mot sina nära och kära. De drabbades av samma förakt som hon bestod sig själv. De tog avstånd för varv, och hon blev alltmer desperat över att hennes sätt att piska sig själv aldrig ledde till befrielse och avspänning.

Tjat

En mamma ondgjorde sig över sin "omöjliga" son från det han var småbarn till det att han blev tonåring. Han lyssnade, mötte upp, frågade om mamma inte tyckte om honom, om hon kunde säga vänligt vad han skulle göra...

Som lite äldre blev han högpresterande i skolan och i fritidsverksamheterna, men mammas missnöje upphörde inte.

Han tappade sugen, begravde sig i skärmarnas värld och verkade inte längre förvänta sig att bli accepterad.

När han blev tonåring och mamma fortsatte att skälla, lämnade han helt sonika huset. Mamman såg aldrig någon anledning att sluta skälla på honom.

Barnaerfarenheten som mall

De här exemplen representerar många människor, som verkar ha sin barnaerfarenhet som rättesnöre - erfarenheten att ett gott liv ska framtvingas genom skäll, krav och kritik. Eftersom det inte går, blir skällandet evigt och inte tillfälligt som hos schäfern.

Vad gör att vi inte sadlar om, att vi inte säger oss att vi får ta till en annan metod än skällandet med dess varianter?

Förmodligen minnet av den livräddhet, som vi kände som små, när vår närhetslängtan bemöttes med krav, villkoranden och skäll.

Närhet, livräddhet och skäll kom att höra ihop i våra minnen.

Och för att slippa konfronteras med livräddheten på nytt stannar vi upp i skällandet. Det är muren, som förskonar oss från att översköljjas av den skräck att inte duga, som finns uppdämd i våra minnen.

33. Korttänkt

– *Jag orkar inte!*

– Ok, orkar du inte så orkar du inte, det är bara att acceptera.

Dialogen förs ofta inom en och samma person och kan användas både legitimt och ansvarsmedvetet och illegitimt för att slippa ansvar.

Självbedrägeri

Vi kan vilja slippa krav utan att direkt vilja tillstå det för oss själva och andra. Då är det opportunt att säga *"jag orkar inte"*.

Det väcker respekt, det blir inga invändningar. Om vi istället skulle säga *"jag har inte lust"* kommer invändningarna som brev på posten: *"Vaddå lust! Du har väl ett ansvar..."*

– *Men det känns som om jag inte orkar. Ta den där uppsatsen som jag visste att jag måste skriva, jag hade bara inte ork! Och då gick jag på bio med kompisarna. Det var ju inte det att jag tänkte strunta i uppsatsen men bara inte då...*

– Det var mer impuls än eftertanke, menar du? Om du hade sagt nej till impulsen och förelagt dig att tänka efter om du hade tid med biobesöket, vad hade du upplevt då?

Blockering

Idén att säga nej till en lockande impuls blockerar upplevelseflödet för en stund.

– *Då hade jag känt att jag måste ta itu med uppsatsen. Men det var ju väldigt motigt...*

– Försätt dig i den motigheten och låt den breda ut sig, som den vill – som för att bli klar över vad den handlar om egentligen! Släpp tankarna och försjunk i känslan av motvilja och olust!

Tystnad en lång stund med minspel och kroppshållning som uttrycker plåga. Sedan säger han att en minnesbild kom upp av hur han kom på kant med några i sexårsgruppen som hånade honom för att han glömt låsa cykeln och fick den stulen. *Det* kändes övermäktigt, som att han inte orkade tänka på allt...

Ta makten

– Var kvar i den upplevelsen och gå ännu längre tillbaka i tiden och se om du haft den tidigare.

Efter en stund dyker minnesbilder upp där han känner sig tillintetgjord, för han förmår inte leva upp till mammas krav.

Han blir uppbragt över mammas kravnivå och solidariserar sig med sitt lilla tillintetgjorda jag.

– *Det var många krav och höga krav! Det är kanske därför, som jag struntar i kraven nu, jag tar mig rätten att bestämma själv.*

– Och det är rätt och bra. Och när det känns alldeles säkert och självklart, att det är du som bestämmer, kan du kanske bestämma att göra såna avvägningar mellan jobb och nöjen, som du inte förlorar på i längden utan tvärtom vinner på?

34. Förintaren

Hon var kattvakt i ett hus där inget fattades, där allt var i sin ordning med en nöjd familj på sportlovsresa.

Det var märkligt, tyckte hon, att frun i huset hade allt trots en liknande förintande barndom som hennes.

Hon, kattvakten, var ingen och hade inget. Hos henne satt det som ristat i sten att hon som person inte hade någon betydelse. När hon såg tillbaka på sin historia, insåg hon, att hon själv fullföljt förgörelserna från barndomen. Hon hade dragit undan marken under egna fötter, så fort hon kommit på lite fallhöjd.

Hon hade försatt sig på fallhöjder genom sin respekt för ska, bör och måste. Hon hade tagit sina betyg, skaffat sig sin yrkesutbildning, bildat familj och satt nu som skräckfylld förtidspensionär ensam i vantrivseln.

För många år sedan hade hon slussats till psykoterapi.

Hon fick sin självdestruktivitet bekräftad men också många uppbyggliga och terapeutiska erfarenheter. Utåt förhöll hon sig som om hon tog dem till sig, men i själva verket förintade hon dem omedelbart inombords. *"Det gick reflexmässigt, jag skulle inte inbilla mig nåt."*

Klumpen

Efter ett antal år sitter hon hos terapeuten igen. Hon har drivit ner sig på botten i föreställningen, att det är tryggast där. Men nu, när hon är där, känner hon sig bara skräckfylld och instängd. Hon får yrsel vid tanken på att gå ut, vill försvinna vid tanken på att visa sig för folk, så ful som hon är.

I terapirummet ser hon sig själv för sin inre syn: en slemmig, grågrön, oformlig, lamslagen klump i regn och ödslighet. Hon försöker få kontakt med den men möts av misstro.

– *Lika bra, för det är kört i alla fall, det är för sent!*

– Släpp värderandet, håll dig öppen och var kvar!

Livsglädje

Hon verkar ta uppmaningen på allvar. Efter en stund skruvar hon på sig och säger att det gick att tvätta bort slem och äckel. Och inte behövde den vara ute i regnet heller!

Hon försjunker ett bra tag till men öppnar sedan ögonen och liksom slår ifrån sig, *"det var en utvecklingsstörd"*. Terapeuten säger ifrån, att hon ska hålla sig kvar och titta närmare.

Hon är tyst ett långt tag, tills nästa protest kommer: *"Aldrig att hon får hålla mig om halsen!!"*

Och terapeuten upprepar, att hon ska hålla sig kvar och låta det ske, som vill ske.

Efter ytterligare en stund är det som om hon har svårt att hålla sig för skratt, det bubblar över, hon får fram att det sitter en jättebelåten liten person vid hennes sida, nyter och oförskräckt och evigt tillgiven.

Det är så mycket livsglädje där, att hon som var kattvakt skrattar så tårarna rinner.

Tänk att det fanns glädje där! Men den rådde inte på självdestruktiviteten.

Det var som om hon var två, som om bara den ena delen tog för sig av möjligheterna, medan den andra delen återupprättade självförintandet, så fort det blev hotat.

35. Leverantören

Hon kom till sig i rödvinsspyorna igår natt, fick hjälp att bli ren och komma i säng. Idag kom ruelsen och självförbannelserna.

Det var nog med alkohol redan efter första glaset, det hade hon känt. Men sedan kom sociala klyftor på tal.

Hennes man sa, att hon inte passat in i hans krets, men att han *offrat* vännerna för henne, den kastlösa. Då brast det, trots att gästerna verkade ta hennes parti. Hon tänkte, att hon lika gärna kunde ge f-n i allt och supa skallen av sig.

Och på den vägen blev det, allt kvittade, hon gjorde precis vad hon ville, hon rådde över sig och sitt, inte vilda hästar kunde hejda henne, det skulle alla ha klart för sig!

Och idag ruelsen. Skräcken över att ha gjort bort sig, pratat bredvid mun, inte veta vad hon sagt!

Egentligen var det en ständig skräck, som låg på lur jämt, som kunde blossa upp när som helst och få henne att hata sig själv, att känna sig som ett enda stort äckel som omöjligt kunde vara bland folk!

Ha och vara

– *Jag klarar inte närhet, är som ett vilddjur som alla flyr från, dom står inte ut. Jag har inget annat än den där stora djävla tomheten. Hela dagarna tänker jag på att jag är fel och lika gärna kan ta livet av mig! Vill bara gråta, så trött...*

– Du *har* allt det där eländet, du *är* det inte. Du kan lägga ut det framför dig på bordet och betrakta det på håll för en stund. Säg dig att upplevelserna är upplevelserna, och du är du, det är skillnad!

– *Det blir lite lugnare då. Så känns det ju ibland, och då kan jag andas lite djupare och tycka om mig själv. Känna mig som en blomma eller ett träd, som något rotat och naturligt, som hör till...*

– Vad gör att du släpper kontakten med det läget?

Spegelbild

– *Jag tror inte på det! Jag är så van att må dåligt. Mår jag inte dåligt, så ser jag till att göra något så att jag mår dåligt, så jag inte inbillar mig något, och smäller trynet i backen en gång till! Jag tänker inte hoppas nåt och bli besviken igen! Hellre gör jag ont värre, ger upp och skiter i allt! – Plötsligt, när jag höll på och pratade, fick jag syn på att jag gör mig till den där omöjliga personen, som pappa såg mig som. Det har inte slagit mig tidigare, men nu ser jag att jag driver mig själv dit, dit han drev mig, när jag växte upp. Antingen är jag den där skithögen eller också är jag pajas – som på jobbet till exempel för det tycker folk är kul, och då får jag vara med. Speciellt om jag också är syster Duktig och kommer med bra idéer och fixar allt. Då är jag bekväm för dom andra. Men JAG ORKAR INTE!*

– Du orkar inte vara driven av ångesten att få vara med bara på villkor att du levererar och är rolig?

– *Jag måste hålla kvar mig själv, det är ju egentligen det enda jag har. Om jag inte är jag, då blir det tomt.*

36. vi och friheten

Vattnet fårar marken och ger den karaktär. På samma sätt fårar erfarenheterna oss och ger oss karaktär – eller ”jag”, om vi ser oss i ett inifrånperspektiv.

Vad vattnet åstadkommer är delvis en fråga om markens eftergivlighet. Vad erfarenheterna åstadkommer är delvis en fråga om vår eftergivlighet eller vårt sätt att reagera på erfarenheterna. Vi är själva delvis orsak till hur vi blir som ”jag”, vi identifierar oss lätt med hur vi fårats.

Men vissa karaktärsdrag eller egenskaper känns så betungande, att vi betvivlar, att vi någonsin frivilligt skulle ha bidragit till dem.

O-liv

Dit hör till exempel att vara nervös och osäker, obeslutsam, perfektionistisk, hämmad, misstrogen, svartsjuk, avundsjuk, nojig, lat, depressiv och liknande. Dit hör överhuvudtaget allt som tar tid och kraft från det, som vi vill innerst inne, det vill säga leva fullt ut.

Vissa karaktärsdrag verkar tynga omgivningen mer än dem som har dem.

Dit hör maktfullkomlighet i alla dess former, alltifrån förment felfrihet över manipulativitet till tyranni.

Även om karisma och handlingskraft stundtals mildrar bilden, frågar vi, som omvärld, hur någon kan stå ut med att vara vad makthavare kan kosta på sig, när de ägnar sig åt förtrycka och köra över andra.

Ofriheten

Men maktfullkomligheten är kanske inte frivillig. Det kan ju vara så att makthavarnas erfarenhet en gång sa dem: försvinn eller härska, om du alls vill överleva.

I det läget drevs somliga av oss till det första alternativet. De gjorde och gör sitt bästa för att smälta ihop med väggen.

Andra drevs till det andra alternativet, ställde sig på barriaderna, blev och är härskare.

På det sättet är vi offer och förövare. Vi är rollnehavare och funktionärer i stället för att vara oss själva.

Vinsten är i bästa fall, att vi lyckas hålla medvetenheten om vår sårbarhet på avstånd.

Allt vi åstadkommer i våra roller är inte heller av ondo, en del är lovärt och omistligt, och bidrar till vi upprätthåller våra anpassningar.

Men det är kostsamt, vi känner av att vi inte lever fullt ut, inte är tillfreds.

Så vad gör vi?

För att hitta alternativ behöver vi skilja ut oss från den roll, som vi blivit ett med via våra erfarenheter.

Vi behöver hitta friheten att *ha* rollen och styra över den i stället för att *vara ett med* den och känna av den som ett tvång. Vi behöver komma dit, att den känns som en resurs och inte som ett måste.

Men det vi är bortom roller och funktioner, kan vara otydligt för oss och dessutom kännas som något vi ska se upp för. Det är sårbarheten, som finns där och som gör sig diffust påmint. Vi skyggar för att göra oss medvetna om den, för att känna sårbarheten.

Den är en utmaning, som vi behöver konfrontera oss med och inte fly ifrån.

Vi kan förhoppningsvis se oss som mer oberoende, än vi var som småbarn, och vi kan ge oss själva andra valmöjligheter än vi hade då.

Som vuxna kan vi överhuvudtaget göra val på ett helt annat sätt än vi kunde som små, beroende och oerfarna.

Vuxensituationen innebär andra villkor än de som en gång formade oss. Vi behöver se och ta fasta på möjligheterna, som det ger.

Vår frihet

Vi har friheten att fråga oss, vilka vi är bortom roller och funktioner.

Och vi har friheten att gå bakåt i minnesvärlden och söka upp omständigheterna, som avledde oss från oss själva. Vi har friheten att upprätta oss ur villfarelserna, som gjorde oss till rollinnehavare och funktionärer.

Vi har friheten att söka upp oss som de Liv vi är, som den svårbeskrivbara närvaro vi kan uppleva – en närvaro som inkluderar sårbarheten och gör den bärbar.

37. Utforskning

Vetenskapen har många förtjänster, till exempel principen att alltid fråga vidare, att ha hållningen att varje fenomen är mer än sin yta.

Vi behöver ha det förhållningssätt bland annat när det gäller våra karaktärsdrag eller egenskaper.

Men när de beskrivs eller ifrågasätts går vi ofta i försvar och värjer oss.

Säg att vi frågar en medmänniska vad det är som gör att hen så ofta säger nej. Blir inte svaret lätt då ett affektladdat: *"Vaddå, har jag inte rätt att säga nej när jag vill?!!"*

Det är som om vi identifierar oss med vårt beteendemönster och känner oss angripna som personer, när något beteende som vi *har* ifrågasätts.

Vi blandar ihop det som skapas av erfarenheterna med den/det som erfar. Det skapade – vår karaktär eller vårt "jag" – kan vi beskriva och bedöma och förändra.

Det vi *inte* kan förändra är det *Liv* vi är, det är inte *vår* konstruktion eller skapelse. På den punkten är vi alla lika.

Fristaden

Som *Liv* – eller närvaro – har vi därför en fristad. Utifrån den positionen kan vi hålla oss öppna och fråga vidare:

- *Om du upplever mig som negativistisk, ge mig ett exempel, så att jag förstår vad du syftar på.*
- *Du säger ofta nej till att hänga med ut, som i förrgår...*
- *Jag känner mig obekvämlig bland folk, önskar att jag var mer frimodig.*
- *Det låter som om du har lösningen. Du har en vision av dig som frimodig, och då kan du väl använda den som hävstång, leva dig in i den ofta...*

För vår inre syn kan vi se oss själva i olika tappningar, vi kan se alla våra "jag" eller jag-tillstånd. Och vi kan använda det vi ser till att göra de förändringar vi vill.

Psykoterapi

Ett annat exempel:

- *Det berör mig inte när mamma skäller och kallar mig lat.*
- *Är det bara dött inombords?*
- *Det kan man säga.*
- *Var kvar i den döden och gå bakåt i livet och se efter när och var du känt dig död på det där sättet... Ta tid på dig, och se om du kan komma tillbaka till det första tillfället, då du slocknade.*
- *När du säger slocknade kommer bara gråt... och hur jag tog skydd i sängen, men sen lärde mig bita ihop och inte bry mig...*

Minnesbilder från långt tillbaka kan komma upp och ge oss samma känsla av utsatthet, som vi hade där och då, och som vi var tvungna att bita ihop om.

Det fanns ingen förstående mottagare. Vi kunde lika gärna inte finnas. Den upplevelsen lagrades som ett mantra i minnena, som sedan kom att påverka oss mer eller mindre omedvetet.

- Håll kvar minnet för din inre syn och se ditt lilla utlämnade jag där i sängen! Kan du – som du är här och nu – vara den där tillflykten som du saknade då?
- *Jag vill ta upp den där ungen i famnen. – Det blev lugnt och skönt i kroppen, jag är både mitt lilla jag, och den jag här och nu, och vi hör ihop...*

Att fråga vidare, att utforska, kan vara psykoterapeutiskt.

38. Terapimissbruk

Som terapeut möter jag vuxna människor, som i grunden verkar ha stor kraft och fantastiska känslspröt av både emotionellt och intellektuellt slag.

Det betyder bland annat att just inget gått dem förbi. På gott och på ont har de nogsamtfarfarit och bevarat allt, som de upplevt i sina skiftande öden.

Trots utförsgåvorna har många av dem blivit tillintetgjorda om och om igen.

Som små förefaller en del helt stillsamt ha lämnats ut till kontaktlöshet och ödslighet, medan andra bestått en våldförelse, som hade kunnat förgöra en stenstod. Ytterligare andra har haft missöden däremellan.

En gemensam konsekvens är, att de inte fått gensvar och trygghet nog att utveckla sig i paritet med sina resurser.

Att prestera kan ha blivit en räddningsplanka för många men till priset av personligt välbefinnande.

De har inte tagit plats som de personer de är utan nöjt sig med att ha en roll eller funktion; de har till exempel varit favorittorpare och draglok.

Den bortsortering, som de upplevt av sig själva som personer, har gett dem ett självttvivel och en misstro, som kan urarta till självdestruktivitet. Inte så att de nödvändigtvis skadar sig själva i påtaglig fysisk mening utan så att de alltid rycker undan marken under egna fötter. Varje framsteg misstros och omintetgörs med obönhörlig automatik.

Uppgivenhet

Trots det – eller kanske just därför – kan de känna av livsvilja och förändringsbehov och börja gå i psykoterapi, precisera och lösa problem.

Varje lösning ger ett moment av lugn och en glimt av hopp till livsviljan. Men så tar misstron över med sitt *”det går i alla fall inte för...”*

Misstron kan omintetgöra allt. Den får armarna att falla ner utefter sidorna hos den mest kompetenta.

Det som varit den röda tråden i livet, manifesterar sig också i terapin, *”det är ingen idé”*.

Men med terapeutens hjälp mobiliseras livsviljan på nytt. Nya problem formuleras och lösningar lyser upp tillvaron en kort stund, innan misstron omintetgör...

Det blir som ett missbruk. Abstinensen driver fram återställare, terapeuten blir medberoende.

Det går med andra ord att få positiva upplevelser, men det går inte att tro på dem och använda dem så att en förändring från misstro till tilltro kan ske.

Lust som lots

Vanlig psykoterapi förutsätter ett mått av tillförsikt hos patienten, en vilja och förmåga att bygga vidare på positiva upplevelser. När misstron överflyglar den tillförsikten, fungerar inte terapin.

Misstros grundtes, att allt kan förloras, är ovedersäglig. Misstron försvinner enbart om den medvetet väljs bort.

Ett val som misstron kan omöjliggöra.

Då är kanske alternativet till psykoterapi små lustfyllda vardagliga saker som att se TV-program, som känns intressanta, lyssna på omtyckt musik, leka med katten, göra en tripp på nätet, stretcha, ta en kopp kaffe etc etc.

Det ger sannolikt lustupplevelser, som den misstroga patienten känner sig ha kontroll över - en kontroll som för en stund håller misstron borta.

På sikt kan dessa lustupplevelser kanske därför underminera misstron och stärka livsviljan och självtilliten i tillräckligt små steg för att inte bli utmanande och framkalla misstro och avfärdanden.

Det gäller bara att arbetsättet inte blir alltför spänningslöst, trist och långsamt för resursrika personer. Att det bedrivs medvetet och inte omedvetet.

39. Ett bra liv

För att få ett liv med flyt är det åtminstone två saker, som vi inte kommer undan. Den första är att göra upp med den formgivning av oss, som uppväxten inneburit. Den andra är att planlägga och genomföra livsbygget.

Till hjälp i den första uppgiften finns psykoterapi. Vi startar livet oerfarna och beroende och präglas huvudsakligen av villkor, som vi inte styr över.

När vi så är "vuxna" står vi där med konsekvenserna, som kan vara livshämmande. Även om vi inte orsakat dem, är frigörelsen från dem vårt ansvar.

När det gäller uppgift nummer två, finns den bästa vägledning, som jag har hittat, i en bok av Stephen R. Covey (*The 7 Habits of Highly Effective People*. Simon & Schuster, 2013).

Temat är sju vanor att tillämpa i livsbygget, oavsett om det är fråga om yrkesliv eller privatliv.

Överlagda val

Den första vanan, som vi enligt Covey behöver göra till vår, är vanan att göra överlagda val och ta ansvar för konsekvenserna.

Att göra överlagda val är att ha alternativ och friheten att välja. Det är motsatsen till att vara driven av impulser, fördomar, känslolägen och liknande som gör att "*det blir som det blir*".

Att välja att styra sig själv via överlagda val kräver en medvetenhet om vad vi vill uppnå, vad vi vill vara, och vad vi vill göra.

Då vi väl har den ledstjärnan på plats, behöver vi dagligen och stundligen handleda oss själva att ta de nödvändiga stegen, som till exempel att vara noga med att prioritera sådant, som för till målet.

Så långt handlar vanorna huvudsakligen om vars och ens relation till sig själv. Resterande vanor rör samspelet med andra.

Samspel

En av farorna där är att ha hållningen "*den enes bröd, den andres död*".

Motsatsen är tron, att livet har något för alla, att vi kan hitta "jag vinner/du vinner"-lösningar, om vi bara går in för det.

En annan fara är att vara förblindad av det egna perspektivet.

För att motverka det anbefaller Covey oss att först försöka förstå och sedan göra oss förstådda. Det är en kommunikationsregel, som fyller samma funktion som trafikregeln att se efter om gatan är fri för passage, innan vi stegar ut. Vi minskar risken för kollisioner.

En tredje fara är att göra motstånd mot olikheter.

För att sakfrågorna ska bli mångsidigt belysta behövs just olikheter. Sats och motsats kan leda till syntes. Vanan att vara öppen för invändningar och motbud är en förutsättning för ett genomtänkt slutresultat.

Den sista vanan handlar ytligt sett om vars och ens relation till sig själv.

Den säger att vi ständigt behöver utveckla oss. Men ofta är det just i kontakten med andra, som vi upptäcker våra blottor och får inspiration till förändring via speglingar och förebilder.

Förändring

Det finns en tröghet hos oss, som gör att vi lätt gör, som vi alltid har gjort, även om det är dysfunktionellt. På sätt och vis handlar hela Coveys bok om att motverka den trögheten, om att vara en kämpe och i varje ögonblick fråga: Vad gör jag som bäst just nu?

Det är fråga om att vara öppen och närvarande och göra medvetna val.

Därför handlar boken snarare om sju dynamiska förhållningssätt än om sju statiska vanor. Tonvikten ligger på utveckling och process.

40. Du och jag

Vi finns i relationer.

Det innebär bland annat, att vi har bilder av eller uppfattningar om oss själva och varandra. Vi identifierar oss med hjälp av bilderna. Mer konkret kan det handla om att vi ser oss/varandra som snälla, elaka, pålitliga, opålitliga, äkta, falska, charmiga, trista etc etc. Det finns ingen ände på beskrivningarna.

Vi är inte alltid tydliga med att beskrivningarna och upplevelserna bakom dem är våra egna. Ofta säger vi "du är sån och sån" istället för "min bild av dig är att du är sån och sån".

Skulle vi på fullt allvar tro att "du är sån och sån" är det i psykologperspektivet fråga om en projektion, det vill säga att låta andra klä skott för något, som vi själva upplever.

Ett exempel

Så länge du känner igen dig i vad jag tillskriver dig, uppstår kanske inga problem. Säger jag att du är snäll, och det stämmer med din beskrivning av dig själv, då är vi överens.

Men om jag jämt och ständigt håller på att prata om hur snäll du är, kanske du ändå höjer ett ögonbryn. Vad är det fråga om? Det där tjetet, vad är det nödvändigt för?

Kanske landar du i att det kan vara en manipulation, att det är mitt sätt att pilla dig under hakan för att viggas av dig någon fördel. Antag att du frågar mig, vad jag menar med att ständigt framhålla din snällhet!

Då kan jag reagera på åtminstone två sätt. Jag kan berätta, att jag varit utsatt för motsatsen, och att jag är så lättad över att du behandlar mig annorlunda, att jag måste få uttrycka det. Men du har rätt i att jag inte behöver upprepa mig, jag kan sluta.

Och jag slutar verkligen.

Mitt andra sätt att reagera kan vara att jag känner mig träffad, för jag har själv känt mig som lite lismande men inte kunnat sluta, vet inte varför...

I det senare fallet blir jag störd av din fråga och kan tystna eller brista ut: "Vaddå, får jag inte säga vad jag vill?!"

Kanske svarar du: "Jovisst, men det känns pressande att jämt höra om snällheten, och ska jag vara ärlig undrar jag, om du har någon dold agenda bakom."

Det är en berättigad reaktion från din sida, och den stämmer med min känsla av att jag lismar och undrar över mig själv.

Allt är upplevelser

Allt är upplevelser. Allt är filtrerat genom våra yttre och inre sinnen och är därmed nödvändigtvis och primärt våra subjektiva upplevelser.

Det gör att vi ständigt behöver vara öppna för att syna oss själva närmare, speciellt då vi tycker, att vi beter oss konstigt på något sätt eller märker av vår osäkerhet.

Det gäller att inte falla för frestelsen att försöka dölja den.

Vi behöver i stället vara sakliga, se osäkerheten som något allmänmänskligt och berättigat, och som en inbjudan till utveckling.

Ser och accepterar jag osäkerheten, kan jag titta närmare på den och upptäcka vad, som ligger bakom.

Insikt

Kanske kommer jag då underfund med att jag omedvetet upplevt dig som lik min pappa och tillskrivit dig hans explosivitet. Alltså pillar jag dig under hakan i hopp om att förebygga utbrotten.

När jag väl gjort den här upptäckten, har jag en chans att skilja ut dig från min pappa och låta du vara du i stället för en gengångare ur min historia.

Det kan i sin tur stärka mitt självförtroende och göra mig mer inställd på självrannsakan fortsättningsvis.

Med det banar jag väg för mer konfliktfria kontakter med andra.

Det, som initialt kan verka som självupptagenhet, är alltså egentligen en positiv utveckling.

Den innebär, att jag förstår mig själv bättre och i och med det känner mer självförtroende. Det gör mig sedan mer öppen och tydlig för andra. Antagligen gör det i sin tur dem tryggare med mig. Det blir en god spiral.

41. Kärlek?

– *Jag kan inte leva utan dig!*

Är det en kärleksförklaring eller en beroendedeklaration?

Att bli förälskad är oerhört upplyftande. Äntligen har vi hittat hem, äntligen finns det någon där, som tar emot oss reservationslöst, och som vi i vår tur tar emot med samma öppenhet!

Det är bara det, att upplevelsen har en baksida. Om jag inte kan leva utan dig, då är du och vår relation förknippad med förlustångest för mig. *Du får inte lämna mig!*

Det kommer in krav i kontakten.

Beroendet

Det blir alltmer uppenbart, att det är fråga om behov, som ska uppmärksammas, förstås rätt och tillfredsställas på rätt sätt. Det banar väg för besvikelser och missnöje och dragkamper. Till slut är det brytning som gäller. Men *"lämnar du mig, tar jag livet av mig!"*

Det som såg ut som kärlek visade sig vara beroende, kanske inte enbart men i alltför hög grad.

Spökande minnen

De flesta av oss har minnen av övergivenhet. Ofta är det tidiga minnen, som överlagrats av många andra och sjunkit i glömska.

Vi frågar heller inte efter dem utan lever, som om de inte fanns, vi har nog av nuet. Men de kan likafullt finnas någonstans i våra minnen och påverka oss.

Ofta finns det ett litet behövande barn i minnena.

Vår längtan efter kärlek och gemenskap är för det mesta inte odelat vuxen, utan väl så mycket det där lilla barnets.

Alltför många gånger sträckte det förgäves upp sina armar mot någon vuxen i hopp om omfamning och ovedersäglig tillhörighet. Det fastnade i den positionen. Hen *måste* få höra till, det var ett livsvillkor, det gick inte att ge sig!

När vår drömprins eller –prinsessa sedan väl är där, reagerar barnet i våra minnen med total hängivenhet. Äntligen! Och vi som vuxna blir utfyllda av känslan men förlägger den till oss själva, till vårt vuxenjag.

Det är två parter, två vuxenjag, som är inblandade. Båda är lika förälskade och lika aningslösa om hur deras inre små barn medverkar. De – behövande som de är – flödar över av livsglädje.

Men lika ofta tar osäkerheten över och med den alla behov av försäkringar, stöttning, uppmuntran, pill under hakan... De blir pockande och krävande. Sårade, om tillfredsställelsen uteblir.

Relationen blir lätt som den där nattgamla isen, som vi helst passar oss för. Lika bra att bryta.

En öppning

Kanske kommer hot om självmord från den part, som är mest överflyglad av sitt inre barn.

I bästa fall leder hela förloppet till reflektion.

Hur kunde kärleken, som fanns så nyligen, förvandlas till sin motsats, till tvång och hänsynslöshet?

För att få svar på frågan, går vi inåt-bakåt och försöker få allt bättre grepp om vad som egentligen hänt. Vem var jag i det där kärleksruset, i alla behoven, i sårbarheten? Har jag upplevt något liknande förr? Var och när kände jag mig så där utlämnad åt någon annan?

På den vägen kommer vi i kontakt med gamla minnen, som aktiverats på ett förrädiskt sätt i förälskelsen – kanske bland annat på grund av vår partners likhet med någon av våra föräldrar.

Vi får syn på att gamla olösta relationsproblem väckts på nytt, och att vi för en tid förletts leva i salig förvissning om en lösning. Vi får kontakt med vårt inre behövande barnajag och ser, hur vi förgäves hoppats få det omhändertaget av vår partner.

Ansvar

Vi inser att det barnet är och förblir vårt eget, vi behöver ta det till oss och inte lämna ut det till någon annan – då avhänder vi oss chansen att bli hela. Barnet är en del av oss, endast vi själva är rätt tillflykt.

Den acceptansen ger oss tillbaka tyngdpunkten i oss själva. Och därmed har vi möjlighet att gå in i nästa relation som en vuxen och jämbördig. Med mer kärlek än beroende.

42. Spegling

Hon mötte den rätte. Det var som en hemkomst, hon rymdes i honom. Hans sms visade att han var samma välbegåvade, kraftfulla, intensiva och seriösa person som hon.

Ett med livet

Hon hade en dröm, som bekräftade samstämmigheten.

I drömmen var de i Paris, nattvandrade på julslytade gator och såg strålande ljus från midnattsmässor. De var som i en bubbla av samhörighet och salighet. Båda sörjde, att de inte kunde vara tillsammans med sina barn, men de hade i alla fall varandra.

När hon i vaket tillstånd försätter sig tillbaka till drömmen, hamnar hon i ett kroppslöst fridsläge. Där finns inget som kan förändras eller såras. Hon stannar kvar i upplevelsen och säger efteråt, att hon kom till liv där, hon blev ett med livet.

Jag kommenterar, att det viktigaste med honom kanske var just det, att han var ett incitament till att hon återbördades till sig själv, som det liv hon är.

Bakslag

Det blev hursomhelst arvet efter honom. Han försvann i verksamheter, som var oförenliga med deras relation.

Övergivenheten och obegripligheten försatte henne i vanmakt och fick henne att sjunka till botten trots den återfödelse hon upplevt.

Botten

Jag framhöll, att hon kanske ändå fått syn på sig själv på ett bra sätt. Hon hade trots allt känt sig hemma hos en gigant. Det gör inte vem som helst

Kunde hon inte äntligen se sin resursrikedom och börja förvalta den istället för att bli ett med sitt tillintetgjorda jag?

Hon kontrade med att det hängde på om hon blev bekräftad. Blev hon inte det, slukades hon av mörkret, meningslösheten och bristen på sammanhang och ville bara ge upp:

– *Fast då kommer en annan röst i mig som kräver skärpning, som föraktar svagheten...*

– Så du är två, den Tillintetgjorda och den Föraktfulla?

– *I så fall finns det en till, den som mediterar och står för peace and love.*

Övergivenheten

Hon upptar sig med att han som kändes så rätt också var en maktspelare – som en inkarnation av alla maktspelare, som varit tongivande för henne under uppväxten.

Hon hade inte förstått sig på dem, inte förstått kontaktlösheten och frånvändheten.

Gäster hade mamma mött med idel leenden och tillmötesgåenden. Men hela tiden med ryggen åt henne, sin äldsta dotter. Alltid ryggtavlan och tystnaden!

Den inre scenen

Hon fick en ny dröm, där den flyktige prinsen kom emot henne som ett förvirrat picassoansikte. Bortom det fanns ett hopkurat spädbarn, som hon inte nådde, ansiktet hindrade henne.

– *Sån är han och sån är jag, förvridna spädbarn utan en chans att vara det vi är egentligen. Det enda som finns är uppgivenhet...*

Hon sjunker ihop, gråter förtvivlat.

– Var kvar med det som är där och låt det ske som vill ske!

– *Konstigt. Då kommer minnesbilden av vårt första möte på restaurangen upp. Plötsligt svarar han inte på vad jag säger, och då reser jag mig upp och går därifrån. Det här är inget minne utan som det blev nu!! Jag tål inte tystnad, det är som är ett övergivande... Jag går därifrån men vänder mig om och ser, hur han böjer sig ner och knyter skosnörena. Jag vet att han avleder sig från paniken, han vet att han blivit övergiven. "Filmen" tog slut där. Men jag är lugn.*

"Filmen" visade henne i ett koncentrat den övergivenhet, som hon råkat ut för under uppväxten.

Men nu avgjorde hon sig för att lämna de villkoren. Nu behövde hon inte finna sig i dem längre.

43. I morgon

Han deklarerade att han var två. Den högra var en reko person, som ställde upp och levererade enligt förväntan, var en klippa och stöttepelare, lojaliteten inkarnerad – ”*det är jag*”.

Den vänstra var motpolen, sköt på allt till morgondagen, även om han hade tid och möjlighet i stunden. Det var problematiskt:

– *Han skjuter allt framför sig, det är en dag i morgon också, får kanske lust då... Om han alls bryr sig om att argumentera! Han struntar i realiteterna helt sonika. Jag har sagt ifrån. Gör det IDAG annars kommer det inte att fungera! Men nej, det blir bättre i morgon, i morgon bitti kanske... Så där håller han på och det går åt skogen om och om igen! Han retar gallfeber på folk omkring sig, speciellt familjen. Helt oresonlig, det är som att hålla vatten på en gås!*

Göra tvärtom

– Du lyckas inte forma om den där delen hur du än försöker. – Skulle du för en stund kunna testa motsatsen och löpa med istället? Bara för att få syn på vart han driver iväg om han får medvind. Ha honom där för din inre syn och slut upp i jag-bryr-mig-inte-hållningen, glid med! Ta dig tid, och följ bara med i det som sker...

Tystnad, slutna ögon och avspänd kropp. Och sedan öppen och klar ögonkontakt.

– *Jag blev varm i kroppen på ett behagligt sätt och alldeles lugn, som om jag kom hem. Den där vänstermannen drog loss mig ur favoritorparrollen!*

Det som sett ut som en förarglig prokrastinering var i grund och botten en protest mot att han övergett sig själv för att vara andra till lags.

Annan variant

Formerna för hur vi överger oss själva varierar men handlar ytterst om samma sak.

– *Jag skjuter på uppgifter fast jag vet att jag klarar dom och att jag borde ta itu med dom på direkten för att ha en chans att göra bra ifrån mig. Men det går inte, i stället blir jag rastlös och flyr till annat. – Precis när jag sa det där dök det upp en minnesbild av hur jag en gång i världen rullade ihop mig till en boll och drog täcket över mig och bara låg där.*

– Som om du inte ville vara med? Vad gjorde att du avstod?

Han börjar spåna, förstår egentligen inte, det är ju inga problem, fast ändå ett motstånd som inte ger med sig.

Efter en stund kommer svaret från ett ansikte med ett stort leende:

– *Det handlar om ribban. Jag trissar upp kraven så högt att jag måste vara perfekt och då blir jag rädd att misslyckas och slår ifrån mig, vill inte bli tvingad!*

– Vad gör att du sätter ribban så högt?

– *Det är ett måste, annars blir jag inte accepterad. Alternativet är att ge upp helt och hållet.*

– Vinna eller försvinna – är det vad rädslan att misslyckas säger dig?

– *Det verkar så fast jag har inte sett det så tydligt förut. Om jag tvingar mig själv på det sättet kommer jag att tappa sugen helt och hållet. Jag måste lugna ner mig och vara nöjd med att göra mitt bästa. Misslyckas jag, lär jag mig något på det. Det viktiga är att jag håller mig lugn för då har jag bästa chansen att lyckas.*

Balansgång

Vi drabbas av många ska, bör och måste från omvärldens sida.

Ofta uppfyller vi kraven mer på grund av rädsla än på grund av lust. Och på den vägen kan vi driva oss in i väggen om det vill sig illa. Det gäller att ha balans mellan behoven som kommer inifrån och behoven, som kommer utifrån.

Det är inte lätt, när vi är små och beroende.

Då kan vi lätt fastna i publikfrieri på bekostnad av oss själva. Men förr eller senare och på ett eller annat sätt blir vi konfronterade med ohållbarheten i det.

44. Frånvaro – närvaro

Hon ville prata relationer, speciellt kontaktsvårigheter.

– *Med mina närmaste vänner i en liten grupp går det bra. Det är i större sällskap på fester och danser som jag tystnar. Känner mig tråkig och underlägsen och vill bara dra mig undan.*

– Kan du se den där tråkiga för din inre syn?

– *Otydligt. Det kanske är för att hon är otydlig. Vilsen och rädd och bara vill försvinna. Men det vill inte jag gå med på för det känns ju som att ge upp, så jag pressar mig att vara kvar och måste hitta nåt att säga...*

– Skulle du kunna tänka dig att försvinna med den där otydliga om det är bara för en stund och till en reträttplats?

Reträttplatsen

Hon går med på det, tystnar och blundar och verkar försjunka. Efter ett tag börjar hon prata:

– *Då blev jag lugn, det var precis som om jag landade i mig själv.*

– Var kvar i det läget och sök upp den där obekväma sociala situationen, där du var från början. När du har det här lugnet där, vad upplever du då?

Hon försjunker på nytt helt kort och konstaterar sedan:

– *Jag tar plats på ett självklart sätt. Är jämbördig och får lust att säga och göra saker, är fri.*

Reflektion

Hon gör reflektionen att det är skillnad på att bara vara sig själv – som hon var på slutet – och att försöka vara i enlighet med den inre kritikern. När kritikern går igång i sociala situationer, tappar hon bort sig själv.

– Inte helt ändå för det fanns ju en impuls där, att du skulle ta dig ur greppet och försvinna. Och när du gjorde det landade du i dig själv.

– *Fast jag litade inte på mig själv. Eller jag förstod inte signalen.*

– Du lät den inre kritikern ta över. Den är kanske en återspeglning av barndomens föräldrar som du lämnade över rodret till på ett tidigt stadium. Det är dags att ta det tillbaka.

45. Självförtryck

Skulle vi få frågan om vi vill leva under förtryck, skulle vi nog alla svara nej.

Ändå är vi ofta själva våra värsta förtryckare.

Av rädsla för ytterligare besvikelser trycker vi till exempel ner oss i botten, *"för mig går inget, livet är inte för mig"*, eller försätter oss på toppen, *"jag ska ta revansch, kosta vad det kosta vill"*. Vi ger upp eller förhäver oss.

Båda delarna kan ge gott utbyte. Den första om omvärlden skyndar till och baxar upp oss, den andra om vi faktiskt tar revansch i en eller annan mening. Men båda är till priset av ofrihet och självförtryck.

Bakgrund

Hur kan det komma sig att vi väljer att sätta oss fast i så kostsamma positioner som uppgivenhet eller förhävning?

Mitt svar är, att det inte är något vi väljer från början. Vi *drivs* dit tidigt på grund av vår egen känslighet, egentligen på grund av att liv är sårbart.

Redan från början av livet reagerar vi med lust och olust. När omvärlden där inte tog emot oss och våra reaktioner och mötte upp med förståelse, inlevelse och vägledning, då blev vi förvirrade och rädda, kände olust i någon form.

Oerfarna och utlämnade som vi var, kunde vi inte själva få ordning på upplevelserna och successivt lära oss att verka för vårt eget bästa.

Vi behövde en omhändertagande omvärld, som tog del, speglade oss, höll handen, satte ord på upplevelserna och lugnt förmedlade, hur de kunde hanteras.

Det skulle ha gett oss tillförsikt, fått vår självtillit att växa och gjort oss livsbejakande.

Utsattes vi istället för motsatsen, eller för en salig blandning av både och, då blev vi mer eller mindre ångestridna och fastnade lätt i försvarspositioner i form av negativa känslor och tankar.

Tidigt drama

Säg att vi som små blivit övergivna på ett eller annat sätt – att vi inte fått gensvar, att vi lurats, att vi bestraffats utan att förstå varför etc – ja, då finns den erfarenheten i våra minnen och påverkar vårt sätt att vara i livet.

Och det trots att vi så småningom inte har närvarande, medvetna minnen av svek och övergivanden, som vi upplevt, utan de är *"glömda"*.

Kanske formulerar vi den här påverkan mer som en livsvisdom än som en effekt av olyckliga barndomsförhållanden.

Vi säger till exempel *"skulle jag vara mig själv, skulle ingen vilja veta av mig"*, *"folk är hänsynslösa, vill man komma någon vart, får man ha järnvilja"* eller *"jag låter mig inte luras en gång till"*. Eller vi skapar andra trossatser, som styr oss.

Eller, rättare sagt: ångesten bakom trossatserna driver oss och hindrar oss från att se alternativ och göra överlagda val.

Ett exempel

– Hon var otrogen en andra gång! Istället för att prata med mig om problemen i vår relation gick hon bakom ryggen på mig och byggde upp en annan relation!!

– Vad gör det med dig?

– *Häromkvällen sa det NEJ i hela mig, jag ville inte ha med henne att göra, hellre lever jag ensam! – Men det höll inte, nu är jag tillbaka i helvetet, kränkt och förtvivlad och ratad och utbytt utan att ha fått en chans! LURAD!*

– Vad är det för del i dig, som blir helt förgjord av hennes svek?

– ?

– Jag tänker att det är du några år gammal, som aldrig blev mottagen av mamma på det sätt du behövde. Du har minnen av det och nu, när en liknande sak sker, då väcks de till liv, och känslorna där tar över dig. Du reagerar som ett sviket litet barn och inte som den vuxna person, som du var häromkvällen då du hade en mer nyanserad syn och inte ville leva med någon, som var undflyende och svekfull.

– *Det kändes ovärdigt.*

– Just det. Det är ditt vuxna jags reaktion. Så förmår inte ett litet beroende och behövande barn reagera. Det kör över sin värdighet bara för att försäkra sig om att ha mamma kvar, hon är livlinan. Nu är det du som vuxen, som behöver vara livlina för ditt lilla övergivna jag, som finns i dina minnen, och som du kan se för din inre syn. Se det och ta det till dig! Så att du slipper sitta fast i handikappande övergivenhet och ångest!

46. Väljandet

När det är så att allt kan upplevas på många olika sätt beroende på hur vi skiftar perspektiv och analysdjup, då ställs vi ständigt inför val.

Vi måste välja hur vi riktar uppmärksamheten, vad vi tar fasta på i inflödet, och vad vi väljer att gå vidare med och hur.

Trots förtänksamheten kan vi känna oss osäkra och rentav ha beslutsångest.

Vår sårbarhet

Osäkerheten har djupa rötter och handlar ytterst om vår ofrånkomliga sårbarhet.

För att slippa konfrontationer med den, har vi från tidig ålder utvecklat försvar eller manövrer att fly från det, som väcker rädsla.

Men skulle någon påstå, att vi väljer att blunda för vår egen sårbarhet, skulle vi stegra oss direkt: *"Jag är väl ingen idiot, det vore ju livsfarligt! Och inte kan man väl säga att jag blundar för min sårbarhet, jag äter ju bra, motionerar, är en riktig arbetsmyra och månar om mina kontakter... Kan man göra mer för att skydda sig?!"*

Vi är övertygade om att vi minsann inte har byggt in oss bakom några försvar, som kan skymma sikten för oss. Ett exempel:

Vi kan ha missnöje som ett försvar.

Säg att jag ständigt klagar, känner mig förfördelad och utsatt på ett eller annat sätt, det är eviga missöden och problem. Min partner lyssnar uppmärksamt, sätter sig in i det jag säger och kommer med problemlösningar.

Jag blir ursinnig, kan han inte bara lyssna, vill jag ha en problemlösning säger jag väl det!!

Andra gånger har jag problem och söker hjälp hos min partner. Han lägger pannan i djupa veck och är idel medkänsla: *"Mmm, det låter knepigt..."*

Självklart blir jag rasande över lamheten i responsen! Jag behöver hjälp, inte medkänsla, kan han inte begripa det!!

Jag är krävande och oberäknelig, säger han. Men jag fattar inte... Och skilsmässa! För att han inte kan se vad jag behöver...

Omedvetenheten

Jag såg mig inte som missnöjd; det var han som var en träbock!

Våra försvar sitter som berg, vi identifierar dem inte som försvar, för oss är de helt adekvata förhållningssätt och reaktioner. Vi är ett med dem och lever ut dem, helt omedvetna om vad vi gör.

Vår omvärld här och nu får del av de försvar, som vi utvecklade som små, och som hjälpte oss att överleva där och då.

Vi vågar inte genomsåda dem av skräck för den gamla skräcken bakom dem. På det sättet styrs vi av det förgångna utan att inse det.

Beslutsvånda

Även om vi inte identifierar försvaren, så är vi snärjda i dem och kan vara alltifrån oförklarligt oroliga och vankelmodiga till oförklarligt styvnackade och maktfullkomliga med tillhöriga risker för felbeslut.

Om det upprepar sig att vi känner, att vi kör fast eller förblir oförstådda, då kan det vara dags att syna oss själva och fråga oss vad vi håller på med egentligen.

Är jag till exempel ständigt missnöjd med min partner, behöver jag stanna upp och fråga mig vad det handlar om egentligen, speciellt om han ställer sig oförstående.

Då kan jag få syn på att jag vill ha uppmärksamhet, jag vill bli försäkrad om att jag är viktig och betydelsefull.

Varför då?

Fördjupar jag mig i det kommer sannolikt känslan av att jag är missnöjd med mig själv. Om jag accepterade mig själv skulle jag inte behöva en massa bevis på uppskattning.

Eller är saken den, att jag behöver att andra talar om för mig vem jag är?

Det gamla grekiska rådet "känn dig själv" dyker upp.

Kan jag påstå att jag känner mig själv? Vad lägger jag in i den kännedomen i så fall?

Det tål att tänka på, inser jag.

Jag kan hursomhelst inte lägga ut det på min partner eller någon annan att stå för det, som är mitt ansvar.

47. Angrepp är bästa försvar

Allt kan ses i olika infallsvinklar. Blir vi snästa behöver det inte vara ett angrepp. Det kan ju bara vara uttryck för ett dåligt humör, som vi inte framkallat men kommit i vägen för.

Det kanske kan mildras av en vänlig fråga:

- Är du stressad?
- *ÄN SEN DÅ!!*
- Men säg vad det är så vi kan reda ut det.
- *Det har aldrig gått att reda ut nåt med dig!*
- Är det så du upplever mig?
- *Upplever!? Du är sån!*
- Desto angelägnare att prata om det. Vad syftar du på?
- *Titta bara nu hur du håller på och försöker snärja mig!*

Att fråga var inte rätt väg; det tolkades som snärjning.

Att inte säga något alls hade kanske varit bättre förutom att frågan då gnagt inombords.

Fel hur vi än gör

Det blir lätt fel hur vi än gör.

Angripare har sina skäl men känner sig lätt angripna själva, när skälen begärs på bordet eller ifrågasätts. För att slippa ett eskalerande bråk kanske vi som motpart tystnar.

Men det oroar angriparen:

- *Vad säger du inget för?! Ska du ge mig dåligt samvete nu?*
- Nej, jag är rädd att du tror att jag djävlas när jag vill veta...
- *Så jag missförstår, menar du?!*
- Man kan ju uppfatta saker och ting på många olika sätt.
- *Vilket dravel! Saker och ting är vad dom är.*
- Säkert. Men vi kan ju uppleva dom olika.
- *Det är sanningen som gäller.*
- Och vem har tillgång till den?
- *Öppna dina sinnen så kanske till och med du...*

Det verkar som om den arga parten upplever sig vara berättigat arg men utan att behöva vara tydlig med skälen.

Den andra parten låter saklig. Men är det egentligen så säkert, att hen inte har en räv bakom varje öra? Kan inte den synbara sakligheten vara lite försåtlig, speciellt i det där känsloladdade läget? En bekännelse är kanske på sin plats:

- Mina sinnen är faktiskt öppna, men jag uttrycker inte allt jag upplever.
- *Nej, precis! Du driver också ett spel med en massa kort i rockärmen och är inte ett dugg bättre bakom den där förbannade korrekta ytan...*

Vår karaktär – vårt försvar

Vi driver våra spel. Här var det fråga om två rädda personer, som inte vågade visa sig utan gick in i ett försvarskrig.

Den ena, den kursivstiltta, skriker ut sin misströstan, som om hon för längesedan gett upp hoppet om att bli sedd, förstådd och mottagen i tillvaron. Den andra värjer sig med sitt kallsinne och sin klartänkthet och visar ingen medkänsla.

Båda har stympat sig på tillförsikt och gömmer sig bakom vresighet eller känslokyla.

Deras försvarshållningar har blivit som karaktärsdrag. Den ena kan upplevas som ett isblock, den andra som en gnällspik.

Skulle vi konfrontera dem med det, skulle de kanske medge att det ligger något i det vi säger, men det är deras "*läggning*".

Därmed upplever de att de fritagit sig från ansvar och pustar ut.

Vi kan säkert alla känna igen oss i det på något sätt.

Men om vi nu inte vill fly utan tillstå att vi driver spel och har våra karaktärsmönster, vad är det då som driver oss till försvarshållningarna?

Ett gott tips kan vara: vår sårbarhet.

48. Kontrollsystem

När det gäller våra kontrollsystem är vi uppfinningsrika. Ett gemensamt drag i de flesta sätten är, att vi förlägger farorna till det vi kallar "verkligheten" snarare än till upplevelsevärlden, som vi har viss makt över.

Här är tre vanliga typer av kontrollsystem:

Kontroll via indragenhet

Vi drar oss inom vårt skal och är återhållsamma så gott vi kan utan att förlora vår sociala position. Vi ser till att vara korrekta och till lags, vi går in för att prestera oklanderligt, drar inte till oss blickarna, framför allt inte kritiska sådana, vad som helst bara vi inte blir sårade eller sårar andra...

Vi känner kanske att vi inte lever utan bara överlever, men det faller oss ändå inte in att se den här defensiva hållningen som ett självförtryck. Den är istället som den enda livsstil, som står oss till buds. Det är "ska, bör och måste" som gäller.

Men det är inte konfliktfritt. Vi tycker andra tar för sig utan att egentligen ha mer på fötterna än vi själva.

Vi blir lätt avundsjuka, försåtliga och förbittrade. Negativa känslor tornar upp sig inombords och pockar på utlopp, som inte är förenliga med hur vi ska, bör och måste vara. I förlängningen kan situationen bli så svår att ångest och/eller depression tar över oss och sänar fördriver oss från den här existensen.

Kontroll via dominans

Vi går in för kompensatorisk självhävdelse, riktar oss utåt och bli mer eller mindre maktfullkomliga domptörer.

Maktmedlen kan variera. Vi höjer lätt rösten, ser till att motståndaren tillintetgörs med vilka medel som helst – hot och våld om så behövs. Annars eviga och obönhörliga manipulationer. Vi hindrar till exempel andra från att tala till punkt, vi skiftar position och är oberäkneliga (än kärleksfulla, än despotiska), vi har alltid rätt och avfärdar alla motsägelser med aldrig så orimliga argument, vi gör oss omistliga, fixar allt.

För motparter gäller underkastelse eller flykt.

Fungerar inte dominans och maktfullkomlighet i mer naket skick, slår vi över och gör oss till extremt utsatta och insatsbehövande, vi klagar och är alltid de värst utsatta, som bara *måste* bli undsatta...

Inte heller det här systemet är konfliktfritt. Det är krävande att alltid vara drivande och suverän, samtidigt som det upplevs som ett livsvillkor.

Vi kan bli rasande och direkt förföljande mot alla föraktliga, som tillåter sig att vara beroende och bara kan hänga med...

Kontroll via självutplåning

I de här två typerna av kontrollsystem finns mycket kraft och kreativitet i behåll. Den tredje typen är på det sättet en motpol. Där är det som om kraften har runnit ut:

Vi utplånar oss själva med hjälp av översömn och passivitet och, under de vakna timmarna, kravlöshet.

Vi håller oss mentalt frånvarande och ställer på det sättet till med många misslyckanden och förluster. Som ett sätt att slippa konfrontera oss med dem förnekar vi dem. Vi ljuger för att komma undan skuldbeläggning och botgöring. Vi håller oss oengagerade och oberörda.

Samtidigt kan vi upplevas som snälla och medgörliga, vi är ingen som tar strid, inget är tillräckligt angeläget...

Men det är trevligt om det är roligt, vi förlustar oss gärna, är angenäma och förekommande i kontakten, fredligt sinnade och humoristiska, det gäller ju inget, bara att få vara utan friktion.

Slutsats

Kontroll som är avsedd att värna om livet kan alltså på sikt vara direkt livsförgörande utan att vi hejdar oss. Medvetenhet skulle störa automatiken i kontrollen och i värsta fall blottlägga skräcken bakom.

När vi utvecklade systemen var vi små, oerfarna och beroende. Vi såg inga alternativ, gjorde inte medvetna överläggningar med oss själva utan drevs att så att säga följa minsta motståndets lag.

De mönster, som vi utvecklade där och då, kändes livräddande. Att ifrågasätta dem är därför på någon medvetandenivå förenat med livsfara. Alltså ifrågasätter vi dem inte.

49. Kontrollsystemens kostnader

När vi använder oss av våra kontrollsystem signalerar vi till oss själva att vi inte duger som vi är, vi kan inte bara vara, bara leva, vi måste vara taktiker.

Indragenhetens kostnader

En nära relation till en indragen person, som förskansat sig i att inte ha betydelse som person, och som inte blandar in känslor i kontakten, kan vara lockande inledningsvis, kännas trygg och pålitlig. Men i längden kan upplevelsen av kontaktlöshet ta över.

Den relativa frånvaron av möten, känslor och inlevelse blir frustrerande. Den närhet, som kanske fanns i början, blir upplöst, och samspelet känns alltmera dött.

Är vi då vuxna säger vi tack och adjö, vilket gör, att den indragna personen känner sig övergiven och därmed stärkt i sitt självtvivel.

Om vi är barn och beroende av den indragna, kan vi inte bara dra vår kos. Istället blir vi beroende av kontakt och förståelse på annat närhåll för att bibehålla självkänslan. Finns inte det alternativet, blir vi kanske desperata, makthungriga och kompensatoriskt självhävdande. Eller vi slår över i motpolen och blir självutplånande.

Maktfullkomlighetens kostnader

En nära relation till en maktfullkomlig person ger andra svårigheter. Är vi lika maktfullkomliga själva blir det mer eller mindre öppna maktkamper, som vi kan göra något konstruktivt av eller lämna.

Är vi däremot åt det indragna hållet finns risken att vi marginaliseras, kvävs i värsta fall – till ackompanjemang av den maktfullkomligas skäll över hur omöjliga vi är, helt lamslagna, totalt utan drive...

Kanske utplånar vi oss då så till den grad att vi oreflekterat hamnar i den tredje typen av kontrollsystem. Den risken är särskilt stor om vi råkar vara barn till en maktfullkomlig person, som hävdar sig på vår bekostnad.

Självutplåningens kostnader

När det gäller personer som gett upp sig själva och sitt liv och anammat det tredje kontrollsystemet uppstår kanske inga riktigt nära relationer – den graden av engagemang finns helt enkelt inte. Uppgivenheten innebär att vi släppt taget om allvaret, vi tar inget ansvar, undviker större satsningar i den mån vi kan utan att det blir alltför obekvämt...

Om vi nu skulle ha fallit för snällheten och mjukheten hos en uppgiven person, får vi naturligtvis problem, när liknöjdheten blir uppenbar. Då vet vi, att vi är övergivna, att det vi vill och står för är av noll och intet värde för den andra.

Om vi ger uttryck åt vår besvikelse, bekräftar vi chanslösheten hos den andra.

Kontrollsystemens variationsvidd

Kontrollsystemen kan precis som alla andra vanemönster variera i styrkegrad och vara alltifrån moderata till extrema.

Ju mer extrema de är, desto större är livsförlusterna med dem, och desto angelägnare är det, att vi blir medvetna om mönstren för att göra oss av med dem just som mönster.

Mönstren är inte alltigenom av ondo.

Det är tvångskomponenten i dem, som får oss att känna oss olevande och må dåligt.

För att vi ska fara väl, behöver vi ha dem på ett medvetet sätt, som ger oss en känsla av att vi väljer och är fria.

50. Frigörelse från kontrollbehov

För att kunna avvara kontrollsystemen krävs, att vi frigör oss från den uppdämda skräcken i våra minnen, och att vi ökar vår självtillit och självrespekt.

Svårigheten är i allmänhet, att vi är relativt omedvetna både om kontrollsystemen, skräcken och självuppfattningen och sambanden mellan de där tre upplevelsekomplexen.

I kontrollsystemen ligger att vi skyggar för att syna oss själva, och det vi håller på med. Vi förhåller oss, som om vi inte har alternativ till vårt sätt att vara, som om vanemönstren är ofrånkomliga, "jag är sån".

Mentala spärrar

Det som i allmänhet finns som ingångar till självkänedom är sådant, som vi är missnöjda med och förargar oss över. Ett exempel:

Adam Två klagar över motstånd mot att ta initiativ och vara effektiv med det löpande som till exempel att svara på brev, betala hyran och dylikt. Han har en tröghet, som inte går ihop med de krav, som livet ställer.

– *När jag så det där kom det upp en bild av ett beväpnat monster i attackställning.*

– Var kvar med monstret och se vad du får för intryck...

– *Det är ursinne i blicken. Men skräck bakom. – Nu blev det scenväxling. Monstret blev rättsinligt. Vi står rygg mot rygg och mejar ner allt som hindrar framkomlighet och rörlighet.*

Efteråt:

– *Jag behövde få ur mig ursinnet, som förlamat mig.*

Ursinnet var en berättigad revolt mot upplevt förtryck.

Men han hade hejdad sig från att uttrycka det av rädsla för straff. Ända tills nu, då han för sin inre syn gjorde gemensam sak med ursinnet.

Självkänedom istället för kontrollsystem

Trögheten tog sig också uttryck i att han hade svårt att reda upp saker. Han gav upp. Han släppte till exempel taget om skrivbordsröran, tog ett glas vin och bänkade sig framför TV:n. Om och om igen, fast han...

– Den där Adam som hamnar framför TV:n, vem är han?

– *Inget får gå ifrån honom, han har satsat så mycket utan revenu. Fråntagen allt. Han fick inte ha kvar storasyster som betydde allt... Det blev ett tomrum i bröstet – det har jag haft länge, men inte kopplat till livsförlust förrän just nu... Istället har jag försökt fylla det med mat och vin...*

– Hur känns tomrummet just nu?

– *Ensam och trööst. Bara att ge upp.*

– Släpp till dig för ensamheten, sorgen och uppgivenheten

– *En minnesbild kommer upp. Det är jag, när jag förstod att Ylva var borta och inte skulle komma tillbaka – min förtvivlan...*

– Och nu?

– Jag vill bara ta hand om mitt lilla...

Gråten avbröt honom. Efteråt konstaterade han att hålrummet i bröstet försvann i och med att han tog till sig sitt lilla förtvivlade jag.

Nya möjligheter kommer med åren

Han förstod, att han inte stått ut med sin förtvivlan, när han var liten, utan behövt göra sig av med den, med den del av honom som härbärgerade smärtan.

Men nu känner han, att han hellre har känslorna – vilka de än är – och slipper hålrummet i bröstet och alla kompensatoriska beteenden, som det lett till.

Adams process tog inte slut där. Det fanns fler upphakningar i hans liv, som han behövde konfrontera på liknande sätt.

För varje terapeutisk upplevelse blev han bättre rustad att ta emot alltmer smärtsamma minnen och bärga hem sig själv ur dem.

Han gjorde sig alltmer oberoende av kontrollen, som trögheten gett honom. Han blev allt friare.

Tillvaron - stegpinnar

51. Sak och person

Våra upplevelser är en sak, vi själva en annan. Vi är upplevarna, som har upplevelserna, och upplevelserna är det enda vi har.

I varje fall är upplevelsevärlden den mest omedelbara värld, som vi lever i. Men vi *tror* att den världen refererar till något som vi kallar "verkligheten".

Vi använder upplevelserna för att orientera oss i verkligheten. Vi har inget alternativ och det går ofta bra. Men ibland inte. Vi kan vara aningslösa på ett sätt som ställer till problem.

Identifikation med upplevelserna

Ett sådant sätt är, att vi identifierar oss med upplevelserna. Har jag till exempel sagt något dumt kan jag lätt uppleva att *jag* är dum, inte att det sagda är dumt. Det vill säga jag identifierar mig med det jag har sagt, med en upplevelse, som jag *har* och inte *är*.

Det har konsekvenser.

Indragenhet

Att jag upplever, att *jag* är dum för att jag – eller du – tycker att jag sagt eller gjort något dumt drabbar min självuppfattning och min självtillit. I synnerhet om jag – eller du – ofta kallar mig dum, när jag sagt eller gjort något dumt. I min egen upplevelsevärld blir jag en som är fel.

Det har i sin tur konsekvenser.

En kan vara att jag håller mig tillbaka, blir tyst och inåtvänd, rädd och försiktig. Jag ska inte utsätta mig för fler påhopp!

Men det förhållningssättet gör att du förargar dig på mig för att jag är så otydlig, du vet aldrig var du har mig. Eller du säger dig att om jag inte gör anspråk på någon plats i våra interaktioner, då tar du för dig och ger mig en bakgrunds- eller bihangsroll.

Det ser jag och blir harmsen, för jag visste minsann bättre än du både den ena och andra gången! Men du ska inte tro, att jag visar hur förbittrad jag är. Nej, aldrig! Jag är en försiktig general. Jag väntar i bakhåll, och utan att du fattar hur det går till, tar jag för mig...

Uppblåsthet

Att jag känner mig fel kan förstås också leda till att jag kompenserar mig genom självförhävelse. Jag blåser upp mig, går ut som en segerherre och vet bäst!

Då är det jag, som tar plats och tar för mig, ser till att charma dig och ha makt över dig på ett eller annat sätt. Och inte bara över dig utan överhuvudtaget.

Försvinner jag inte in under soffan som en rädd kattunge, får jag lov att burra upp mig och hoppa på tvären och se till att ha makten!

Och det gör jag med den äran, jag lägger inga fingrar emellan, passar du mig inte, ser jag till att manövrera ut dig. Jag skyr inga medel, jag har aldrig fel, erkänner inga misstag, respekterar ingen logik, det enda som gäller är, att makten är min, och att du får underkasta dig eller försvinna...

Obalans

Det har alltså konsekvenser, att jag identifierar mig med mina upplevelser och använder dem som byggstenar för att skapa mitt "jag".

Jag behöver inte välja endera av de två extremer jag beskrivit. Jag kan moderera mig och jag kan byta taktik och manifesteras mig som olika "jag".

Det viktiga är, att vad jag än väljer så är det fråga om taktik och identifikation med olika upplevelser.

Jag som jag är inte närvarande, jag är inte där på ett äkta, öppet och rakt sätt.

För att finnas till på det sättet behöver jag acceptera mig själv, acceptera att jag är upplevaren, som *har* upplevelser av många olika slag utan att *vara* dem. Utom kanske i korta stunder när de övertar mig.

Att jag är upplevaren innebär, att jag har ansvar för mina upplevelser.

Har jag sagt eller gjort något, som jag bedömer som "dumt" får jag lov att erkänna det och göra bot. Vilket kan vara alltifrån lättöverkomligt till i princip ogörligt. Erkännandet är viktigt hursomhelst.

Extra viktigt är, att jag inte fortsätter att identifiera mig med mina upplevelser.

52. Illusioner

Upplevelsevärlden eller vår subjektiva verklighet består av mycket, alltifrån tankar, drömmar och fantasier till det vi kallar "verkligheten" eller "det yttre".

Subjektivt och objektivt

Vi tar ofta för givet att det som är "verkligheten" eller "det yttre" i vår upplevelsevärld är en *avbildning* av den objektiva Verkligheten, som vi tror finns bortom upplevelsena.

Men vi vet egentligen inte hur pass bra upplevelsena avbildar den objektiva Verkligheten. Den Verkligheten är ju per definition bortom upplevelsena, bortom det vi kan ha grepp om.

Våra subjektiva verkligheter är hursomhelst det närmaste vi kommer den objektiva Verkligheten eller referensvärlden.

Och vi är vederbörligen observanta på den här subjektiva varianten. Vi ser upp när vi går över gatorna, vi håller reda på klocktiden för att vara på plats för våra möten, vi skapar oss bilder av vår nästa för att manövrera rätt i kontakten etc etc.

Vi använder med andra ord upplevelsena i våra subjektiva verkligheter till att göra anpassningar, som känns avgörande för att vi ska duga och klara oss i vår tillvaro.

Ofta går det bra. Vi klarar oss och vi kommunicerar med andra.

Jag kan berätta hur du hittar till Domkyrkan från Centralstationen och beskrivningen är användbar för dig! Vi gör oss förstådda på ett sätt som visar att våra subjektiva verkligheter har sina överlappningar.

Det kan tolkas som att våra subjektiva verkligheter ger oss pålitliga bilder av den objektiva Verkligheten. Det är med andra ord förståeligt, om vi hamnar i att sätta likhetstecken mellan våra subjektiva verkligheter och den objektiva Verkligheten.

Rätt och fel

Om jag uppfattar min subjektiva verklighet som lika med den objektiva Verkligheten, då kan jag kalla mina upplevelser för sanna, då är de bortom diskussion.

Då misstar jag min subjektiva verklighet för den objektiva.

Det banar väg för problem.

Om du då till exempel har en annorlunda upplevelse av något i det yttre, har du alltså fel i mitt perspektiv. Tycker du inte som jag om Adam har du fel! Enligt min upplevelse.

Om det inte vore så, skulle jag ha anledning att bli rädd för att mina upplevelser kan bedra mig och föra mig vilse. Det problemet vill jag inte ha, jag vill inte behöva ifrågasätta mina upplevelser och pröva deras sanningshalt, som om de vore fördomar och inte sanningsvittnen. Jag vill tro att jag är verklighetsförankrad, öppen, rättsinnig och klartänt!!

Antingen eller

Även om vi inte har uttalat, att vi uppfattar vår subjektiva verklighet som objektiv, så betar vi oss ofta som om det gäller och hamnar då lätt i strider om vem som har rätt och vem som har fel. Det är antingen eller.

Det blir lätt affektladdat mellan oss; känslorna tar över och sakligheten blir lidande.

Varken eller

När vi istället upprätthåller, att upplevelsena är subjektiva, kan vi slippa rätt-fel-bataljerna och istället blir nyfikna på vad som finns i andras perspektiv och på deras analysnivåer.

Har du en annan bild än jag av Adam, behöver jag inte omedelbart beslå dig med att ha fel.

Istället kan jag fråga efter din bild, vad den innehåller, och hur du tänker kring dina iakttagelser av Adam. På det sättet kan jag upptäcka nya aspekter hos honom och/eller diskutera mångtydigheten i det vi uppfattar med våra yttre sinnen.

Jag kan vidga min upplevelsevärld.

Eftertanke

Men det förhållningssättet förutsätter, att jag inte står och faller med att ha rätt. Är jag osäker på mig själv, och vem jag är, upplever jag kanske att mitt enda värde ligger i att ha rätt och veta bäst.

Då är rätt-fel-striderna viktiga för mig, jag måste ha dem för att försäkra mig själv om att inte behöva ifrågasätta mig själv och syna mig i sömmarna. Jag måste ha rätt.

53. Upplevelsevärlden

Upplevelserna är allt vi har. Om vi inte förstår dem och använder dem på ett sakligt och konstruktivt sätt, får vi nödvändigtvis problem.

Sådana problem börjar tidigt i livet. Då får vi höra från omgivningen, att vi *är* strulmånisar, när vi tappar bort eller förlägger våra saker, att vi *är* bråkstakar, när vi protesterar, att vi *är* duktiga, när vi hjälper till med disken...

I språkbruket görs ingen skillnad på sak och person. Vi är drulliga, om vi dräller och tappar saker, det är inte beteendet som är drulligt! Vi är duktiga om vi diskar, det är inte beteendet som är lovvärt och så vidare.

En konsekvens

Genom att vi med våra ord identifieras med våra yttringar – med våra beteenden till exempel – har vi snart en rad splittrade bilder av oss själva. Vi är än söta och rara och älskansvärda, än besvärliga, omöjliga och frånstötande. Vi vet till slut inte vilka vi är.

På frågan "vem är du?" blir svaret ofta "jag vet inte".

– Vem är det som inte vet?

– *Det är väl jag det, jag vet faktiskt inte. Andra kan nog uppleva mig som säker för jag har ju åsikter och diskuterar gärna. Men jag känner mig osäker, jag vill inte göra bort mig. Jag försöker förstå, hur jag ser ut i andras ögon och anpassa mig till de förväntningar, som jag tror att dom har...*

– Du har alltså som två sidor, dels något du visar upp utåt, en fasad, dels något du har innanför fasaden som närmast är osäkerhet. Du upplever både Fasaden och Insidan. Vem är det som upplever dom där två?

– *Så har jag inte tänkt. Vet inte. Fast det är sant, att det jag visar upp utåt inte alltid är det jag upplever. Jag visar upp det jag tror går hem och håller inne med det, som inte skulle bli uppskattat om det kom ut.*

– Är det som om omvärlden är enhetlig när det gäller tycke och smak?

– *Nej, så är det ju inte. När jag tänker efter är jag själv inte särskilt konsekvent, jag tycker än si, än så. Jag är ju inte bara den där angenäma anpasslingen. Det händer att jag far ut som en svetslåga...*

Styrning och utveckling

Skulle vi fortsätta fråga skulle Fasaden sannolikt ha många fler skepnader än anpasslingen och svetslågan.

Vi upplever oss på många olika sätt bland annat beroende på tid och sammanhang, på vad vi just är besatta av i känslöväg, på vilka intentioner vi har, på om vi är ensamma eller i sällskap etc etc

Vi identifierar oss lätt med vad vi just upplever. Vilka vi är (känner oss som) bestäms med andra ord av mer eller mindre flyktiga tillfälligheter, som ger oss en form som blir "jag" i stunden.

Åtminstone ligger det nära till hands, såvida vi inte intar ett metaperspektiv, reflekterar och säger oss, att vi *är* en och densamma i grund och botten men kan manifestera oss på många olika sätt på det vanliga upplevelseplanet, där allt tar form.

Reflektionen är en förutsättning för att vi ska kunna styra oss och inte blir offer för våra egna mest omedelbara upplevelser.

Ett exempel

Säg att jag av och till har ångest, och därför beskriver mig som en orolig själ. Men så stannar jag upp och ifrågasätter identifikationen av mig som en orolig själ.

Jag inser då att jag inte ÄR ångesten utan HAR den. Bara det innebär, att det blir en liten spricka mellan mig och ångesten. För att öka upp sprickan kan jag påminna mig, att ångesten har funnits där förr, men att den haft ett slut.

Därmed inser jag att den är ett tillstånd, den är inte jag, jag är annat och mer än ett tillstånd.

Som tillstånd kan ångesten synas i sömmarna. Jag kan fråga mig hur den känns, vilka olika komponenter den har, vad som utlöser den, vad som orsakar den, hur den påverkar mig, vad jag vill med den påverkan, hur jag åstadkommer vad jag vill...

På det sättet blir ångestupplevelsen ett led i en utveckling.

Kanske är det alla upplevelsers funktion egentligen.

I så fall behöver vi reflektera över det och göra oss medvetna om hur vi behöver använda upplevelserna för att utveckla oss i den riktning vi vill.

54. "Jag" och upplevelsevärlden

Det är lätt att tappa fotfästet i informationssamhället.

Så länge världen är liten och vi lever i en trygg miljö och kan fokusera på dockan och legot, så länge har vi självklart tyngdpunkten i oss själva. Det är från den/från oss själva som vi utgår, när vi orienterar oss i tillvaron, gör våra bedömningar och fattar beslut.

Större värld

Men allteftersom vår värld blir större och mer komplex, kan vi få svårt att behålla tyngdpunkten i oss själva.

Det är inte bara storleksordningen och antalet element, som det handlar om, utan också om vilka elementen är, och hur de drabbar oss.

Ju fler upplevelser vi har av utsatthet, desto större är risken, att förankringen i oss själva löses upp. Själv tilliten naggas i kanten, självklarheten försvinner, och vi förskjuter tyngdpunkten i vår uppmärksamhet till omvärlden, till vägvisare och auktoriteter av olika slag.

Men också till farorna, vilka de än är, om de är affektladdade föräldrar, sadistiska kompisar, fattigdom, sjukdom, krig eller annat eller kombinationer av sådant, som känns mer eller mindre hotfullt.

Det är uppenbart att tillvaron inte alltid är, som vi vill ha den. Ofta misslyckas vi med att fixa till den efter behov. Det ger oss lätt en känsla av att det är det yttre och inte vi som gäller.

Det, plus informationsflödet i stort, får oss att fokusera på omvärlden som om det är där tyngdpunkten finns, som om det är där vi behöver förankra oss och rätta in oss.

Det är "verkligheten" som gäller, inte vi

Det för lätt med sig en bortvändhet från oss själva.

Ett tecken på det är att vi talar om informationsflöde istället för om upplevelse- eller medvetandeflöde.

Vi uppmärksammar inte, att det enda vi har tillgång till är vårt eget medvetandeflöde, våra egna upplevelser.

Vi *tror* att upplevelserna återspeglar det yttre, det vi kallar "verkligheten". Men rätt vad det är glömmer vi att det är en *tro*.

I det läget sätter vi lätt likhetstecken mellan våra upplevelser och det vi kallar verkligheten. Vi bortser från att det är fråga om våra *bilder* av verkligheten – bilder som blivit till via signaler utifrån och via våra sinnesorgan och mentala bearbetningar.

I många sammanhang tycker vi oss få belegg för likheten eller samstämmigheten. Vi går till exempel omkring på gator och torg och hittar det vi söker. Och vi involverar andra i vår vardag, och det visar sig att vi kan göra oss förstådda, vi kan samverka.

Är det inte ett belegg för att vi har kontakt med den objektiva Verkligheten, att vår subjektiva verklighet är lika med den objektiva?

Det är först när samförståndet mellan oss uteblir, som vi i bästa fall blir varse att våra upplevelser inte är ett med det som vi kallar "verkligheten".

Jag säger "i bästa fall" för det kan ju också hända att vi börjar bråka om vem som har rätt och vem som har fel. Det vill säga det kan hända, att vi inte erkänner att var och en av oss

nödvändigtvis har *sin* verklighet, sin upplevelsevärld. Vi kan förföras av att det finns överlappningar mellan dem.

”Verkligheten” syndabock

Har vi någon vinst av att bortse från upplevelsevärlden och i princip ersätta den med ”verkligheten”?

Jag skulle säga att *en* vinst består av att vi kan använda ”verkligheten” som syndabock, det vill säga vi kan avhända oss ansvar.

Ta till exempel våra psykiska problem! Det är lätt att skylla dem på stress framkallad av orimliga arbetsvillkor, dålig ekonomi, slitsamma relationer (= ”omöjliga andra?”), trångboddhet, sjukdom eller annat ”verkligt”.

Det är när vår analys slutar där, som risken finns, att vi bortser från vårt eget ansvar.

För att ta det ansvaret behöver vi fråga vidare: ”Vad menar jag med orimliga arbetsvillkor? Orimliga i förhållande till vad? Till att jag också är småbarnsmamma? Till att jag har dålig självkänsla?” Etc.

Vilka innehåll och möjligheter som vi ser i det, som vi kallar ”verkligheten”, beror i hög grad på om och hur vi utforskar upplevelsevärlden.

Vi hjälper oss själva bäst genom att inse, att vi själva har ansvar för våra upplevelser, för hur öppna, frågande och receptiva vi är.

55. Värderingar

Allt med substans och kontur kan beskrivas och i och med det värderas i olika avseenden.

Visst värderande är konstruktivt. Ska jag till exempel köpa ett par jeans eller en bil är beskrivandet, jämförandet och värderandet ett sätt för mig att försäkra mig om att bli nöjd med köpet.

Annat värderande är destruktivt och ett uttryck för fördomsfullhet, som till exempel när vi dömer hunden efter håren. Det har fördelen att det är enkelt. Vi behöver bara kasta en blick så vet vi. Och veta vill vi för det ger trygghet.

Drivkraften

Drivkraften bakom trygghetssökandet och det destruktiva värderandet är alltifrån osäkerhet över ångest till skräck.

Ju mer osäkra eller ångestdrivna vi är, desto större är risken, att vi dömer hunden efter håren. Vi har inte ro att besinna oss och reflektera utan är jagade, det är vinna eller försvinna som gäller.

Präglingen

Desperationsgraden kan variera mellan och inom oss, men det destruktiva värderandet är så utbrett att de flesta är berörda.

Värst är det när vi dömer ut oss själva, *”så värdelös som jag är, är det lika bra att försvinna först som sist.”* Vi blir självutplånande.

Eller också slår vi över, blåser upp oss, fördömer andra och hävdar oss på deras bekostnad.

Vinsten och förlusten

Det vi vinner med den *”slutgiltiga”* värderingen av oss själva och andra är illusionen, att vi vaccinerar oss mot ytterligare besvikelser.

I självutplåningen lägger vi oss på botten för att undvika fallhöjd. Och när vi blåser upp oss, förhåller vi oss, som om vi har rätt till allt och rätt att använda vilka medel som helst, vi är suveräna.

I båda fallen börjar vi leva i enlighet med program eller mönster, som minskar vår kontakt med rädslan att misslyckas och råka ut för besvikelser.

Ofta är vi inte klara över vår egen roll i processen. Det försvårar en önskvärd förändring.

Förändringsförsök

– Du håller alltså med om att den där självuppfattningen, som du har, ger dig problem?

– *Ja, men den kan jag inte ändra, jag har ju inga garantier att något annat skulle vara bättre!*

– Vilka garantier hade du, när du byggde upp den självuppfattning som du har?

– *Den var väl något som andra ingav mig. Den bygger på mina samlade erfarenheter.*

– Som du är offer för?

– *Jag har inget val...*

– Och om du har ett val – om någon framhåller att du gjort en suverän insats, hur använder du dig av det budskapet?

Rundgång

Här skulle den som förringar sig själv sannolikt komma med bortförklaringar: *"det var tur"*, *"hen lät sig luras"*, *"hen smickrar, tänker sig väl ett utbyte i gengäld"*.

Om den som är åt det uppblåsta hållet mot förmodan skulle ha bekymmer med sin självuppfattning, skulle hen antagligen säga att andra självuppfattningar ger större problem.

Vi utformar våra utvärderingar så att de bekräftar våra förutfattade meningar.

Det är en typ av mental orörlighet, som är en försvarshållning och därmed svår att rubba.

56. Revir

Här på jorden har vi revir. De kan vara alltifrån en fyrkant på trottoaren till ett multinationellt företag eller mer. De kan vara mer eller mindre snyggt förvärvade och mer eller mindre förtjänstfullt förvaltade.

Förvaltningen

Förvaltandet är en stor upptagenhet, ofta vår huvudsyssla.

Som förvaltare ställs vi ständigt inför problem. Vi spanar i första hand av omvärlden efter lösningar.

Men när det känns uttömt, riktar vi sannolikt blicken mot oss själva som förvaltare. Det är trots allt vi, som uppfattar problemen, beskriver dem och hanterar dem därefter.

Dessutom är det så att det revir, som vi ofrånkomligen har att förvalta, är oss själva och vår tid här på jorden.

Så vem är jag, vad har jag att komma med?

Också sådant, som vi vanligtvis inte tänker närmare på, kan komma i förgrunden, till exempel självtillit och tillit till livet i stort. Ett öppet sinne känns som en förutsättning att få syn på möjliga lösningar.

Hinder för självrannsakan

Men är det så självklart, att vi driver vår självrannsakan ända dit att vi inser betydelsen av tillförsikt och öppenhet? Är det så självklart att vi alls upplever oss ha ett inre revir med resurser?

Vi kan ju vara förblindade av misstro och fördomsfulla mönster, som vi fått med oss med modersmjölken.

Vi kan tidigt ha känt oss så otillräckliga, att vi vände oss själva ryggen; det var alltför sårbart att vara det liv vi var. Vi flydde till annat och andra för att hitta godkända mönster att modellera oss efter och ersätta oss med.

När vi då så småningom ställs inför uppgifter, som kräver att vi litar på oss själva och vågar vara öppna, finns risken att vi möter upp med invanda mönster oavsett hur lämpliga eller olämpliga de är.

Är vi inte vana att vara närvarande och medvetna, reagerar vi reflexmässigt utifrån de mönster, som vi ersatt oss med. Vi är "jag", vi är såsom vi yxats till av erfarenheterna.

Ofrihet

Det ger oss en känsla av ofrihet och o-liv. Vi överlever men känner inte att vi lever.

Riktigt vad det innebär kan variera beroende på vad vi varit med om, beroende på hur tillyxningen av våra "jag" skett. Men känslan av ofrihet och o-liv utmanar oss.

I det läget kan vi i princip se två alternativ. Det ena är, att vi förskansar oss ännu hårdare i våra mönster och fortsätter att fly från oss själva. Det andra är att vi kapitulerar och släpper till oss för våra ofrihetsupplevelser, för tristessen, instängdheten, tomheten, vilsheten, ångesten, desperationen...

I bästa fall tar vi emot känslorna som vägvisare till vårt inre och följer dem bakåt i tiden: "när och var kände jag så här tidigare?"

Så småningom kommer vi på den vägen tillbaka till det som orsakat känslorna. I minnena hittar vi oss själva på de gamla "olycksplatserna", där vi är små och maktlösa och sårbara förintats av en övermakt i många olika former.

Vi får chansen att för vår inre syn bärga oss ur förgången olidlighet.

Gränslöst revir

På det sättet blir farofyllda minnen neutraliserade och jagar oss inte längre. Vi får perspektiv på vår historia, på hur vi präglats, hur vi identifierat oss och totat till oss för att överleva.

Ju fler minnen vi neutraliserar, desto lugnare och friare känner vi oss, och desto fler försvarsrustningar kan vi lägga av oss. På kuppen får vi självkänedom och bättre tillgång till vårt inre revir.

Genom självreflektionen skapar vi självtillit och insiktsfullhet, framför allt medvetenhet om medvetandet.

Och medvetandet är gränslöst. Där finns alltid nya revir att erövra, där går det alltid att komma vidare, att hitta lösningar, att fortsätta att växa och utvecklas.

57. Frånvaro

I den här existensen tar var och en av oss emot signaler från den egna kroppen och signaler från omvärlden, inklusive andra människor.

I vårt medvetande omvandlas signalerna till upplevelser, som vi utvärderar, benämner, sorterar och sammanfogar till en upplevelsevärld.

Upplevelsevärlden och verkligheten

Vi tror att upplevelsevärlden är en avbild av det vi kallar verkligheten, det vill säga kroppen och omvärlden. Men egentligen vet vi inte; vi kan ju inte krypa ur vårt eget skinn och göra en jämförelse.

Så det vi gör, när vi sätter likhetstecken mellan upplevelserna å ena sidan och verkligheten å andra sidan, det är att vi projicerar ut våra upplevelser på det vi kallar verkligheten, på kroppen, jaget och omvärlden.

Det är den makt vi har i den här existensen. Plus makten att revidera våra upplevelser.

Förenklat kan var och en av oss beskriva existensen som bestående av tre delar: kroppen och omvärlden och däremellan upplevelsevärlden, som är sambandscentralen, och som vi har makt över. Och som vi kanske kallar "jag".

Vårt ofrånkomliga beroende

För att vi ska klara oss så bra som möjligt i förhållande till kroppen och omvärlden krävs, att vi är öppna för signalerna – väldigt öppna så att vi inte missar något, som kan göra skillnad på ett väsentligt sätt.

Ett enkelt exempel: du vill flytta en karmstol från ditt vardagsrum till hallen. Då behöver du ha verklighetsförankrade upplevelser av din kropp, din fysiska kraft, av stolen och av lokaliteterna – dörröppningen som du måste igenom till exempel. Du behöver vara närvarande i de olika momenten för att klara flyttningen utan malörer.

Närvaro är alltså omistligt i den här existensen, om vårt liv ska ha flyt.

Om vi är helt och fullt närvarande, känner vi dessutom att vi lever, inte bara överlever. Det är en bonus.

Ändå är närvaron inte självklar. Ofta vet vi inte om vi låste dörren eller inte, hur vi kom till jobbet egentligen, vad goda vännen sa... Listan kan göras lång. Den talar om frånvaro snarare än närvaro.

Hur kan vi vara så vårdslösa med oss själva, vår tid och vår kraft? Risken, som vi tar, handlar ju inte bara om kantstötta stolar och dörrposter utan också om väsentliga livsinnehåll.

Dit hör främst fysiskt och psykiskt välbefinnande och en funktionsnivå, som garanterar oss både utkomst och goda relationer – kort sagt en utvecklande tillvaro.

Ångestdimensionen

Vi kan omformulera frågan: Vad är det för kraft som kan tävla med livsviljan/välviljan och mer eller mindre strypa den?

Svaret är skräck. Eller någon variant på dimensionen osäkerhet – skräck.

De upplevelser, som kropps- och omvärldssignalerna har ingett oss, kan vara mer eller mindre intensiva reaktioner av skam, ursinne, vanmakt, förtvivlan, förintelse och annat skrämmande.

Hur skräckslagna vi blivit står i proportion till hur ofta och intensivt reaktionerna upprepats i belägenheter, där vi inte sett någon utväg till befrielse, som till exempel när vi var små, oerfarna och beroende.

Bortvändhet

Allt vi har erfårit lagras i våra minnen, de negativa reaktionerna inräknade. Vår minnesvärld innehåller därför uppdämda negativa känslor, som det smärta att ha kontakt med. Smärtan kan vara av den arten och graden att den påverkar vår funktionsnivå och våra möjligheter att finnas till på ett produktivt sätt i tillvaron.

I det läget mobiliserar vi oss.

Vi kan inte längre vara reservationslöst öppna för signalerna från verkligheten, som kan väcka negativt laddade minnen till liv.

Minnena i upplevelsevärlden utgör minerad mark. Så vi vänder oss bort, vi "glömmer" eller vi "täcker över" med sådant, som känns hanterligt.

Bortvändheten är en form av frånvaro. Vi sluter oss så gott vi kan för smärtladdade upplevelser och minskar på det sättet både kontakten med oss själva/upplevelsevärlden och med verkligheten.

I mildare former är det fråga om att vi förelägger oss att leva i enlighet med "ska, bör och måste", det vill säga i enlighet med vissa kontrollsystem!

I extremen blir vi psykotiska och drar oss tillbaka i en egen värld, som gör oss mer eller mindre agiterade eller förlamade.

58. Präglingen

”Sanningen är krigets första offer.”

Citatet är en tidningsrubrik, som fastnat i mitt minne.

Det gensvar som dyker upp inom mig är: ”Ja, för krig väcker skräck, och skräck väcker försvar, som i princip innebär: *”vad som helst bara jag klarar mig!”* Sådant som sanning kommer i bakvatten.

Första kriget

De flesta av oss hamnar i krig tidigt i livet i den meningen, att vi inte kan styra våra villkor så att de svarar mot våra behov.

Den bristande samstämmigheten mellan behov och villkor ger smärtupplevelser, som rycker oss ur vårt självklara bara-varande.

Men vi återhämtar oss tills nästa smärtupplevelse kommer, och nästa och nästa...

Varje smärtupplevelse bildar ett minnesspår, som härbärgerar något mått av olust.

”Olust” är ett alltför mildt ord för den skräck och förtvivlan, som det kan vara fråga om, men det får vara täckord för ett stort spann av smärta.

När tillräckligt mycket olust ackumulerats i minnena, har vi inte bara vår ursprungliga och naturliga sårbarhet att klara av utan också en pålagrad, förvärvad sårbarhet – en överkänslighet.

Den överkänsligheten kan vägas upp av positiva erfarenheter, som ger tillförsikt.

Men ju mindre det sker, desto mer hamnar fokus på negativa erfarenheter och faror. Vi kan bli som besatta av upplevelsen, att det inte går att finnas till; så fort det är bra, är ångest och smärta där. Det finns alltid ett nytt dråpslag som väntar, det är den läxa vi lärt oss.

Ju smärtsammare våra tidiga upplevelser är, och ju oftare de kommer, desto svårare är det för oss att ens upprätthålla medvetenhet om vår sårbarhet. Vi går mer eller mindre in oss i en frånvaro för att slippa det som smärta. Det handlar inte längre om närvaro och sanning utan om överlevnad till det pris som krävs.

Överlevnaden

Vad det innebär mer precist varierar. Många gånger får vi ändå ett liv värt namnet.

Men jag har också upplevt, att det parallellt med överlevnaden kan fortgå en självförgörelse. Det är speciellt kontakten med två kvinnor, som jag tänker på, båda med mycket traumatiska uppväxter.

Den ena tog upp smärtsamma minnen i den terap,i som hon sökte sig till och betalade för. Hon upprättade sig själv för sin inre syn ur förgörande erfarenheter. Hon tillstod, att det gjorde henne lugn och befriad i stunden, men rätt omgående la hon till: *”Jag är i alla fall sjuk.”*

Hennes misstro måste tydligen få sista ordet – hopp väckte skräck.

Den andra kvinnan hade till synes lika terapeutiska upplevelser men avfärdade dem med att de var *”bara på låtsas”*, hon var i alla fall kasserad och chanslös.

Båda förklarade, att de inte kunde ha det bra för det tog ändå slut. Ändå satsade de på psykoterapi i årtionden.

Men parallellt med att de ville "leva" och kämpade för det, gav de uttryck åt en misstro, som förintade det som var hoppgivande.

Varje terapeutisk upplevelse raderades på det sättet, även om en del terapeutiska *insikter* blev kvar och underhöll deras strävan efter "liv".

Det var en evig utarmande rundgång på grund av en misstro, som varit helt adekvat i deras uppväxt, men som inte längre var motiverad med tanke på de möjligheter, som vuxenlivet utifrån sett erbjöd

Präglingen

De var *präglade* av den vanmakt, som alla förintande upplevelser en gång gett dem.

Vanmaktsdelen var som en fristående enhet i dem, som avgjort sig för döden, och som ständigt med automatik drog undan marken under egna fötter.

Det utbyte som terapin gav dem var att barndomsvillkoren blev tydliga och kunde förläggas till det förflutna tillsammans med de reaktioner, som de utlöste en gång i världen.

Men det påverkade inte misstron och vanmaktsdelen. Varje hopp var inget annat än en signal om att nya förgörelser väntade om hörnet. Det gjorde döden till den eftersträvansvärda befriaren.

Det var fråga om intelligenta och klartänkta personer, som var medvetna om sitt åldrande, sina barn, sin livshistoria – om allt föränderligt.

Men det var som om det inte gjorde någon skillnad. I varje fall inte på ett sådant sätt att deras trovisshet var tillräcklig för att möta och integrera den vanmäktiga och desperata delen. Det var som om den delen inte var kontaktbar.

Det kanske i sin tur berodde på att den härbärgerade ett mordiskt raseri över att tidigt ha berövats livet.

Vanmakten kan ha varit en täckmantel, som de tog till hellre än att släppa fram raseriet, som kanske kändes livsfarligt.

59. Misstron får status som livräddning

Vi memorerar allt vi erfar – även om det inte sker medvetet. Och erfarenheterna ligger till grund för våra trosföreställningar och förhållningssätt.

Det vi kallar ”erfarenheter” är mycket.

Till de svåra hör misräkningar, besvikelser och mer eller mindre traumatiserande villkor och händelser, som resulterar i smärtsamma reaktioner.

I den mån vi inte kan ge uttryck åt dem i stunden, laddas känslorna upp i våra minnen.

Om vi alltför tidigt alltför ofta drabbas av smärtsamma upplevelser, då lär vi oss, att det gäller att vara beredd. Det är en tidsfråga, innan nästa katastrof kommer, och då kan det vara fråga om liv eller död. Det gäller att vara beredd!

Då den där misstron drabbar oss tidigt i livet, är risken stor, att god tro och tillförsikt slås ut och inte får fäste i oss. Misstron göder sig själv: *tro inget, ropa inte hej, vad som helst kan hända...*

Inga motargument biter.

Kontrollbehov

Misstron ligger på tankeplanet, men den drivs av svåra upplevelser på känsloplanet.

En fördel med tankar framför känslor, är att tankarna är mer lättstyrda.

Vi kan lättare kontrollera våra tankar än våra känslor.

Och kontroll vill vi ha, speciellt över svåra känslor som ångest, skam, förtvivlan, ursinne och annat svårt.

Med tankar som *”tänk inte på det där, det är passerat, ta tag i det här istället...”* håller vi borta smärtsamma minnen. Vi gör oss omedvetna om dem eller ”glömmer” för att överleva på bästa sätt.

Men omedvetenheten gör inte att de uppdämda svåra känslorna försvinner. De blir kvar i minnesvärlden och pockar på utlopp. Det hejdas av kontrollen, som på det sättet fortsätter att fylla en funktion, blir bestående och känns som ett måste.

Så länge inget avklingande av de uppdämda svåra känslorna sker, måste vi upprätthålla kontrollen.

Det är den och misstron, som på det sättet skyddar oss från gamla smärtupplevelser, och som också blir vårt sätt att vaccinera oss mot ny smärta.

Som små har vi inte ord för förloppet utan oron förhärskar och ger oss en ständig förväntan på alltifrån obehag till livshot.

När vi väl har ord för vad som sker, går det inte att se misstron som något negativt. Den är överhuvudtaget inget vi bedömer; den är där som ett självklart överlevnadsvillkor och mer dominant, ju fler och svårare besvikelser, som vi har haft.

Ökad ångest

Misstron och kontrollen innebär, att vi går som på skenor.

Vår mentala öppenhet och rörlighet blir beskuren och anpassningsalternativen färre.

Vi känner oss mindre levande. Ångesten över att livet går utan att vi lever på riktigt adderar sig till ångesten, som redan finns i våra minnen.

Misstron, som skulle vara en livräddare, blir på det sättet paradoxalt nog något som förverkar livet.

Anpassningsalternativ

Vi blir offer för misstron inte minst genom att den påverkar vår självuppfattning.

Alla missöden, som vi råkar ut för, säger oss att vi inte duger, att vi riskerar att inte klara oss. I värsta fall utvecklar vi självförakt eller till och med självhat.

Det leder i sin tur till att vi blir ovarsamma med oss själva genom att beskära vårt sätt att finnas till ända intill självutplåning. Såvida vi inte faller för frestelsen att förhärliga oss.

Oavsett vilket, bevarar vi misstron och värnar om kontrollen. Det är den som gäller. Riktar vi den inte mot oss själva, riktar vi den mot omvärlden. Eller både och.

Att motorn bakom kontrollen är skräck, syns inte på ytan, men äventyrar hållbarheten i anpassningssättet.

Konsekvenser

Hur vi än manövrerar i kraft av vår misstro är den destruktiv genom att den är skräckdriven.

Den för med sig försvarshållningar med allt vad det innebär av brist på öppenhet och dialogmöjligheter. Vi försäkrar oss om disharmoni.

60. Våra ensamheter

I SvD 19 07 19 finns en artikel om att många unga känner sig ensamma, trots att de har både familj och vänner.

Fenomenet kan uppfattas som svårbegripligt.

Har vi ett socialt sammanhang är vi ju *utifrån* sett inte ensamma. Men *inifrån* sett – upplevelsemässigt – kan vi likafullt vara ensamma, utanför och annorlunda. Det handlar med andra ord om hur vi upplever oss själva.

Min erfarenhet säger mig, att det finns åtminstone tre typer av ensamhet: 1) den existentiella – vi föds och dör ensamma, 2) den sociala – vi kan vara olika lottade när det gäller relationerna till våra medmänniskor och 3) den försvarsmässiga – vi kan ha övergett oss själva och vara ensamma i den meningen.

Den sista är minst omtalad; jag fokuserar på den här.

Att överge sig själv

Med den försvarsmässiga ensamheten menar jag, att vi tidigt har råkat ut för så många smärtsamma besvikelser, att vi inte stått ut med att vara oss själva utan drivits att vända oss ryggen, att överge oss själva.

Det var inget överlagt val utan vi *drevs* dit i hopp om att bli kvitt ångesten över upplevelsen att inte duga och därmed riskera uteslutning ur gemenskapen. Eller vi ingavs ångest via andra upplevda fasor.

Vi drevs att forma ut oss så gott vi kunde utifrån hur vi upplevdevår verklighet. Vi blev taktiker.

Makt och kontroll var vad som gällde även om vi inte sa oss det medvetet.

Surrogat

Till den ändan utvecklade vi olika anpassningsmönster.

Några exempel: 1) vi blev duktiga flickor och pojkar för att förtjäna tillhörighet och/eller till och med bli åtråvärda, 2) vi gick in för att betvinga omvärlden via makt eller, när det inte fungerade, via offerskap och hjälplöshet, 3) vi gav upp, gick in i depressioner, missbruk och liknande, som kanske i grunden inte var uppgivenhet utan självbestraffning eller både och.

”Jag” kontra liv

Bortom de här mönstren, som syns på ytan i vårt sätt att vara, finns enligt min erfarenhet negativa självuppfattningar, som kommer fram som svar på frågan ”vem är du?”.

Svaren kan innehålla alltifrån ”det blir tomt”, till självförakt och självhat och innebära motsvarande grader av självdestruktivt leverne.

De här anpassningsmönstren förutsätter att vi ser oss enbart som ”jag” – alltså som någon vi kan beskriva, karaktärisera och bedöma på ett eller flera sätt.

Att vi är liv av Livet finns vanligtvis inte med i bilden, vilket försvårar möjligheten till medkänsla med oss själva och till förändring.

61. Medvetenhet

Det ger oss en väsentlig frihet att vara medvetna om att upplevelsevärlden är den enda värld vi har tillgång till . Det är den som vi är närmast beroende av.

Vi *har* den världen, vi *har* våra upplevelser, vi *är* dem inte.

Det är en väsentlig frihet i det, även om vi ibland blir ett med upplevelsena och fastnar i dem tillfälligtvis.

Läsningar

Upplevelser som lätt tar över oss är till exempel ångest och depressivitet. Men också svartsjuka, avundsjuka, ånger, förbittring, förtvivlan, skam, ursinne, mani och andra affekter kan ta oss i besittning och bakbinda oss.

Vi försöker komma loss, vill fly, bli kvitt eländet. Och det kan gå tillfälligtvis, men det är sällan varaktigt. Affekterna återkommer och är en mer eller mindre intensiv plåga.

I det läget kan det vara en hjälp att kunna säga, att vi för tillfället är övertagna av affekten si och så, men det är ett tillstånd/en upplevelse, som har sin gräns.

Det förhållningssättet kan göra, att vi sansar oss i läget, stannar upp och frågar oss vad det handlar om *egentligen*. Vad gör att jag om och om igen blir ångestfylld på ett sätt, som inte är proportionerligt till den yttre situation, som jag har?

Sansen innebär viss distans, som i sig underlättar utforskandet av upplevelsen ifråga och därmed förståelsen av den. Det är en väg till självkänedom.

Ett exempel

Eva Fem grät över att vara tillintetgjord, omöjlig, ensam, värdelös och handlingsförlamad.

– Om du ser den där tillintetgjorda Eva för din inre syn, vad får du för intryck av henne då?

– *Jag blir ursinnig, skäller ut henne, känner bara förakt!*

– Den föraktfulla, vem är hon?

– *Det är Realisten som kan sina ska, bör och måste och fattar nåt...*

– Det låter mest som en Rationalist för mina öron. Och när du har den Tillintetgjorda och Rationalisten där för din inre syn, hur reagerar du då?

– *Det är INTE JAG! Jag är en som vill love, peace and understanding!!*

– Så det finns en Ideolog där vid sidan av den Tillintetgjorda och Rationalisten?

– *Då är det ju inte så underligt, att jag känner mig handlingsförlamad! Jag vill ha FRID, bara vara!*

Vi vill ha enhet/helhet.

Och vi kallar oss "jag", som om enhet gäller, som om vi är en och densamma alltid.

Men i själva verket har vi många "jag" som vi behöver se, lära känna och få ihop.

Det förutsätter, att vi erkänner och konfronterar oss med upplevelsevärlden.

Det är där de olika delarna kan bli tydliga för oss, det är där vi kan lära känna dem.

62. Medskapande

Upplevelsevärlden är innehållsrik. Kanske är den som skogen, som vi inte ser för bara trä'n. Den innehåller sensationer eller varseblivningar, minnen, samvete, fantasier, känslor, tankar, drömmar, intentioner, åsikter och föreställningar och allt annat som existerar för oss.

Medskapandet

Det som skiljer upplevelsevärlden från den objektiva Verkligheten är, att vi är medskapare till den.

Vi bidrar med våra reaktioner och med vårt sätt att använda våra upplevelser – med vårt sätt att bygga större komplex av dem, omsätta dem i handling etc.

Även om "upplevelsevärlden" inte är ett allmänt använt begrepp, så räknar vi alltid med den världens innehåll i vårt sätt att vara. Upplevelsena är allt vi har, men vi tänker inte självklart på det och vad det innebär.

Vi pratar till exempel om erfarenheter, snilleblixtar, förhållningssätt etc etc men vi markerar inte alltid att det är fråga om upplevelser, som vi är medskapare till, och som vi därmed har viss makt över och också ansvar för. I stället ser vi det som "verkligheten" som vi inte rör över.

Ansvar – inte för upplevelser

Det är "verkligheten" som står för problemen, inte vi.

En konsekvens är att vi inte ifrågasätter våra upplevelser. Vi förhåller oss omedvetna om de problem som ligger där, och som vi har ansvar för.

Om vi blev tillfrågade om vår syn på ansvar, skulle vi säkerligen framhäva betydelse av det. Men innebörden i det skulle sannolikt inte handla om vår upplevelsevärld, och ansvaret för hur vi gestaltar den.

I stället håller vi upp för oss att upplevelsena hänger ihop med "verkligheten", som vi inte ser oss ansvariga för utom i speciella sammanhang, till exempel när det gäller att betala räkningar, sköta jobbet, ta hand om våra små, se om hus och hälsa...

Vi kopplar inte ihop vårt ansvar med våra upplevelser trots att de utgör vårt primära ansvar.

Fritagandet

Friritagandet kan vara förledande och ursäkta mycket i våra egna ögon.

Ett exempel är synen på makt.

Makt är nödvändigt i många sammanhang och behövs oavvisligen. Bakom den realiteten kan maktmissbruk frodas om vi inte synar våra upplevelser i sammanhanget och lägger på oss rättrådighet.

Makt kan bli en egocentrisk målsättning, som vi ser till att uppnå genom att omge oss med ja-sägare, som vi gynnar och förslavar med fördelar och privilegier på olika sätt.

Blir det ohållbart skyller alla på varandra: ja-sägarna framhåller att de lydde order, livet hängde på det. Despoten säger att ordning och överlevnad kostar tyranni för folk är så omöjliga si och så.

Att stå upp för rättrådighet och vara saklig nej-sägare kräver ett exceptionellt mod.

Vi är taktiker

I våra relationer till oss själva räknar vi med upplevelsevärlden utan att nämna den vid namn.

Vi använder oss av våra upplevelser men ser dem inte som något, som vi är medskapare till och därför har ansvar för.

Vi är taktiker och använder oss av de inre manövrer, som behövs för att slippa framför allt obehagliga känslor som ångest, samvetskval och liknande. Och för att slippa ansvar.

Vi registrerar andras sätt att vara och gör oss föreställningar om deras behov och svaga punkter, som vi kan utnyttja för att få vår vilja fram och/eller för att behaga dem och bli accepterade.

Ibland sker det öppet och rakt, vi förhandlar och kommer överens och tar ansvar. Men ibland sker det manipulativt och bakslugt, så att den som drabbas inte inser vad som försiggår förrän det är för sent. Och då tar vi inte på oss ansvaret, *"det var ju nåt du gick med på!"*

Närrelationer

Trots att vi inte använder begreppet "upplevelsevärlden", och vad den innebär i form av ansvar, agerar vi med nödvändighet utifrån våra upplevelser.

Inte sällan händer det, att vi just på den grunden råkar i luven på varandra. Vi tycker till exempel att vår partner kan ändra sig, börja passa tider, hålla reda på pengar och prylar, inte vara så enveten, så undflyende, så dominant...

Det vill säga vi tycker att vår partner kan ändra sin upplevelsevärld så att andra, "bättre", beteenden följer.

Vi kan ha rimliga krav och goda argument, men genom att vi inte synar våra egna upplevelser och tar ansvar för dem, riskerar vi haverier i våra relationer i stället för att ha konstruktiva förhandlingar.

Kanske väljer vi ofta bort den konstruktiva dialogen av rädsla för att inte ha rent mjöl i den egna påsen.

De spegelbilder som vi får av oss själva i upplevelsevärlden, tar vi inte alltid på allvar på ett sätt, som vi och vår omvärld skulle må bra av.

Vi bedrar oss på det sättet på utvecklingsmöjligheter och gör oss dessutom extra ensamma.

63. Liv och död

Det finns liv som vill leva, och det finns liv som vill dö.

Det finns livsbejakelse och livsförnekelse inom var och en av oss. I varje stund kan vi verka för att befordra livet eller för att förverka det. I varje stund kan vi använda tid och kraft till att bygga liv eller bryta ner det.

Men vi ser det inte nödvändigtvis så.

I stället upplever vi oss utsatta på ett eller annat sätt. Vi befinner oss i "situationer", som kräver det ena och det andra av oss. Vi förhåller oss som om det är situationen eller belägenheten, som är avgörande för våra förhållningssätt och handlingar. Inte vi egentligen.

Livshistorier

Våra livshistorier kan se olika ut, men ingen förskonas helt från hot, lidande och förgörelse. Eländet kan ta sig olika former och vara av olika intensitet. Och även om det är på ett och samma sätt i någon sorts objektiv mening, så kan vi reagera väldigt olika.

Men vi drabbas alla av svårigheter, som gör att vi känner oss mer eller mindre otillräckliga. Det gör i sin tur att vi blir rädda att inte duga och inte klara oss.

Rädslan utmanar livsviljan. Den får oss att svika livet eller solidarisera oss med livet. Eller att göra lite både-och. Ett exempel:

Vara ångestridden

Säg att jag är rädd att inte duga och inte klara mig, och att jag därför går in för att bli duktig. Så gott jag kan häver jag mig över min egen rädsla, biter ihop och kämpar på, är ensidigt prestations- och tankestyrd och åstadkommer faktiskt en hel del, som är bra och livsbefordrande.

I slutänden har jag förkovrat mig, försörjt mig, varit skötsam till gagn för mig och mina närmaste och för det allmänna.

Kostnaden har varit att jag avskärmat mig från mina känslor och min känslighet.

Jag har inte varit i kontakt med känslor i mig på ett sådant sätt att jag kunnat ge mina barn den kontakt, de speglingar och den vägledning, som de har behövt för att i sin tur kunna utveckla sig utifrån sina förutsättningar och bli harmoniska människor.

De var i starten idel livsbejakelse och god vilja, de hade inga handikapp. Men jag krympte dem med mitt kontaktlösa sätt, med min enögda strävan efter att duga.

I min livshistoria har jag alltså både befordrat liv och förgjort liv. Under gång har jag varit alltför rädslostyrd för att stanna upp och syna vad jag höll på med.

Först när mina barn blev ett problem för mig, hejdade jag mig och rannsokade mig och min livsstil. Först då såg jag, att jag varit driven av min ångest, att jag inte varit närvarande och inte *valt* förhållningssätt och handlingar på ett kringsynt och ansvarsmedvetet sätt.

Arvsynden

Jag kan se att jag varit offer för hur jag präglats av min uppväxt.

Även om jag på det sättet inte är *skyldig* till mina barns förkrympning har jag *orsakat* att de blivit präglade på ett mycket mer förlamande sätt än jag någonsin varit.

Det kommer jag inte ifrån. Jag har varit en nyckelperson i deras öden.

Det är inget jag kan rätta till. Vi har inte en kontakt, som innebär, att jag ens når dem med det jag ser och förstår, med min ånger och botgöringsvilja.

Det är bara barnen själva, som kan rädda sig ur sin förgjordhet.

Ska det ske förutsätter det att de inte är enögda och ångestdrivna på samma sätt, som jag varit. De behöver göra ett medvetet och överlagt val att se och ta sig ur präglingen från uppväxten. De behöver i princip lyfta sig i håret.

Jag kan inte få dem att göra det hur mycket jag än behöver det för att stå ut med bördan av min livshistoria.

Jag har en ny belägenhet, en ny valmöjlighet mellan liv och död. En ny medvetenhet att använda mig av.

64. Frälsningsläror

Jag tänker att vi försöker undvika det värsta, vad det än är. Därför kan vi kanske säga att det värsta är det, som vi undviker. Men med den definitionen blir rätt mycket "det värsta".

Det värsta för mig just nu är till exempel att ifrågasätta, varför jag sitter och skriver det jag skriver. Har jag något ärende med skrivandet egentligen? Och om det finns, är det värt något?

Positivt tänkande

Först tänkte jag skriva om positivt tänkande apropå en artikel, som jag läst. Det var en kritisk artikel, som gick ut på att livet inte är så enkelt att vi blir frälsta av optimism.

Nej, vem trodde det?!

Vore livet så enkelt, skulle vi väl alla vara lyckliga och fridfulla vid det här laget. Jag kan inte tänka mig att det finns pessimister, som inte snabbt skulle lära sig optimism, om frälsningen låg där.

Tro inte att artikeln jag läste verkade enfaldig! Det fanns mängder av intelligenta argument där. Och referenser till böcker i ämnet som säkert också var skrivna på ett insiktsfullt sätt av intelligenta och kreativa människor.

Men hur hade de kunnat besvara sig?! Den frågan blev en upphakning för mig. Hur kan man välja att ägna tid och kraft åt något så enögt som att optimism frälser oss från ondo?

Viss eftertanke sa mig, att de naturligtvis haft sina skäl. De hade antagligen sett att många av oss fallit för den där frälsningsläran, att optimism är räddningen här i livet. Men att det hade kostat skjortan både på enskild och allmän nivå. Och nu ville de med skrivierna stoppa den där världsliga sektens vidare framfart.

Förenkling

Det kändes väldigt bra. Speciellt som jag tänkte att vi nog lite till mans har ett behov av enögdhet, det vill säga av att världen är begränsad och hanterlig. Vi vill förenkla.

Det är förståeligt, om vi förenklat positivt tänkande till: Var optimist och inte pessimist!

Då har vi gjort det enkelt för oss, ända tills livet visar sig så komplicerat att både optimism, pessimism och realism kan vara befogade alternativ. Men behöver vi ett rättesnöre, är realism det bästa av de tre.

Att vara realist innebär ju rimligtvis att vara öppen och närvarande i varje ögonblick, och att välja förhållningssätt och handling utifrån den information vi får, som är relevant för det mål vi just har.

Det är inget litet krav. Det kanske är det som är "det värsta".

65. Tyngdpunkten i oss själva

Det är lätt att tappa fotfästet i informationssamhället.

Så länge vi är små och i bästa fall har en liten och trygg värld, kan vi fokusera på dockan, legot och leken. Då har vi självklart tyngdpunkten i oss själva. Det är från den/från oss vi utgår när vi leker, orienterar oss i tillvaron, känner efter vad vi vill och verkar för oss själva i största allmänhet.

Men allteftersom vår värld blir större och mer komplex, kan vi få svårt att behålla tyngdpunkten i oss själva. Det är inte bara antalet element, som det handlar om, utan också om vilka elementen är, och hur de drabbar oss.

Betydelsen av utsatthet

Ju fler upplevelser vi har av utsatthet, desto större är risken att förankringen i oss själva löses upp. Vi börjar tvivla på oss själva och förskjuter tyngdpunkten i vår uppmärksamhet till omvärlden, till vägvisare och auktoriteter av olika slag.

Men också till farorna, vilka de än är, om de är affektladdade föräldrar, sadistiska kompisar, fattigdom, sjukdom, krig eller annat eller kombinationer av sådant, som känns mer eller mindre hotfullt.

Det är uppenbart att tillvaron inte alltid är, som vi vill ha den. Det verkar vara det yttre och inte vi som gäller, vi måste "ha koll".

Fokus på omvärlden

Det, plus informationsflödet i stort, får oss att fokusera på omvärlden, som om det är där tyngdpunkten finns, som om det är där vi behöver förankra oss och rätta in oss. Det för lätt med sig en bortvändhet från oss själva.

Ett tecken på det är, när vi talar om informationsflöde istället för medvetandeflöde eller upplevelseflöde.

När vi förlagt tyngdpunkten i livet till det yttre, då är det den så kallade "verkligheten", som gäller och den information vi har om den. Då glömmet vi lätt att vår enda tillgång till den är via våra upplevelser, alltså genom den filtrering, som vi gör med hjälp av våra yttre och inre sinnen.

Vi sätter likhetstecken mellan våra upplevelser eller *bilder* av verkligheten å ena sidan och Verkligheten som sådan å andra sidan.

Bilden av verkligheten

I många sammanhang tycker vi oss få belägg för tron, att vår subjektiva verklighet är objektiv. Vi går omkring på gator och torg och hittar det vi söker. Vi involverar andra i vår vardag, och det visar sig att vi kan göra oss förstådda.

Det är först när samförståndet uteblir, som vi i bästa fall inser att våra upplevelser inte är ett med det vi kallar verkligheten.

Det är då eftertanken kommer, att var och en representerar ett eget filter, som tar emot och bearbetar intrycken, det vill säga var och en har sin subjektiva verklighet.

Den eftertanken kommer i bästa fall. I värsta fall börjar vi bråka om vem, som har rätt och vem som har fel.

Det vill säga det kan hända att vi inte erkänner, att var och en av oss nödvändigtvis har sin verklighet, sin upplevelsevärld.

Vi kan förföras av att det finns överlappningar mellan dem, och just ta strid om vem som har rätt och vem som har fel.

Risken finns, att ju mer vi förlagt tyngdpunkten i tillvaron till det yttre, och ju mindre förankrade i oss själva vi är, desto angelägnare är vi om att ha rätt, och desto mer låsta kan vi bli i konflikter med andra.

Vikten av att erkänna upplevelsevärlden

Då, om inte förr, behöver vi vända oss inåt mot den egna upplevelsevärlden och se efter vad den säger oss om oss, om det finns förklaringar där till hur vi fungerar, till de problem vi ständigt hamnar i.

Vilka är de erfarenheter som format oss? Och hur förhåller vi oss i till den formgivningen, vad kan vi göra i utvecklande riktning?

Vi behöver kort sagt utforska upplevelsena och lära känna den makt vi har över dem.

Insikten kan ligga långt borta, när vi har förlagt tyngdpunkten till det yttre och sagt oss, att det är verkligheten som gäller, och den rör vi inte på.

När vi, med andra ord, har omöjliggjort många goda och nödvändiga förändringar genom att sätta likhetstecken mellan den objektiva Verkligheten å ena sidan och våra bilder av den å andra sidan, det vill säga verkligheten med litet v.

66. Det verkliga

Att säga "gå bort" istället för "dö" känns förmildrande; det är som en antydning om att vi kan komma tillbaka, som om döden inte är så definitiv.

Det finns åtminstone *en* realitet bakom det: i vår inre värld kan vi återkalla den, som gått bort och återuppleva samvaron och närheten.

Det ger oss inte tillbaka den bortgångna i yttre, kroppslig mening, men det är ändå trösterikt och kan ge oss ett utbyte, som vi behöver.

Förutsättningen är, att vi inte stämplar det som verklighetsflykt med det underkännande det innebär.

Det gäller att ha verklighetskontakt. Det är vi rätt eniga om. Men vad är "verkligt"?

Verkligheten

Med "verkligheten" menar vi ofta något ogörligt, något som är där på sitt sätt, som vi inte kan göra något åt utan måste acceptera som den är. Vi frågar till exempel inte: Verkligt hur? Verkligt för vem? När?

Vi glömmer, att den verklighet som vi upplever – och som vi kan yttra oss om – är subjektiv. Den har filtrerats genom våra yttre och inre sinnen; den är våra subjektiva *bilder* av en objektiv Verklighet eller referensvärld, som vi tror finns bortom våra upplevelser.

Belägg för referensvärldens existens ser vi i det faktum, att vi kan göra oss förstådda med varandra. Det finns överlappningar mellan våra subjektiva verkligheter eller upplevelsevärldar.

Det gör att vi antar, att upplevelserna har uppstått i kontakten med en referensvärld, som är lika för alla, och som ibland påverkar oss på ett likartat sätt ibland inte. Vi är än ense, än oense om fenomenen i våra upplevelsevärldar.

Om vi håller subjektiviteten i minnet, kan både enighet och oenighet bli en inspirationskälla till utbyten av erfarenheter.

Oenighet kan visserligen innebära, att vi råkar i luven på varandra i första vändan, men om vi sansar oss, kan vi bli nyfikna på den andra personens upplevelser och få en givande dialog.

Vi kan gå in för att kommunicera med varandra om våra upplevelser för att vidga vår medvetenhet om referensvärlden och om vårt eget fungerande.

Men det är utmanande för det innebär i princip, att vi hela tiden öppnar upp för något nytt. Nya perspektiv och nya analysdjup kan bli uppenbara varje stund i kommunikationen med oss själva eller andra.

Avgränsningen av "verkligheten"

Om vi för en stund accepterar att "verkligheten" är subjektiv och föränderlig för oss alla, och om vi lever oss in i det, kan vi lätt få en känsla av gränslöshet. Och svindel! Behovet av klippor, handtag och ledstänger blir akut.

Vi vill veta vad som gäller, vi vill ha "verklighetskontakt". Annat bedöms som psykotiskt.

Avgränsningen av "verkligheten" är alltså central för vårt fungerande.

Det får mig att tänka på uttrycket "*det är bara upplevelser*" Det innebär, att vi slår ifrån oss mycket som "*bara upplevelser*" – underförstått att det inte är något att fästa sig vid.

Vi gör med andra ord boskillnad mellan upplevelser å ena sidan, och det som är "verkligt" och värt att ta på allvar å andra sidan.

Det kan ses som ett uttryck för hur vi manipulerar oss själva med hjälp av orden. Vi intalar oss att "verkligheten" är något för sig och våra upplevelser något helt annat.

Vi bortser ifrån att allt är upplevelser primärt.

Precisering

Vi kan sortera upplevelserna och till exempel kalla dem fysiska, mentala eller andliga.

Och har vi väl gjort det, har vi öppnat upp för värderingar och kan till exempel hävda, att det enbart är upplevelser av fysiska fenomen, som är verkliga.

Är NN död, så finns hen inte. Punkt! Det handlar inte om "*gå bort*"!

Underförstått: vill vi hålla oss till realiteterna, får vi lov att säga att NN är död!

Men det förhållningssättet tar inte hänsyn till subjektiviteten i våra upplevelser.

Känns det bättre för mig att säga att NN gått bort, då väljer jag det och påräknar respekt för det.

Att i stället kalla mig "verklighetsförnekande" kräver en utforskning av mina upplevelser och inte en slutsats baserad på mitt språkbruk.

67. "Verkligheten"

Vi respekterar vanligtvis det vi kallar "verkligheten". Den sätter ramarna, den är vi beroende av.

Det vi ofta inte tänker på är, att det är vi själva, som avgör, vad vi räknar till verkligheten, och hur vi ser på den.

Ett exempel

Vid ett tillfälle tittade jag på TV, när jag gick på löpbandet. Jag såg en liten del av hur dr Phil försökte reda ut en incestaffär.

I bild fanns, tillsammans med dr Phil, en dotter, incestoffret, och dessutom hennes mamma och pappa, pappa Jim.

Han hade begått övergreppen, när dottern var barn, runt 11 år. Mamman hade varit medagerande – en nickedocka åt pappan såsom hon framställde sig i programmet.

Det hade spelats in när dottern var gott och väl vuxen och föräldrarna uppskattningsvis runt 60.

Incesten hade ruinerat dotterns liv fullständigt.

Det var först sent, som hon hade förmått fånga upp sig själv och nu, med dr Phils hjälp, till och med avgjort sig för att möta föräldrarna efter många års avbruten kontakt.

Dr Phil uppmanade Jim att berätta hur han känt och tänkt, när han begick övergreppen.

Av hans svar, fick jag intrycket, att han umgicks i kretsar, där pedofili närmast var ett skämt, något man gjorde och hade roligt åt.

Jim menade också, att han älskade sin dotter, och vad var bättre för henne än att introduceras till sexlivet av honom, som verkligen älskade henne?!

Att han skulle göra skada fanns inte på kartan. Dotterns reaktion:

- *Och vad gjorde att jag skulle hålla tyst, när det var det där synsättet som gällde?*

Inget direkt svar såvitt jag uppfattade.

Jim menade, att han varit allmänt omedveten men att det förändrats genom eftertankar (psykoterapi kanske – jag minns inte så exakt). Han förstod bättre nu, deklarerade han och såg närmast paralyserad ut.

Dr Phil ville inte tro, att han varit så omedveten, som han framställde sig. På 90-talet fanns ändå en medvetenhet om att sexuella övergrepp skedde och var förgörande för dem som utsattes. Inte minst om det skedde mot barn i familjen, som skulle vara barnets tillflykt.

Medvetenhet

Medvetenhet är avgörande i alla sammanhang.

Det vi inte är medvetna om, kan vi inte ta hänsyn till.

Så är det för oss alla. Därför är det en välsignelse, att varje ögonblick ger oss möjlighet till ökad medvetenhet.

I vaket tillstånd har vi normalt ett ständigt medvetandeflöde med upplevelser av många olika slag, av varseblivningar, tankar, minnen, känslor, behov, ambitioner... Det är svårt att göra en uttömmande beskrivning.

Upplevelserna påminner oss ständigt om vad det vill säga att vara människa, om vår sårbarhet, om att vara beroende, om konventioner och sociala krav. Där kan listan också göras lång.

Det är helt ofattbart, att Jim inte förstod, att hans dotter inte ville vara de vuxnas skämtartikel eller pappas sexobjekt.

Och på någon nivå förstod han ju. Han bad henne att hålla tyst med den "frälsargärning", som han utsatte henne för.

Om jag får dra växlar på hans ansiktsuttryck i det korta avsnitt jag såg, så var han skräckslagen inför den verklighetssyn, som han hade haft och inte ifrågasatt utan bara levt ut.

Självvrannsakan

Det enskilda konkreta fallet får oss att tänka till och förfasa oss, ta avstånd, känna främlingskap, slå ifrån oss, "*hur kunde han!*" – igen en lista som kan göras lång!

Den är förståelig och funktionell i den meningen, att vi bekräftar för oss själva, att den där typen och graden av omedvetenhet måste bekämpas. Vi vill verkligen och måste verkligen...

Men om vi stannar upp ett tag och synar, hur medvetet vi lever, naggas kampanndan kanske i kanten av hur vi själva i vardagslag inte alltid är helt närvarande, överlagda och förtänksamma.

Vi är kanske inte förgripare och förtryckare i nivå med våldtäktsmän, terrorister, Gestapo och andra, men visst förgår vi oss, visst reagerar vi impulsivt och primitivt. Visst har vi en del skräp på egen trapp? En del som vi kan förlika oss med, men kanske också sådant, som vi ångrar innerligt och inte kan göra något åt. Gjort kan inte göras ogjort.

Annat än i föreställningen.

Där kan vi se till att förändra oss, och göra det som känns rätt vid eftertanke. Det är en mycket liten åtgärd men den är viktig på så sätt, att den hjälper oss att vara mer förtänksamma fortsättningsvis.

.

68. Klokskap

Visdom är inte dumt att ha. Ju klokare vi är, desto större är chansen, att vi styr oss på ett besinningsfullt sätt, och når de mål vi vill med oss själva som personer, och med det som vi går in för här i världen.

Men visdom förutsätter medvetenhet om den information vi tar in, oavsett om den är en del i en nyhetssändning eller en intuitiv avkänning av stämningen i ett rum eller något däremellan eller bortom.

Urval

Normalt innehåller medvetandeflödet så mycket, att vi omöjligt kan fördjupa oss i allt.

Vi behöver göra ett urval. Eller urvalet sker med automatik; något drar till sig vår uppmärksamhet utan att vi har valt just den fokuseringen på ett överlagt sätt.

Det är likartat med vår *reaktion* på det vi uppmärksammar. Den kan vara genomtänkt och överlagd eller den kan vara mer reflexmässig, automatisk och utan eftertanke.

Ibland är det optimalt med reflexer, som till exempel när vi hejdar oss, just som vi är på väg att kliva ut i gatan mitt framför en bil i hög fart. Andra gånger är det viktigt att ge en stunds spelrum åt tankar och känslor för att hitta rätt.

När impulsivitet kommer i vägen, kan vi lätt bli ångerköpta. Vi kan till exempel ha sagt något förflugit, som vi ångrar. Eller vi kan ha ställt till med något värre.

Upplevelser – ytor med djup

Kan vi inte ställa till rätta i den så kallade verkligheten, behöver vi använda oss av upplevelsevärlden.

Vi behöver gå dit och i föreställningen försätta oss tillbaka till det som hände och göra om vårt agerande, så att det är till belåtenhet för inblandade parter. Det är ett sätt att lära av misstagen istället för att bara sopa obehag under mattan. Det är ett sätt att göra upprepningar mindre sannolika.

Impulsiviteten är uttryck för osäkerhet, som i sin tur är uttryck för brist på besinning, som i sin tur är uttryck för brist på självtillit, som i sin tur är uttryck för brist på självkänedom...

En analys i ett givet sammanhang avslöjar kanske ett annat förlopp.

Det viktiga att uppmärksamma är, att upplevelser kan ses som en yta, som inbjuder till frågor och utforskning. På det sättet kan upplevelsevärlden vara ett avstamp inte minst för utveckling av visdom.

Reflektion

Ett verktyg i den utvecklingen är reflektion.

Reflektion kan ske i ett enda steg. Säg att vi ska välja ytterplagg inför promenaden! En blick på termometern och en ut genom fönstret, så har vi avgjort oss.

Men reflektion kan också vara en *process* som till exempel, när vi får frågan "Vem är du?"

Ett exempel:

– En som är rädd och överviktig, det är det första som kommer. Skamfylld, vill helst försvinna... Det kommer bara jobbiga saker först, men när jag tänker efter så har jag ju faktiskt vänner, jag har lätt att få kontakt, är öppen och social, nyfiken på andra, jag vill ha äkta möten...

En slutsats, som vi kan dra av exemplet, är att vi kan vara i många olika tillstånd och inta många olika positioner.

Och vi förstår, att det är som i den yttre geografin, att vad vi ser beror på position.

Visdomen, som i bästa fall kommer ut av det, är att vi behöver hålla reda på vårt perspektiv, när vi reflekterar över saker och ting, och vi behöver ha en beredskap att skifta perspektiv.

69. Hjärna men inte medvetande

Med "vetenskap" menar vi normalt uppställandet av teoretiska utsagor, som kan testas empiriskt i experiment och liknande undersökningar, där olika relevanta faktorer kan mätas upp och hållas under kontroll.

Hjärnan är ett kroppsorgan, som vi kan studera vetenskapligt i experiment med alltmer förfinade mätmetoder.

Med medvetandet – eller upplevaren med sin upplevelsevärld – är det annorlunda. Medvetandet låter sig inte studeras och mätas upp vetenskapligt på samma sätt som hjärnan.

Men det är likafullt en realitet; varje vaken stund är vi upplevare, som har upplevelser. Ofta har vi upplevelser också i sovande tillstånd.

Genom att hjärnan är vetenskapligt tillgänglig på ett annat sätt än upplevaren med sin upplevelsevärld, kan vi frestas fokusera på hjärnan *på bekostnad av* medvetandet.

Vi kan till och med blanda ihop hjärna och medvetande.

Ett exempel på sammanblandning

I boken *Sömngåtan* (Matthew Walker, Ordfront 2018) beskrivs hur modern mätmetodik tagit oss in i en ny era: *"i vår förståelse av REM-sömnens funktionssätt, en förståelse som inte var tvungen att utgå från personligt präglade, diffusa förklaringar av äldre drömteorier som Freuds."*

Begreppet "förståelse" används på ett förrädiskt sätt i citatet, när registrerade hjärnmönster likställs med en förståelse av drömmars *innebörder*, som Freud sysslade med.

Att se innebörder i hjärnmönster – som till exempel att ett visst mönster tyder på motorisk aktivitet i drömmen – är en helt annan sak än att fråga drömmaren om innebörden för hen i den där motoriska aktiviteten i drömmen.

Tillfrågad skulle hen antagligen börja berätta närmare, vad upplevelsen innebar, hur den kändes, olika associationer som kom etc. I bästa fall skulle kanske något dyka upp i slutänden, som ger hen en aha-upplevelse.

Om utbytet är sant i konventionell mening är underordnat. Det viktiga är *upplevelsen av* meningsfull innebörd, som hen sedan kan använda sig av på ett eller annat sätt.

Ett annat exempel

"Det allra största av hjärnans mysterier – kanske av alla vetenskapliga mysterier – är hur klumpen med celler på ett drygt kilo innanför skallbenet kan bli medveten." (Anders Hansen: *Hjärnstark*, Fitnessförlaget 2016)

Det är alltså hjärnan, som är medveten, inte du eller jag.

Om vi inte hade någon hjärna, eller den var allvarligt skadad, skulle det säkert påverka våra upplevelser och vårt sätt att förstå och hantera dem. Men det motiverar inte, att vi sätter likhetstecken mellan hjärnan och medvetandet.

Just i den här stunden konsulterar jag min upplevelsevärld beträffande, hur jag ska formulera nästa mening för att den bäst ska förmedla, vad jag vill säga. Jag vet hur jag ska göra den konsultationen. Jag tänker efter, formulerar mig, testas om formuleringen uppfyller syftet...

Om jag i stället föreställer mig, att jag ska konsultera hjärnan för att hitta rätt formulering, blir jag helt ställd – jag har inte en blek aning om hur jag gör det!

Bland annat på det sättet är det skillnad på hjärnan å ena sidan och medvetandet/upplevelsevärlden å andra sidan.

Och risken är stor att vi gör oss en otjänst om vi blandar ihop dem.

Betydelsen av innebörder

Våra upplevelser har normalt innebörder för oss. Att bortse från den aspekten och reducera oss och upplevelserna till hjärnan, får mig att associera till en bläckfiskforskares berättelse.

I ett experiment gav man bläckfiskar sardiner, när de drog i en spak. Alla utom bläckfisken Charles lärde sig tricket. Men han var en idiot, hade sönder spaken, la sig vid ytan och sprutade ner forskarna med vatten.

Man höll på idiotförklaringen ända tills insikten slog forskarna, att det kanske var fördomsfullt. Charles kunde ju faktiskt vara mer road av att spruta vatten än att äta sardiner. I så fall var han ju smart!

Det gick alltså upp för forskarna, att Charles kunde ha en upplevelsevärld, som innebar valmöjligheter, även om han hade en hjärna, som var likartad de andra bläckfiskarnas.

Perspektivskiften

Perspektivskiften är inte så dumt när upplevelsers innebörder är i fokus. Och att ha upplevelsers innebörder i fokus är inte heller så dumt.

Hur vi förstår våra upplevelser är avgörande för hur vi hanterar dem, och med den hanteringen skriver vi vår livshistoria.

I det perspektivet kan man tycka, att vi som upplevare med våra upplevelsevärldar har en betydelse i paritet med hjärnan, och att inget är vunnet på en sammanblandning.

70. Förförelsen i våra beskrivningar

Att omedvetenhet är till förfång för oss, det behöver inte sägas, det vet vi.

Just därför är det anmärkningsvärt, att medvetande och medvetenhet inte framhävs mer än som sker.

Ibland dyker det till och med upp fenomen, som antyder, att vi kan avvara medvetandet och ersätta det och oss med robotar. Enligt somliga är det en tidsfråga innan artificiell intelligens slår ut oss.

Jag kan inte bedöma den övertygelsen, men den innebär rimligtvis, att livet är övertruffat och utan förlust kan ersättas med konstruktioner. Såvida man inte inför väsentliga begränsningar i resonemanget.

Cyberkriminalitet och medvetenhet

Det intressanta för mig är *att* en sådan (över)tro på artificiell intelligens finns i vår tid.

Den rimmar med fokuseringen på hjärnan och på vårt behov att frita oss från ansvar. Vi hänvisar ofta till "hjärnan", när vi menar medvetandet eller upplevelsevärlden: "*Jag blir inte klok på hur min hjärna fungerar!*"

Det är kanske ett trick just för att avhända oss ansvar. "Hjärnan" kan vi ju inte göra mycket åt – i varje fall inte utan att starta i upplevelsevärlden.

Vår ansvarslöshet är dokumenterad och kritiserad.

Vi invänder till exempel mot att göra lögnen mer acceptabla genom att kalla dem "alternativa fakta".

Vi påpekar hur vi kan vilseleda oss själva med språkets hjälp. Och vad det kan ställa till med i vårt informationssamhälle, där ordet har stor makt.

Cyberkriminalitet och cyberkrig är realiteter!

Självbedrägeri

I cybervärlden – liksom i alla världar som vi upplever – finns fantastiska resurser, men också drivkrafter som gör att de kan missbrukas. Vi har rädslor, som kan driva oss till egocentriska och destruktiva förhållningssätt och handlingar.

Men vi vill inte gärna konfrontera oss med rädslan utan täcker över den med något, som vi upplever som mer uthärdligt, till exempel ett evigt klagande, som ursäktar hur vi beter oss:

– När jag försöker se den där delen i mig som upplever att inget går, som bara säger nej, klagar och har det olidligt, då blir det bara svart. Och så får jag en känsla av skräck. Som om det i eller bortom det svarta finns skräck. – Så är det nog; jag sätter klackarna i backen för jag är så rädd.

Den här insikten kom efter årtionden av svårigheter. Hon tillgrip negativism som ett försvar mot rädslan. Men de livsförluster, som negativismen förde med sig, ökade ångesten, och hon hamnade i en ond spiral. Det blev ohållbart i slutänden.

Försvaren är försvarbara

Just i det sammanhang där försvaren utvecklas – ofta när vi är små – kan de vara den bästa lösningen.

Problemet är att "lösningen" då *drivs* fram hos oss av omständigheterna.

Den är inte ett överlagt val, som vi är medvetna om, som vi *gör*.

Uttryck som *"jag är sån"*, *"min hjärna funkar inte"* säger att vi växer ihop med förhållningssätt, som utvecklas tidigt i livet och som vi inte upplever, att vi har något ansvar för.

Beskrivningarna som vi gör, förstärker identifikationen, som är en vaccination mot att ifrågasätta, hur vi håller på. Vi omprövar inte utan vidare det vi är ett med.

Att säga *"jag funkar inte"* och sedan ta ansvaret att utforska bakgrunden bär emot. Vi ställer oss inte gärna öga mot öga med gammal skräck. Vi gör hellre en omskrivning, kan till och med byta ut *"negativism"* mot *"realism"*: *"jag litar inte på nån, jag är realist."*

Medvetenhet i bakvatten

Omskrivandet är extra enkelt, eftersom vi bortser från upplevelsevärlden och förhåller oss, som om det vi upplever är *"verkligheten"*.

Den är som den är, den kan vi inte göra något åt, den måste vi klara av såsom den är. Och för det behöver vi beskriva den.

Det ger oss manipulationsutrymme.

Med lämpliga beskrivningar kan vi trassla oss fram och behöver inte syna oss själva och fråga efter vår del i upplevandet. I beskrivningarna kan vi få oss att framstå som utsatta offer och bortse från vårt medskapande.

71. Medvetenhet vårt ansvar

För att få ordning i samhället har vi lagar, regler och föreskrifter av olika slag.

Vi hänvisar ofta till dem via "ska, bör och måste", som antyder att vi inte har alternativ utan måste underkasta oss.

Laglydighet

Lagar är överordnade instanser, som fordrar underkastelse.

Samtidigt finns en viss medvetenhet om att en lag inte nödvändigtvis täcker alla relevanta omständigheter. Vi har för säkerhets skull också experter och domstolar, som ska bevaka att lagarna tolkas och tillämpas på avsett vis.

Det är med andra ord, som om man tillstår att lagar – lika lite som andra texter – är entydiga och fullständiga i sig. De kan därför inte tillämpas mekanistiskt; mänskligt omdöme behövs.

Möjligen med undantag av utlänningslagen. I varje fall förekommer det då och då i dagspressen beskrivningar av hur människor, som är lovvärt verksamma hos oss, hotas med utvisning av svårbegripliga skäl. Det kan vara att lönekuvertet inte alltid innehållit stipulerat belopp, att semesterdagarna inte varit tillräckligt många, att en eller annan utlandsvistelse ingått i jobbet...

Budskapet tycks vara, att det åberopade lagrummet är så perfekt och fullständigt skrivet, att inget omdöme behövs i tillämpningsfasen. Skulle vi i uppenbara och ömmande fall ändå koppla in omdömet i beslutsfattandet, gör vi oss skyldiga till myndighetsstyrning. Och för det har vi som samhälle sämre tolerans än för mänskligt lidande! (sid 06, SvD näringsliv 17 07 19)

Civilisation och delaktighet

Det är inte enkelt att tillhöra ett civiliserat samhälle. Trots lagar och regler och mänskliga rättigheter ter sig tillvaron stundtals omänsklig, motstridig och kaotisk.

Problemen uppfordrar till medvetenhet, som är en ständigt pågående process, och den enda vi har att förankra oss i. Den är där, och den är påtaglig.

Men ser vi medvetenheten aktivt som ett uppdrag, som vi har ansvar för eller mer passivt som vårt öde, som något vi är utsatta för?

Vi märker, att vår upplevelsevärld vidgas, vi ackumulerar kunskaper och erfarenheter successivt. Men är vi klara över att vi blir mer medvetna, att det är en medvetandevidgning, som sker varje sekund, och att vi är delaktiga i den?

Inte nödvändigtvis. Det ligger närmare till hands att säga att vi blivit äldre, gått igenom mer, fått syn på den och den litteraturen, den och den vetenskapliga rapporten, tagit in det och det resonemanget... Det är ett eller annat "objektivt", som vi oftast hänvisar till.

Det är bra, att vi är specifika och konkreta, men det behöver inte utesluta, att vi räknar med medvetandet. Tvärtom.

Att vi gör det tillför något, inte minst medvetenhet om att var och en har ett ansvar att kultivera och successivt bygga ut och förfina sin upplevelsevärld.

72. Fotfäste

Allt som har form för oss kan vi beskriva, utvärdera och förändra på ett eller annat sätt. Om vi inte kan förändra själva saken, kan vi förändra vårt förhållningssätt till den.

Vissa upplevelser – som till exempel tankar och ord – är förhållandevis lätta att förändra. Ord lånar sig till vad som helst.

Andra upplevelser är inte lika lätta att förändra. Dit hör återkommande och plågsamma tillstånd av till exempel nedstämdhet, ångest, skam, desperation, tomhet och liknande.

De kan kännas så ingripande att vi inte ser dem som avgränsade tillstånd. Vi kan identifiera oss med lägena och tycka att *vi* är nersläckta, skräckslagna, skamfyllda, desperata, tomma, uppgivna etc.

Vi som personer är sådana – i varje fall tidvis eller under ytan – och det är ohjälpligt.

Tröghet

Det är klart, att om vi stämplar något som ohjälpligt, så är det så i vårt perspektiv. Och vi kommer inte ens på att fråga: på vilket sätt är det här ohjälpligt?

Vi förhåller oss som om ohjälpligt är ohjälpligt, frågor är överflödiga! Vi skapar på det sättet en tröghet eller fördomsfullhet i oss, som motverkar förändring.

Det är alltså som om vi hellre tar plågan än ifrågasätter vår hjälplöshet. Vad ligger bakom ett så till synes irrationellt förhållningssätt?

Kanske svarar vi med att fördöma oss, *"det är för att jag är så korkad!"* Kanske söker vi orsaker, kanske ifrågasätter vi ändå till slut ohjälpligheten.

Orsaker

I så fall börjar vi förmodligen med att spana av omvärlden och fantasin efter orsaker och hittar mängder: ålder, midjemått, tillkortakommanden, jämförelser, där vi inte fyller måttet, katastrofrisker ...

Vi fokuserar på något som känns bättre än att inte veta alls. Att ha en orsak, om än felaktig, och en åtgärd, om än ineffektiv, är bättre än att ha en formlös, fritt flytande negativ känsla.

På den vägen kan vi komma att klamra mentalt vid en förment orsak/fara, som vi försöker bemästra tvångsmässigt.

Vi kan till exempel tvångsmässigt tvätta händerna tills de är flådda för att undvika smitta, göra oss beroende av bekräftelser från andra, även om det kostar oss andrum, *"inte försöka något"*, som om det vaccinerar oss mot besvikelser etc.

Åtgärderna håller oss sysselsatta, men ger oss inte pålitlig sinnesfrid.

Klarsyn

Den insikten kan göra, att vi börjar om från början och på nytt synar de förmenta "orsakerna".

Det slår oss då att vi gör oss beroende av annat och andra genom att förringa oss själva, inbilla oss olycksöden och/eller misshag från andra.

Och vi måste fråga oss: Vad gör att vi försätter oss i det beroendet och den sårbarheten? Vad ligger bakom? När och var började eländet? Vi behöver gå inåt-bakåt i minnesvärlden och föreställningsvärlden.

Det första vi behöver komma bortom är våra tvångsmässiga åtgärder.

Vi behöver konfrontera oss med känslorna bakom, stanna upp i dem och se vad de väcker av tidiga minnen, där vi blivit illagjorda – utskämda, skräckslagna, förorättade, frustrerade och kränkta på olika sätt.

Former

I minnesbilderna finns känslorna i ett sammanhang, som vi kan se för vår inre syn.

Där ser vi att de är adekvata reaktioner i förhållande till omständigheterna.

Där och då kunde vi inte avreagera oss dem utan de blev uppdämda i våra minnen.

När liknande omständigheter inträffar här och nu blir minnena aktiverade. Skam och skräck och annat uppdämt kommer då att överflygla oss och verka obegripligt och därmed ohanterligt, såvida inte klagörande minnesbilder också dyker upp.

När de inte gör det spontant, behöver vi efterforska dem.

Om vi stannar upp i känslorna och låter dem föra oss inåt-bakåt till minnesbilderna, får vi en chans att förstå och reparera oss själva.

Om vi vill, kan vi för vår inre syn kontakta oss själva i minnesbilderna, dela känslorna med vårt utsatta "jag" och på det viset komma till undsättning och läka våra sår.

Genom den form, som minnesbilderna ger oss, kan vi alltså agera mentalt, tömma minnesbilder på negativa känslor och rehabilitera oss själva ur förgörande erfarenheter.

Den typen av självrannsakan kan öka vår sinnesfrid och ge oss ett fotfäste att leva och inte bara överleva.

73. Duktig flicka eller liv

Eva Sex är duktig, känslig och samvetsgrann, bevakar att hon fyller måtten.

Tyngdpunkten hos andra

Såvitt hon minns kom ångesten in i hennes liv redan i början av skoltiden i samband med att hon förlade tyngdpunkten till andra. Det var skolan som gällde.

Det var andra, som skulle godkänna henne; hon skulle fylla de mått, som de ålade henne. Hon ville inte återuppleva den uteslutning hon känt från de vuxnas sida, när hon som liten var mer intresserad av vad de pratade om, än av vad de andra barnen gjorde i sina lekar.

Under en period när hon bevakade sig som mest intensivt, tog hon det där med att fylla måtten bokstavligt, svalt sig och fick ätstörningsdiagnos.

Identifikationen

Hon går inte till samma excesser fysiskt längre. Nu är det mer så, att hon måste vara duktig och ha rätt för att inte underkännas som person.

- När du inte är ett med duktigheten, vem eller vad är du då?
- *Det kommer upp en bild av en orange sten och en känsla av tyngd och orubblighet och markkontakt. Det blir lugnt!*
- Var kvar där och se vad det innebär!
- *Varmt och behagligt. Nej, det är inte en sten, det är något mer föränderligt, snarare lera.*
- Något föränderligt och formbart. Vad är det som styr formgivningen?
- *Det går att välja. Det kanske är intuition, jag bara vet, nån sorts visshet.*
- Tillit?
- *Mm, samlade erfarenheter... Jag kan nog fortsätta att säga en massa saker men det känns inte, som om jag ringar in det som det är fråga om ändå...*
- Neej... Du har sagt tyngd, orubblighet, markkontakt, lugn, värme, något formbart och föränderligt och samtidigt styrbart utifrån intuition och visshet. Det finns en tillit, samlade erfarenheter... Om du fick välja ett enda ord för att täcka allt det där, vad skulle det bli för ord?
- *Liv.*

Hon konstaterar att det är liv hon är, och att det känns bättre än att vara duktighet eller midjemått.

Självföraktet

Hon försöker upprätthålla att hon är liv, och att hon inte behöver ha rätt jämt; hon kan kosta på sig att ha fel ibland. Men då kommer känslan, att hon är fel och konstig, "som jag är kan man inte vara".

- Kan du se den där föraktliga Eva för din inre syn?
- *Det är en som står med korslagda armar och tittar föraktfullt framför sig. Henne vill jag inte stöta mig med. Det är bäst att vara till lags...*
- Ja, bry dig inte om att utmana henne utan se, om du kan möta hennes blick med en vänlig och nyfiken hållning.

- *Då blir hon osäker. Det gör mig lugnare.*
- Var kvar i kontakten på det lugna viset!
- *Då börjar hon gråta, hon är ledsen över att hon är elak. Det går ju inte att bli omtyckt då.*
- Behöver hon bli omtyckt?
- *Ja.*
- Av vem i första hand?
- *Av mig.*

Hon kommenterar att det känns bra att inte ligga i krig med sig själv. *”Det känns lugnt att känna sig hel.”*

74. Livet är givet

Livet är något givet.

Ändå blir det fel, om vi tar det för givet, för något som är där villkorslöst.

Det är precis tvärtom. Livet reagerar, det är sårbart, särskilt nytt liv som inte hunnit och inte kunnat utveckla elefanthud.

Sargat liv

Det hade Adam Tre fått erfara. Han hade vuxit upp i ett missbrukarhem med oklanderlig fasad utåt.

Oräkneliga var de gånger han stått i hallen och hoppats att pappan skulle komma hem nykter och utan systemkasse. Oräkneliga var de gånger han blev besviken.

När han i tidiga tonår tog mod till sig och konfronterade pappan med hur illagjord han blev av hans drickande, ryckte pappan på axlarna, "illa för dig".

Adam tog på sig att skydda lillebror så gott han kunde. Mamma var ingen att räkna med, och storebror hade gett upp och lämnat familjen.

Uppgivenheten tog också Adam i besittning. På tröskeln till vuxenlivet hade han perioder av vanmakt, då han släppte taget om alla förpliktelser och bara blev liggande, som om livet inte berörde honom.

Avskärmning

Skam och självförakt fick honom att krypa under täcket, tills det blev olidligt.

Då fixerade han sig framför datorn i krävande lekar, som avledde honom för en stund, tills han drog sig in under täcket igen.

Så pågick det månad efter månad. Han dömde ut sig från världen, och han skyddade sig mot den.

Han kände att det under självförakt och isolering fanns ångest och panik.

Det fick mig att säga:

– Du är märkt av din barndom. Då mobiliserade du dig och hade förhoppningar men blev dragen vid näsan om och om igen. Du behöver få kontakt med den panikslagna lilla Adam i dina minnesbilder och ta hand om honom här och nu, bärga honom ur förlamningen.

– *Han har inget ansikte i minnesbilderna. Det kanske är ett uttryck för att han stängde av känslorna precis som jag gör nu när jag minns...*

Tidig minnesbild

Så småningom hittade han en tidig minnesbild, där ansikte och känslor fanns med:

– *Vi ska åka på semester. Alla packar och stugar in i bilen. Min roll är att hålla mig undan och inte vara till besvär. Jag ser hur ledsen jag är där, hur mycket som rör sig inombords och inte får nåt utlopp. Han – eller jag där – är rädd, att nåt obehagligt ska hända.*

– Var kvar i kontakten med honom och låt det ske som vill ske.

Han satt och blundade med tårarna rinnande.

När han väl tittade upp sa han att det gick så lätt, lilla Adam tog honom i handen, och de gick därifrån.

Men lättheten och den självklara tilliten höll inte i sig. Slarvet med hyrorna kom ifatt honom, och hyresvärden hotade med vräkning och Adam tappade tråden.

Resning

Men så ilsknade han till och fick kontakt med ursinnet, som han hållit tillbaka genom alla år. Han kände med all rätt, att han inte förtjänat bostadsproblemen. Hans "slarv" var inte hans val!

Han visste hur sviken han varit som liten, hur han golvats av villkor, som han inte rådde över och hur han inte kommit loss, trots alla år som gått.

Det fick vara nog! Inga mer överkörningar och förluster!

Vreden fick honom att resa sig ur offerrollen. Han skulle kämpa för sig och för det som var viktigt för honom!

75. Hur vi har det och hur vi tar det

Det är inte hur vi har det, utan hur vi tar det, som är avgörande för vår livskvalitet.

Vi drabbas av förluster och olyckor, också när vi gör vårt bästa för att undvika dem. Vår omedelbara reaktion är i värsta fall, att vi känner oss helt förintade. Reaktionen övertar oss som en reflex, och är inget vi väljer.

Det är först i nästa skede, som vi har ett val. När förintelsekänslan väl är där, kan vi syna den närmare och hantera den.

Om vi nu inser det.

Det kan ju också vara så, att vi har ett anpassningsmönster sedan gammalt, att göra oss till offer. I så fall upplever vi förintelsen som en bekräftelse på vårt bittra öde. Det vill säga vi hukar och tar emot och tänker inte i termer av någon mer aktiv hantering.

Offerrollen

Det är lätt att bli offer i den här existensen, eftersom starten är ett barnskap, där vi är utlämnade åt annat och andra. Vi har varken förmågor, färdigheter eller erfarenheter, som gör att vi kan verka för oss själva. Vi är helt i händerna på den omvärld vi har, och den har vi heller inte valt. Den är som den är.

Ju mer medveten och kärleksfull den är, desto större är chansen, att den gör oss till jämbördiga medspelare snarare än till underordnade offer.

Kärleken och samvetet

Kärlek kan ges många innebörder.

En kan till exempel vara att vara öppen och lyhörd, ta in den andras belägenhet och möta upp med vad vi förmår av behövliga gensvar. Det är formulerat i den gyllene regeln: var mot andra som du vill att de ska vara mot dig!

Det är den regel, som samvetet inger oss.

Och samvete är vi alla utrustade med från början. Vi kan använda det och utveckla det, såvida vi inte tystar det och avskärmar det från medvetandet.

Aktören i det avståndstagandet är vårt "jag", vårt ego, med sitt förnuft och sitt kalkylerande sätt.

"Jag"

Problemet är med andra ord vem "jag" är och hur "jag" fungerar.

Det kan skifta och vara än maktfullkomligt, än jämbördigt, än undergivet och offermässigt.

Som maktfullkomligt vet jaget med automatik bäst, som jämbördigt håller det sig öppet och utforskande, och som offer är det vanmäktigt.

Oavsett hur vi skiftar, kallar vi oss "jag", det vill säga vi förhåller oss, som om vi är en och densamma alltid, och som om vi inte kan vara något annat. "Jag" är "jag" självklart, det är inget att ifrågasätta.

Det innebär bland annat, att vi bevarar oss i den prägling som barnavarandet inneburit.

Utifrån de begränsade resurser som vi hade då och utifrån de villkor, som gällde då, mejslade vi ut våra anpassningsmönster. Vi identifierade oss med dem, de blev vårt "jag". Det förde vi sedan med oss in i nya tider och villkor utan att ifrågasätta passformen.

Omprovning

Det slår oss inte att jaget blir föråldrat och inadekvat, allteftersom vi växer och får nya erfarenheter, förmågor och nya villkor.

Vi tar oss inte för med att syna den gamla prägligen, förrän den blir ett problem för oss – vanligtvis när vi inte klarar av att prestera i paritet med våra resurser och vad vi vill. Eller när det krisar i våra relationer, och livet inte blir som vi tänkt oss.

Först inför de här svårigheterna kan det gå upp för oss att vi har låtit oss stöpas i en form som kan behöva översyn och revision.

Först då inser vi möjligheten att välja förhållningssätt, och vikten av att faktiskt göra det.

76. Villkorligheten och flocklivet

Villkorlighet är livets signum. Vi överlever och lever beroende på hur vi sköter oss, hur vi klarar av omständigheterna.

Oavsett hur de ser ut behöver vi möta upp och göra vårt bästa. Det kan kännas alltifrån stimulerande till förintande. Inte bara *kännas*. Det kan *vara* alltifrån livgivande till dödligt. Livet är sårbart.

Att gå i flock och skapa ett samhällsliv är *ett* sätt att hantera sårbarheten.

Flocklivet

Det utmärkande för samhällslivet är att göra livets villkor tydliga och att vägleda oss i hur vi bäst möter upp för att klara oss.

Det är utan slut. Allt vi kommer på via vårt skapande, utforskande och arbetande väcker nya frågor, som kräver nya svar i form av tankegångar och omsättningar i praktiken.

Vi bygger allt större och alltmer intrikata system, som hjälper oss. De får namn som infrastruktur, näringsliv, utbildningsväsende, sjukvård mm. Vi bygger och rustar oss för att ta hand om känt och okänt.

Men det är till ett pris. Tillvaron blir allt svårare att överblicka. Den kan till och med bli direkt kaotisk som nu med bland annat flyktingströmmarna, som söker livsmöjligheter.

De söker det självklara, men ändå finns inte matchande möjligheter där, förberedda och tillgängliga.

Beroendet mellan oss ökar, trängseln ökar, kraven ökar. Vi kan uppleva att det egna livsrummet blir hotat och slå över i att bekämpa varandra istället för att i välfärdens tecken värna om allt liv.

Vårt ansvar

Mycket hänger med andra ord på våra reaktioner, som kan vara alltifrån krigiska till samvetsömma. Vi har valmöjligheter, som vi styr över.

Åtminstone i princip.

Vi kan misstro resurserna och uppfinningsrikedomen och sitta fast i skräck och desperation. På den vägen drivs vi till flykter och andra försvarsåtgärder, där inget utrymme finns att tänka efter och vara kreativ.

Är vi *drivna* på det sättet, *väljer* vi inte. Val förutsätter utrymme att stanna upp, identifiera alternativa lösningar, analysera dem beträffande konsekvenser och fatta övertänkta beslut.

Är vi drivna blir det som det blir. Då är vi offer för reflexmässiga reaktioner på omständigheterna. Vi är nickedockor, än passiva och till lags, än aktiva och rebelliska.

Att stå fri

Alternativet är att stå fri, att göra val och ta eget ansvar.

Så länge vi är en eller annan typ av nickedocka blundar vi för vår egen betydelse och smiter från ansvaret för våra egna reaktioner.

Det kan vara väldigt frestande, vi kan vara så rädda och så dåligt rustade att ta ansvar.

Men både vi själva – och flocken eller samhället – behöver, att vi ser vår egen betydelse och tar ansvar för vår egen utveckling bort från nickedockan.

Samtidigt är utmaningarna övermäktiga.

Ingen kan ensam komma till rätta med hot som klimatförändringar, överbefolkning och maktgalenskap eller annan svekfullhet.

Vi har egentligen inte råd med att en enda av oss förklarar sig betydelselös och värdelös och håller sig kvar som nickedocka.

Trots att glaset verkar halvtomt behöver vi se det som halvfullt för att orka ta upp kampen.

77. Tyda tecken eller "glömma"

Tillvaron är full av tecken.

Moln kan vara tecken på annalkande oväder, blommans slokande kan vara tecken på att vi glömt vattna, sprickan i fasaden kan vara tecken på konstruktionsfel, minspelet kan vara tecken på sinnestillstånd. Uppräkningen kan förlängas i det oändliga.

Vi tolkar tecknen men är samtidigt misstroagna mot tolkningarna. De är inte vetenskap.

Vetenskap blir det först när vi har ett "resultat" (helst en siffra) och kan redogöra för hur vi fått fram det och visa, att det blir likadant, när vi upprepar proceduren.

Men inte ens i vetenskaperna går det att undvika tolkningar.

Motstridiga tolkningar

I en artikel i Svenska Dagbladet (2015-12-28) harangerades ett avhandlingsarbete, där merparten av intervjuade kriminella hävdade att psykisk störning *inte* hade med deras brottslighet att göra. Alkoholmissbruk och social misär framhölls istället som orsaker.

Brottslighet, missbruk och social misär tolkades med andra ord inte som tecken på psykisk störning. Fenomenen behandlades överhuvudtaget inte som "tecken".

I en annonsbilaga i samma nummer av SvD fanns rubriken "Alkohol- och drogberoende kopplat till psykisk ohälsa", och där behandlades missbruket som tecken. Det beskrevs som ett sätt att lindra olust och ångest, ett sätt som skulle kunna leda till kontrollförlust och ytterligare psykiska problem.

Alkohol- och drogberoende sågs med andra ord som ett problem, som borde leda till att man sökte professionell psykiatrisk hjälp.

Båda artiklarna refererade till så kallad vetenskap och visade, att samma fenomen kan tolkas på motstridiga sätt.

Det anmärkningsvärda i den förstnämnda artikeln är, att frågan inte tas upp om vad brottslighet, missbruk och social misär är tecken på.

Förmodligen ansåg man, att det var de kriminellas uppfattning som gällde i sammanhanget. Enligt dem var de inte psykiskt störda men drabbade (?) av misär och alkoholmissbruk. Kriminalitet var kanske i deras perspektiv en överlevnadsmetod i paritet med andra försörjningsmetoder. Den hade inte med psykisk störning att göra.

Moment 22

Vad gör att vi inte frågar vidare?

Säg att vi har ett missbruk, som är en flykt från ångest, och att vi faktiskt frågar efter bakgrunden till denna uppenbart problematiska vana. Och säg att vi då upptäcker, att alkoholen befriar oss från ångest. Åtminstone för en stund.

Vi hamnar alltså där, att antingen har vi ångest eller också ett missbruk, två onda ting.

Kanske vill vi inte hamna där, kanske är det orsaken till att vi slutar fråga och avbryter vår utforskning, väljer fördomen att missbruket är verklighetens ansvar, inte vårt.

Betydelsen av medvetenhet

Vi kan motverka en moment 22-upplevelse, om vi inser, att ångesten har en orsak, som vi kan hitta och påverka.

Om vi hittar orsaken till ångesten, kan vi så att säga angripa den vid roten.

Med den motivationen kan vi kanske övervinna obehaget att stanna upp i ångesten och låta den ta oss tillbaka till orsaken. Eller också har ångesten drivit oss till så mycket ont, att den motivationen förintats – ”*aldrig att jag ser tillbaka på vad jag ställt till med*”.

Även om vi varit *drivna* (och alltså inte styrt oss) har samvetet säkert sagt oss, att vi gjorde fel, vi fick skuld känslor, mer ångest och ökat flyktbehov. Vi gjorde det svårare att försonas med vår egen historia.

Ibland är det uppenbart att vi *väljer* att vända ryggen åt det förflutna. Vi motiverar det med att det är bäst att glömma, meningslöst att älta och grotta ner sig i det som varit, det kan man ändå inte göra något åt.

Vi blundar med andra ord för att vi har minnen, som påverkar oss, och som vi kan påverka i vår tur och förändra oss till det bättre.

Själv tilliten fattas oss att se gamla situationer och reaktioner i nya infallsvinklar, få insikter som kan göra oss till allt klokare aktörer istället för att förbli mer eller mindre omedvetna offer för vår historia.

78. Vår ofrånkomliga formgivning

I vårt upplevande tar allting form, det är substans invid substans, kontur invid kontur.

Formerna är olika påtagliga, somliga syns bara med hjälp av instrument, mikroskop, röntgen och annat i den vägen.

Andra är tydliga direkt för våra sinnen.

Dit hör människor, träd och hus som alla är exempel på fysiska former. Andra former är mentala, som till exempel självbilder och minnesbilder av olika slag. Ytterligare andra är andliga. Dit hör bland annat "själen", uppenbarelser och olika gudsföreställningar.

Min skapelse

I forrådet är var och en av oss inblandad. Det kan kännas, som om upplevelserna kommer till oss och är där utan vår egen förskyllan.

Men när de väl är där, är de så att säga vårt arbetsmaterial, något som vi kan reagera på.

Säg att det som just tar form för mig är en dörr. Dörren påminner mig om öppenhet, som väcker en känsla av ljus, som gör att det känns lätt i kroppen.

Det blir med andra ord en kedja av former, som är mina reaktioner. De kommer från mig, de är min skapelse och mitt ansvar.

Om ljuset hade känts som en förhörlampa i ögonen, hade förloppet blivit ett annat. Jag hade nog tänkt "*usch, tänk på något annat*" och avlett mig.

I mitt skapande har jag alltså alternativ. Om och när jag är medveten om det, kan jag göra val.

Referensvärlden

Något gjorde att jag såg en dörr. Innan det i min subjektiva verklighet tog formen av en dörr, fanns det något där.

Vad vet jag inte, men jag/mina sinnen gjorde det till en dörr.

Det som finns bortom mina upplevelser är bortom min påverkan, en referensvärld. Det är en objektiv Verklighet i motsats till min subjektiva verklighet eller upplevelsevärld.

Att det finns något bortom mina upplevelser stöds av att jag kan kommunicera med andra människor om hur den objektiva Verkligheten gestaltar sig...

Det faktum, att jag kan sluta mig till att det finns en referensvärld gör, att jag inte är ensam ansvarig för mina upplevelser. Både jag och referensvärlden bidrar till formgivningen. Och jag vet inte exakt var gränsen går för det, som jag kan påverka, och som alltså är mitt ansvar.

Min makt

Det bästa för mig är att satsa på att jag har makt att påverka mina upplevelser. De blir inte till via automatik i kraft av min kontakt med referensvärlden utan jag har något att säga till om.

Det innebär att mina upplevelser visserligen kan kännas *som om* de blir till utan min medverkan och mitt godkännande, men de är samtidigt mitt mest omedelbara arbetsmaterial och det enda jag har.

Det innebär i sin tur att jag behöver öppna mig för upplevelserna, låta dem bli tydliga för mig till alla delar och fråga mig: "Vad säger det här mig och vad gör jag som bäst när det är just så här?" och sedan sätta igång att agera inåt eller utåt eller både och.

Terapi

Säg att jag upplever dörren och ljuset!

I stället för att direkt avleda mig från upplevelsen, blir jag nyfiken och stannar kvar i reaktionen. Jag släpper tankarna, ger mig hän åt sensationerna, och låter det ske som vill ske.

Och plötsligt väcks då ett minne i mig. Ljuset blir till dagsljus och jag känner skräck.

Jag ser för min inre syn hur jag som liten gömmer mig i garderoben av rädsla att få stryk för att jag smällt till lillebror.

Här och nu utlöser bilden en impuls hos mig att för min inre syn räcka ut handen till mitt lilla skräckslagna jag. Jag ser och känner hur hon slappnar av, är räddad, det blir lugnt.

Jag formade om ett skräckladdat minne till en terapeutisk upplevelse.

79. Dumhetsparadoxen

Vi skriver under på sådant som att livet är viktigt, det gäller att tillvarata det, att använda tid och kraft på ett ansvarsmedvetet och besinningsfullt sätt.

Somliga av oss kanske spontant lever i enlighet med bekännelserna. Men många av oss tar dem inte på allvar.

Ett tecken i den riktningen är den stigande psykiska ohälsan, som knappast skulle finnas i den utsträckning den gör, om vi tog oss själva på allvar. Bland annat utmattningsdiagnoser säger, att vi hellre kämpar på i motvind än hejdar oss och börjar reflektera.

Funktionell dumhet

I en längre artikel i en dagstidning (SvD 18-07-07) finns ett begrepp för motståndet mot att reflektera och ha en utforskande hållning. Begreppet är "funktionell dumhet".

Innebörden är, att det inte lönar sig att tänka.

I stället gäller det att inte ifrågasätta det, som är, oavsett om det är senaste trenden, traditionen eller annat, som är knäsat av en eller annan anledning av dem, som getts tongivande status.

Att tänka framställs som liktydigt med att sätta käppar i hjulet, och det ger ingen framgång – i varje fall inte om "framgång" står för löneförhöjning och/eller befordran.

Enligt artikeln är det som om tänkandet och allvaret är hänvisade till ordvärlden. I ordvärlden finns värdegrunder, ambitioner och målsättningar, strategier och styrdokument, ledarskap och annat, som ska borga för att alla resurser tillvaratas på optimalt sätt.

På ordplanet är allt i sin ordning, men på verkställighetsplanet råder "funktionell dumhet".

Där gäller det att gå ut *som om* man är med på noterna, *som om* man är seriös, informerad och delaktig, det vill säga som om ordplanet är lika med realiteterna.

Men i realiteten ser man till att inte engagera sig, inte tänka, ifrågasätta och vara "krånglig".

Konsekvenser

Ju fler som har det förhållningssättet, desto mer förklarar det åtminstone delvis en låg funktionsnivå i arbetslivet. Rapporter om misstag och missförhållanden duggar alltmer tätt i media, mycket fungerar inte som det ska, inte postgång, inte skola, inte sjukvård, socialtjänst, rättsväsende etc etc.

Sammantaget är det, som om det pågår en samhällsupplösning, som kanske är som allra tydligast i förekomsten av problematiska parallellsamhällen.

Dumhetsparadoxen – att ordplanet och inte realiteterna gäller – skulle kunna vara en förklaring till upplösningen på den mest omedelbara nivån: många sammanblandar ordplanet med realiteterna, medan andra gör åtskillnad .

Som-om-karaktären

I psykopatologin finns en personlighetsstörning som kallas just som-om-karaktär.

Vi kan ha den i olika grad. Den kan till exempel vara förenlig med att vara arbetsför.

Det som kännetecknar störningen är just, att personen ifråga ytligt sett ter sig alldeles normal och välanpassad.

Det är först vid närmare kontakt, som ihålligheten eller bristen på närvaro och äkthet visar sig.

Som-om-karaktärerna underkastar sig självmant rådande anda eller kultur.

Det är, som om de här personerna för ett spel. De visar upp att alla ska, bör och måste sitta på plats, men när det kommer till skott tycks det inte förpliktiga till någonting. De ser till att inte sticka ut, inte dra till sig uppmärksamhet; de flyter ihop med väggen och är medgörliga, som om de avhänt sig själva.

De exemplifierar en försvarstaktik, som de utvecklat som en konsekvens av uppväxtförhållandena.

De har inte fått bemötanden och samspel, som stärkt deras självrespekt och självtillit. Tvärtom, de har lärt sig att misstro sig själva, att hålla sig undan och bara rapa upp läxan, som de itutats.

Omständigheterna gjorde, att de tidigt frikopplade sig från sig själva, från de liv de var; de hade inget att komma med i omvärldens ögon utan måste hitta en ersättning.

Livet blev en fråga mer om taktik än om liv och rimmar på det sättet väl med dumhetsparadoxen.

80. Vi som demokrater

Demokrati förutsätter mycket god tro.

Den förutsätter att människor har civilkurage och fungerar öppet, ansvarigt, omdömesgillt, kringsynt och konstruktivt.

Men politiken är inte inriktad på enskilda individer på det sättet att kraven på dem preciseras i form av personliga så kallade egenskaper. Istället pratar man om värden, som förenar oss, och som kan stå för "folkviljan".

Den mest grundläggande värderingen gäller livet.

Livet ska värnas, det gäller ditt liv, mitt liv och andras liv. Men det är inte bara mänskligt liv, som vi värderar utan livet som helhet, också djur-, växt- och naturliv.

Det är kort sagt allt som vi känner oss beroende av, också sådant som är skapat av oss, till exempel samhällslivets lagar och förordningar och också mer materiella konstruktioner. Vi får inte vandalisera det vi skapat och byggt upp utifrån våra livsbevarande behov.

De enskilda värden som vi värnar om är oöverskådliga, men kärnan i dem alla är livsvärn, det vi behöver för att vår tillvaro inte ska gröpas ur och erodera utan tvärtom utvecklas och bli bättre.

Sak och person

För oss som enskilda individer finns speciellt två allmängiltiga och ofrånkomliga utmaningar i tillvaron. Den ena är vår sårbarhet och den andra den ständiga föränderligheten i existensen.

Om vi ska bli goda demokrater, behöver vi hitta hållbara förhållningssätt till de där utmaningarna. Uppfostran och annan skolning, liksom den så kallade kulturen ger oss ramar, vägledning och problemlösning.

Men allt det där kan förmedlas till oss på många olika sätt.

Vi mår bäst av att det sker på ett respektfullt och tillitsfullt sätt. Den andan ger oss möjlighet att behålla ett lugn och med det en frihets känsla. Vi får en självklar förankring i oss själva.

Med det fotfästet kan vi avdela oss för annat och andra, för sakfrågor.

Vi kan vara just sakliga. Det vill säga vi kan se våra upplevelser just som upplevelser (vare sig de är känslor, ståndpunkter, problemlösningar eller annat) – vi är vi, och upplevelserna är upplevelserna.

Vi identifierar oss inte med våra upplevelser och tar det inte personligt, när de ifrågasätts. Istället gör vi skillnad på sak och person.

Motbud

Det förutsätter att vi är välförankrade i oss själva och har självrespekt och självtillit.

Det är inte allom givet. Erfarenheterna kan tvärtom ha inpräntat i oss, att vi är otillräckliga, till och med vanmäktiga.

Vi kan vara fyllda av skam- och ångestkänslor innerst inne, där vi skulle ha vårt fotfäste.

Det gör oss egocentriska och försvarsinställda – vårt eget skinn kommer i första hand.

Minsta ifrågasättande av våra upplevelser kan då lätt göra, att vi tar illa vid oss och flyr eller fäktar på ett osakligt sätt.

Vi agerar med andra ord främst utifrån erfarenheter, som vi inte nödvändigtvis delar med andra. Vi riskerar att bli avvikare, att få våra negativa erfarenheter påspädda och bli alltmer missnöjda och desperata.

I hyggliga fall (i vårt eget subjektiva perspektiv) hittar vi likar, hittar andra och hittar ståndpunkter, som vi kan identifiera oss med. Vi kan bli representanter för en ideologi eller grupp och på det sättet skapa oss en fasad, som är accepterad åtminstone i vissa kretsar.

I ett demokratiskt perspektiv är det ett problem. Ju fler som fungerar egocentriskt – som ytterst drivs snarare av skräck än av lugn – desto mer söndras helheten; "folkviljan" splittras.

Syndabocksmentalitet

När vi kommer till den här världen är vi som öppna kameror, vi tar in, och vi reagerar utan att ha något att sätta emot. Vi präglas av det, som är där, oavsett hur bra eller dåligt det är för oss.

Om vi har mod nog kan vi i backspegeln få syn på präglingen och dess konsekvenser. Vi kan med viss rätt känna oss oskyldiga, bli förbittrade och vilja slå ifrån oss, slå tillbaka, ge igen, hävda oss...

Desperationen och våra allmänna villkor kan göra att all logik försvinner, och vi blir rebeller på ett diskriminationslöst sätt och känner inte längre av någon solidaritet med det så kallade samhället.

Boten

Om det här är mekanismerna bakom våra parallellsamhällen, ter sig skolvärlden extra viktig. Där har samhället en chans att ta hand om och korrigera den räddhåga, som kan ha skapats tidigare.

Men vad skolan än lyckas med är det otillräckligt, såvida inte respekt och tillit blir mer förhärskande mellan oss i alla våra olika sammanhang.

Framför allt behöver vi, var och en, ta ansvar för att utveckla den egna upplevelsevärlden, så att vi motsvarar de krav på ansvar och samverkan, som folkstyre kräver.

81. Medvetenhet om "verkligheten"

Det är lätt att tappa fotfästet i informationssamhället.

Så länge världen är liten, och vi lever i en trygg miljö och kan fokusera på dockan och legot, så länge har vi självklart tyngdpunkten i oss själva. Det är från den/från oss själva vi utgår, när vi orienterar oss i tillvaron, gör våra bedömningar och fattar beslut.

Större värld

Men allteftersom vår värld blir större och mer komplex, kan vi få svårt att behålla tyngdpunkten i oss själva. Det är inte bara storleksordningen och antalet elemen, som det handlar om, utan också om vilka elementen är och hur de drabbar oss.

Ju fler upplevelser vi har av utsatthet, desto större är risken att förankringen i oss själva löses upp. Självstilliten naggas i kanten, självklarheten försvinner och vi förskjuter tyngdpunkten i vår uppmärksamhet till omvärlden, till vägvisare och auktoriteter av olika slag.

Men också till farorna, vilka de än är, om de är affektladdade föräldrar, sadistiska kompisar, fattigdom, sjukdom, krig eller annat eller kombinationer av sådant, som känns mer eller mindre hotfullt.

Det är uppenbart att tillvaron inte alltid är, som vi vill ha den. Ofta misslyckas vi med att fixa till den efter behov.

Det ger oss lätt en känsla av att det är det yttre och inte vi, som gäller.

Det, plus informationsflödet i stort, får oss att fokusera på omvärlden, som om det är där tyngdpunkten finns, som om det är där vi behöver förankra oss och rätta in oss.

Det är "verkligheten" som gäller, inte vi

Det för lätt med sig en bortvändhet från oss själva.

Ett tecken på det är, att vi talar om informationsflöde istället för om upplevelse- eller medvetandeflöde. Vi uppmärksammar inte, att det enda vi har tillgång till är vårt eget medvetandeflöde, våra egna upplevelser.

Vi *tror* att upplevelserna återspeglar det yttre, det vi kallar "verkligheten". Men rätt vad det är glömmer vi, att det är en *tro*.

I det läget sätter vi lätt likhetstecken mellan våra upplevelser, och det vi kallar verkligheten. Vi bortser från att det är fråga om våra *bilder* av verkligheten – bilder som blivit till via signaler utifrån och via våra sinnesorgan och mentala bearbetningar.

I många sammanhang tycker vi oss få belegg för likheten eller samstämmigheten. Vi går till exempel omkring på gator och torg och hittar det vi söker. Och vi involverar andra i vår vardag, och det visar sig, att vi kan göra oss förstådda.

Det är först när samförståndet uteblir, som vi i bästa fall blir varse, att våra upplevelser inte är ett med det som vi kallar "verkligheten".

Vi upptäcker att vi behöver göra tydlig skillnad mellan den subjektiva verkligheten å ena sidan och den objektiva, den med stort V, å andra sidan.

Jag säger "i bästa fall" för det kan ju också hända, att vi börjar bråka om vem som har rätt och vem som har fel. Det vill säga det kan hända att vi inte erkänner att var och en av oss nödvändigtvis har *sin* verklighet, sin upplevelsevärld.

Vi kan förföras av att det finns överlappningar mellan dem, vi kan få illusionen att vara objektiva.

”Verkligheten” syndabock

Har vi någon vinst av att bortse från upplevelsevärlden och i princip ersätta den med ”verkligheten”, det vill säga illusionen att den är Verkligheten?

Jag skulle säga att *en* vinst består av att vi kan använda ”verkligheten” som syndabock, det vill säga vi kan avhända oss ansvar.

Ta till exempel våra psykiska problem! Det är lätt att skylla dem på stress framkallad av orimliga arbetsvillkor, dålig ekonomi, slitsamma relationer (= ”omöjliga andra?”), trångboddhet, sjukdom eller annat ”verkligt”.

Det är när vår analys slutar där, som risken finns, att vi bortser från vårt eget ansvar.

För att ta det ansvaret behöver vi fråga vidare: ”Vad menar jag med orimliga arbetsvillkor? Orimliga i förhållande till vad? Till att jag också är småbarnsmamma? Till att jag har dålig självkänsla?” Etc.

Vilka innehåll och möjligheter, som vi ser i det som vi kallar ”verkligheten” beror i hög grad på om och hur vi utforskar upplevelsevärlden, det vill säga på vilket ansvar vi lägger var, hos oss eller i det yttre.

82. Reaktionen och gensvar

En söndagskväll blev jag uppringd av en fd patient i upplösningstillstånd.

Hon pratade i tre kvart om hur utsatt hon var, hur hon inte orkade längre, bara hade ångest och skrek. Hon mindes, att hennes pappa en gång för längesen i fyllan och villan förbannat henne och önskat henne ett liv i ångest och ensamhet. Hon var där nu.

Bemötandet

Jag bemötte henne med tillsägelser. Framhöll att hon sedan gammalt visste, att hon bara förvärrade för sig själv med sina reaktioner, hon fick lov att skärpa sig och äntligen bli vuxen och möta motgångarna och omvärlden på ett övertänkt sätt!

Reaktionerna skulle hon behålla för sig själv. De sa henne vad hon behövde komma till rätta med hos sig själv.

Lät hon dem gå ut över omvärlden, skulle hon bara möta motstånd, till och med hån och förakt, som det verkade vara fråga om i stunden.

Det hon skulle ge omvärlden var genomtänkta svar, som bidrog till att föra sakfrågorna framåt!

Ibland kunde det ge sig lätt, ibland kunde det innebära att släppa saken för stunden, att säga till exempel: "*vi kommer ingen vart*", "*jag behöver en paus*", "*jag får tänka på saken*"...

När affektladdning snarare än saklighet utmärker kommunikationen, då är det dags att skapa distans!

Eftertankens kranka blekhet

Dagen efter ringde samtalet i mina öron, och jag hörde, att hon hade behövt terapi, inte tillsägelser.

Jag hade *reagerat* istället för att ge gensvar.

Mitt mästrande av henne kunde jag lika gärna rikta mot mig själv.

Bakom tillsägelseerna fanns min otålighet och frustration över att hon hade insikter, som hon inte använde.

Samma sak hos mig. Jag hade insikter, som jag inte använde mig av. Jag besinnade mig inte.

I stället för att ösa ut tillsägelser över henne, skulle jag ha noterat min otålighet och bestämt mig för att ta den i enrum med mig själv efter samtalet. Otåligheten var *mitt* problem, även om det just för tillfället var hennes samtal, som utlöste den.

Gensvar

Det jag skulle ha gjort under samtalet var att använda mina insikter, min professionalitet, och be henne att se sitt lilla jag som blev förbannat och fördömt av pappa. Se den lilla skräckslagna ungen och ta hand om henne, lugna *hennes*, så att det blev lugnt inombords här och nu.

Det som hade hänt under dagen, hade ju lockat fram den lilla ur minnesvärlden, det var *hennes*, *den lillas*, ångest och skrik som präglat samvaron med sambon. Det var den lilla utsatta, som till slut ringde mig och behövde mig som terapeut och inte som ett höttande pekfinger.

83. Dyngbaggar är vi allihop

Hon gav mig en stor dyngbagge i metall med hänvisning till att den och jag tillhörde samma skrå.

Dyngbaggar tar hand om boskapens skit, förklarade hon, och livnär sig på den.

Det kan man ju säga, att jag också gör som psykoterapeut, om man räknar klienterna som "boskap" och deras problematiska upplevelser som "skit".

Dyngbaggarna hanterar inte skiten hursomhelst. De samlar ihop den, gör fina bollar av den som de rullar iväg till en fredad plats, där den kan användas i lugn och ro, till exempel som matsäck eller för att vara bo och näring åt avkomman.

Att rulla snygga bollar till fredade platser kräver teknik och navigeringsförmåga. Och skyddsåtgärder. När sanden är 65-gradig, kan de små fötterna behöva svalkas med jämna mellanrum, och då är toppen på bollen en tillflykt.

Om dyngbaggarna inte gör sitt jobb hemsöks tillvaron av en flugplåga.

Det skedde i Australien en gång i tiden och föranledde import av dyngbaggar.

Skit kan med andra ord inte nonchaleras.

Igenkänning

Jag försöker känna igen mig i det här.

Det som slår mig i första hand är just, att den skit jag sysslar med inte kan nonchaleras för då blir konsekvensen ett lidande – som att vara hemsökt av envetna flugsvärmar.

Det som livet lär oss är alltså, att vi måste ta hand om skiten, helst som dyngbaggarna omvandla den till nytta. Men det är inte alltid lätt.

Den första svårigheten, som vi stöter på är skiten, som är förenad med oss själva som personer. Ett exempel:

Brännmärkt

Säg att min mamma var ängslig och missnöjd med livet och därför hade svårt att orka med mammaskapet och mig i synnerhet.

Min upplevelse var, att hon inte tyckte om mig och inte ville ha mig. Hon brydde sig inte om mig och mitt liv, såvitt jag förstod, och min slutsats blev, att jag inte dög.

Jag förstod inte då, att det var en slutsats, som jag drog utifrån ett antal upplevelser, som jag hade haft med mamma. Jag förstod inte, att både slutsatsen och upplevelserna av mamma var något jag *hade*, inte något jag *var*.

Det som var extra vilseledande var att mamma ofta sa: "Du är hopplös!" Hon betonade inte "är" men det var vad hon sa.

Hon kanske menade, att det kändes hopplöst, när jag stökade till, rev sönder kläderna, tappade bort leksaker etc för det ställde till det för henne. Men det *sa* hon inte.

Jag tog det personligt

Alltså fick jag upplevelsen, att jag som person inte dög.

Och en sak till: hon bemödade sig inte om att lära mig att mina upplevelser var något jag *hade* och kunde ändra på, de var inte något som jag ofrånkomligen *var*.

Hade hon förstått det, hade hon naturligtvis ändrat på sina egna upplevelser av ängslan och missnöje. Hon hade tagit hand om sin skit, och det hade gett näring till familjen.

Jag kom hursomhelst att identifiera mig med skiten, det vill säga med upplevelsen att inte duga som jag var.

Jag behövde lägga mig i selen för att slippa stryk och istället förtjäna omsorg.

Så jag gick in för att lyda, det vill säga jag la band på mig själv på olika sätt och anpassade mig efter vad jag upplevde, att omvärlden krävde av mig.

En annan beskrivning är att säga, att jag förtryckte mig själv för att överleva.

Överlevnaden

När den fysiska överlevnaden inte längre var ett problem, vad gällde då?

Jo, jag som person kom i förgrunden. Vem var jag? Och vilken plats hade jag i tillvaron? Svaret på båda frågorna var: ingen. "Jag" hade helt kommit i bakvatten för överlevnadskampen. Den var det enda jag kände till.

Jag var ett med kämpandet, ytterst med att jag var oduglig.

Jag var eoner från dyngbaggeskapet att samla ihop upplevelserna i en boll för sig, betrakta den och avgöra mig för vad jag gjorde som bäst med den.

Det tog lång tid, innan jag blev den tillförlitliga dyngbagge, som jag var för henne som gav mig dyngbaggen.

84. Omedvetenhetens pris

För att vi ska kunna ta ansvar på ett adekvat sätt behöver vi vara medvetna.

Medvetenhet är något pågående, en process, som kräver, att vi är helt och fullt närvarande, helt där, helt i nuet, helt öppna.

Många av våra erfarenheter motverkar den typen av närvaro och öppenhet.

Vår livshistoria gör oss i allmänhet mer eller mindre räddhågade. Och det får oss i sin tur att bygga kontrollsystem, som beskär öppenheten och därmed medvetenheten.

Har det någon större betydelse? Förstorar jag inte bara upp mig och min betydelse, om jag tänker att mitt sätt att vara gör skillnad för någon annan än mig själv? Och kanske mina närmaste?

Räddhågans betydelse

Jag vill svara på frågan genom att knyta an till en understreckare i Svenska dagbladet den 19 juli 2017. Artikeln handlar om den "nazistiska galenskapen".

Avstampet är Eichmanns sätt att försvara att han medverkat till att millioner judar dött i förintelsen: "*jag lydde bara order*". Han – och många med honom – förlade ansvaret till annat och andra. Han förhöll sig, som om han inte hade valmöjligheter. Det hade han förmodligen inte heller, såvida han inte var beredd att offra sitt liv.

I artikeln sägs vidare att förhållningssättet var helt i enlighet med nazismens strävan att göra individen betydelselös. Det var rasen, folkviljan, instinkten och det sunda förnuftet, som skulle gälla för det gemensammas bästa. Vad detta bästa var avgjordes av partiet med tillhöriga tjänstemän.

Det som partiet stod för framställdes som odelat gott: judarna och andra misshagliga individer beskrevs på ett sådant sätt, att de fick vad de förtjänade, vilket sammanföll med "det gemensammas bästa".

Ordens makt

Ord lånar sig till allt. Med ord och inskränkt perspektiv tillverkade man den verklighet man ville ha och berättigade på det sättet ett urskiljningslöst avrättande av människor.

För en utomstående är det uppenbart, att man använde sig av samma kontrollsystem, som vi alla tar till på ett eller annat sätt.

Vi gör oss maktfullkomliga som de nazistiska ledarna eller vi utplånar oss själva och blir "följare". Och vi förför oss själva med hjälp av ord.

Med det vill jag inte ha sagt att vi alla är lika goda kålsupare utan att vår räddhåga kan ställa till med en omedvetenhet/inskränkheter, som kan bli katastrofal.

Omedvetenhet är med andra ord ingen privatsak eller struntsak.

85. Tro och tvivel

Vi använder orden för att förmedla våra upplevelser.

Innan vi sätter ord på upplevelserna, är de sensationer, känslor, behov, aningar, minnen, impulser, ingivelser och annat på ett mer eller mindre ogripbart sätt. Vi använder orden för att fånga in och precisera upplevelserna.

På det sättet får vi upp dem på tankeplanet. Där kan vi med hjälp av orden gå vidare, uttrycka oss, få gensvar, revidera oss, förfina oss och expandera mentalt i relation till oss själva och andra.

Vi blir delar i sociala och kulturella sammanhang, som ger oss nya upplevelser och ett alltmer vidgat språk.

Svårigheter

En del upplevelser är svårare än andra att sätta ord på.

Dit hör till exempel ideologiska upplevelser på grund av att de har övergripande anspråk och refererar till upplevelsekomplex snarare än till enskilda upplevelser.

Och dit hör andliga upplevelser genom att de refererar till sådant, som ligger bortom den fysiska verkligheten, och som förutsätter upplevelser av uppenbarelskaraktär, som är svåra att göra rättvisa med ord.

Religionerna förser oss med ord, som ytterst baseras på uppenbarelsen. Beskrivningarna har bearbetats på olika sätt och utformats till trossystem. De ger oss referensramar, när det gäller sådant, som ligger bortom det konkreta, bortom det, som tar form för våra yttre sinnen.

Ofta går de likafullt långt i sina konkretiseringar, ger oss gudsbilder och dogmer till exempel.

Det kan motiveras med att vi är beroende av att saker och ting tar form – formen (om den nu är ord, bild, ljud eller vad) är förutsättningen för att vi ska kunna förhålla oss till upplevelserna och hantera dem.

Men det ger oss också problem, eftersom varje form kan ha anspråk på att utesluta andra former.

Jag kan till exempel känna behov av en Gud Fader, men vem eller vad är Han för mig, vilken beskrivning kan jag stå för? Är Han snarast en synonym för Livet för mig?

För att iinförliva det som kommer utifrån med mig själv, behöver jag få ihop det med det, som jag upplever kommer inifrån, med mina erfarenheter, mitt tänkande, med mitt sökande efter förståelse. Annars känner jag mig inte sammanhållen.

Vetenskap och trosuppfattningar

Det, som vi vet med våra yttre sinnen, kan vi utforska med hjälp av det vi kallar "vetenskap".

Vetenskapen ser vi som trovärdig. Den handlar just om att veta, inte tro. Fast vetandet blir aldrig definitivt utan ifrågasätts alltid för ytterligare utforskning. På det sättet bygger vetenskapen på ett helt annat förhållningssätt än religiös/ideologisk tro.

Ideologier, trossystem och religioner har en grund i sådant, som inte låter sig testas på samma sätt som sinnesdata.

Därför försätter de oss lätt i tvivel.

Det är funktionellt, så länge det inte oroar oss så pass, att vi i desperation klamrar oss fast vid en fördom, som i sin tur resulterar i mental orörlighet

Skräckens påverkan på våra samspel

Ju mer skräckridna och försvarsinställda vi är, desto närmare till hands ligger det att klamra vid en fördom.

Det minskar vår öppenhet, och vi får svårare att gå in i andras synvinklar, möta upp och göra vårt bästa för att förstå och bemöta dem på ett konstruktivt sätt.

I stället för att skapa en fruktbar dialog hamnar vi lätt i clinch med varandra.

Vi kan sansa oss, bestämma oss för att försöka förstå och börja om med större öppenhet. Men i värsta fall kommer vi inte ur låsningen utan fastnar i någon grad av fientlighet. Vi skapar med andra ord polarisering och splittring.

Det är vanligt. Det går till och med att säga att det kännetecknar tillståndet i världen.

Det går att säga till exempel att ytterst är våra privata försvarshållningar och bakomliggande skräckupplevelser ett hot mot demokratin, mot att liera oss med andra överhuvudtaget.

86. Tävla med Herren Gud

Titeln syftade på kirurger i Warschawaghattot under andra världskriget. De skulle rädda den döende juden på operationsbordet till Livet, innan Herren Gud tog hem hen till sig.

Gud sågs som en motpol till Livet eftersom han, som var allsmäktig, tillät arierna att oskäligt utrota judiskt liv.

Gud, döden och arierna var på samma sida. En övermakt, kan man tycka. För att hålla stånd gjorde de judiska kirurgerna underverk.

Boken är tänkvärd liksom villkoren, som den skildrar. *En* av aspekterna, som jag fäst mig vid, är just att Gud och Livet ses som motpoler.

Tänkbart försvarstal från Herren Gud

Jag föreställer mig att om Herren Gud kunde ställas till svars, skulle han antagligen säga, att anfallskrig, förintelseläger och annat destruktivt var något han riskerade, när han gav oss människor en fri vilja och därmed tummade på sin allmakt.

Den fria viljan var själva kärnan i jordelivet, skulle han hävda. Det var med hjälp av den, som vi skulle utveckla vår potential, förverkliga oss och bli delaktiga i Skapelsen. Att bli alltmer i enlighet med vår potential var själva meningen med jordelivet.

Det skulle Herren Gud, ställd mot väggen, kunna klargöra.

Han hade haft det förtroendet för oss att göra oss till sina likar. Han utgick ifrån att vi skulle hantera vår skräck ansvarsmedvetet och hitta utvecklande förhållningsätt.

Han menade alltså inte ,att vi skulle bli förslavade under skräcken och ge oss hän åt impulsivitet och destruktivitet. Vi skulle inte slå över och bli fiender till Livet självt.

Så skulle Han kunna försvara, att Han gett upp sin allmakt.

Vår svekfullhet

Hans förtroende sviker vi titt som tätt i vardagslag, men som mest påtagligt och storskaligt i anfallskrig, folkutrotning, trosförföljelser och liknande.

Om vi skulle anklagas för det, skulle vi peka på att Herren Gud gjort oss sårbara och dödliga och därmed skräckfyllda och försvarsinställda.

Men eftersom han inte är här som en rättmätig skottavla, behöver vi syndabockar.

Varför inte välja ut en grupp människor – Guds avbilder – inom räckhåll, bara de har något identifierbart kännetecken?!

Vad vi än utsätter dem för, kan vi skylla på Herren Gud, som gjort oss sårbara och gett oss fri vilja.

Den bästa av världar

Samtidigt kan vi förstås också besinna oss och fråga oss vilka alternativ Han hade.

Om Han nu ville att vi skulle förverkliga vår potential i jordelivet, måste Han rimligtvis se till att styra oss dit. Och vad är då bättre än att göra oss sårbara? Att se till att det svider i vårt eget skinn, när vi gör fel.

I sitt eget välvilliga perspektiv har Han kanske sett till att vi har de bästa av villkor trots allt. Åtminstone har vi valmöjligheter.

Det yttersta ansvaret

Sårbarheten är hursomhelst en ofrånkomlig sida av Livet, den kan vi inte göra något åt.

Och idén att jordelivet är till för att vi ska förverkliga vår potential kan vara värd att ta på allvar. Den kan till och med kännas tillfredsställande; som om Livet är meningsfullt.

Men skräcken – som ytterst är vår reaktion på sårbarheten – gör det inte lätt. Det ligger nära till hands att vända ryggen till och förneka den eller att leva ut den på olika aggressiva sätt. Alltså att ge efter för impulsivitet och destruktivitet.

Om vi ska klassificera det som ett förverkligande av vår potential, har vi dömt ut oss som ganska primitiva skapelser. Vad är alternativet?

Kanske att besinna oss, repa mod, behålla skräcken inombords, hitta vårt skräckridna jag där för vår inre syn och möta upp, bli delaktiga, känna att det gör skillnad att vara där, att vara närvarande med det, som är, vad det än är.

Inte så enkelt förstås. Men har vi något alternativ?

Att förbli nickedockor åt skräcken innebär ju bara, att vi trasslar in oss och på sikt binder ris åt egen rygg. I det läget lindrar det inte så mycket att skylla på Herren Gud eller på "omständigheterna".

87. Lycka

”Hög lottovinst är ingen garanti för lycka”.

Det var en tidningsrubrik i en av våra större dagstidningar.

Det borgar väl för att det är något som behöver kommenteras trots den gamla sanningen, att pengar inte gör någon lycklig.

Villkoren

Hur vi har det beror sällan på ett enkelt orsakssamband som till exempel att pengar ger lycka. Bakom vårt välbefinnande finns snarare många olika betingelser än en enda orsak.

Det hindrar naturligtvis inte att vi kan säga: *”Bara jag hade en million var min lycka gjord!”*

Med det uttrycker vi en känsla, som vi har vid tanken på allt vi skulle kunna åstadkomma med en million på fickan. Det är inte fråga om en seriös verklighetsbeskrivning av vårt psykiska fungerande utan just om ett känslouttryck.

Samtidigt är det en realitet i vår värld att mycket kan köpas för pengar, inte bara det som behövs för det fysiska överlevandet.

Möjligheterna med pengar

Med pengar kan vi ordna det bra för oss själva och våra närstående. Vi kan förse oss med reparerande och utvecklande resurser på ett sätt, som vi inte kan utan pengar. I det perspektivet är det uppenbart, att pengar ger en trygghet och bekymmersfrihet, som innebär välbefinnande.

Och när vi upplever det välbefinnandet och är i den positionen, kan vi naturligtvis stanna upp, ta in belägenheten och slås av att den inte är någon självklarhet.

I det ögonblicket kan vi känna något, som vi skulle kunna kalla lycka. Det är härligt att kunna förse oss själva och våra nära och kära med det vi känner behov av för att kunna utveckla oss vidare!

Betydelsen av förhållningssätt

Men är det inte i så fall just den besinningen, det förhållningssättet, som ger lycka; det är inte pengarna i sig.

Det är den funktion, som vi ger dem som är pengarnas lyckopotential. Det hänger på oss och vår livssyn.

Antag att vi inte har mer pengar än att vi klarar oss, och att vi då har en livssyn, som innebär att vi vill förverkliga den potential, som vi har i form av kraft, förmågor och intressen!

Är inte det också en form av lycka – att kunna se möjligheterna i det som vi faktiskt har?

Lycka om vi vill

Egentligen kan vi stanna upp inför mycket och tillåta oss en lyckokänsla.

Det kan ske i ett möte med någon där allt för ett ögonblick känns öppet och klart. Eller det kan ske när vi hör katten spinna, ser en vacker trädkrona, när vi berörs av en gammal möbel... Det finns en lyckopotential i mycket; allt hänger på om vi tillvaratar den eller inte.

88. Själen – existerar den?

Tänk om själen finns! Tänk om det är så att vi är kropp och själ, och om själen kan frigöra sig från kroppen och då ha tillgång till andra existenser än den jordiska!

Då skulle det till exempel kunna vara så, att vi via själen kan uppleva att både Gud och himlen finns ungefär på det sätt som religioner vittnar om.

Proof of Heaven

Frågan avhandlas i boken "Proof of Heaven" av den amerikanska neurokirurgen Eben Alexander, läkare, forskare och hjärnspecialist.

Han blev dramatiskt och allvarligt sjuk och låg medvetslös i sex dygn. Diagnosen var meningit orsakad av *ecoli*, och han förväntades inte överleva. Men det gjorde han.

Före sjukdomen var han övertygad om att vårt medvetande var en produkt av hjärnans aktivitet. Han såg alla våra upplevelser som följdfenomen till det som hände i hjärnan.

Rymdfärd

I boken beskriver han innehållet i medvetslösheten som en rymdfärd, rik på former, färger, ljud och innebörder.

Medvetenheten om jordelivet försvann, han gick igenom ett skikt av daggmasktillvaro men vägledades av en änglalik varelse till högre sfärer av överjordisk skönhet.

Atmosfären förmedlade villkorlös kärlek. Där mötte han en närvaro, som han identifierade som Gud.

Han återkommer i vändor till att kärnupplevelsen i rymdfärden var, att allt och alla alltid omfattas av försonlighet och villkorlös kärlek.

Han tillfrisknade mirakulöst men var då kortvarigt närmast psykotisk – så omtumlande var omställningen från himmelriket till jordelivet.

Överprövning

De upplevelser, som han hade haft under rymdfärden, var övertygande för honom, var "proof of heaven".

Men han synade dem ändå i vetenskapliga, neurokirurgiska perspektiv för att se om de enbart kunde vara följdfenomen till hjärnaktivitet.

Så var det inte, konstaterade han, för den typ av upplevelser, som han hade haft, förutsatte en hjärna som fungerade kortikalt, och det gjorde inte hans under medvetslösheten.

Hans slutsats var, att medvetandet är något annat och mer än enbart hjärnaktivitet.

Allt är medvetande, säger han i boken, och låter medvetandet detronisera hjärnan.

Bortom-jordisk identitet

Om hjärnan säger han, att den kanske i själva verket blockerar vår tillgång till medvetenhet om icke-fysiska sfärer.

I det jordiska perspektivet är blockeringen funktionell, menar han, för det är fullt tillräckligt för oss/hjärnan att klara av det, som är i den jordiska existensen. Det är så att säga ett överlevnadsvillkor att glömma vår bortom-jordiska identitet.

Han gör en försvarlig litteraturgenomgång och hänvisar till andra skildringar av nära-döden-upplevelser, medialitet, tankeläsning, varsel, mystik och liknande.

Han pekar ut sådant, som inte ryms inom det materialistiska perspektivet.

Han, liksom andra framstående vetenskapsmän, pekar på kvantfysikernas grundtes att på subatomisk nivå är avgränsningarna en illusion. Där hänger allt samman, där är de interaktioner tänkbara, som inte är det på vår vanliga medvetandenivå.

Anknytningen till psykoterapi

Fenomenet att själen upplevs skilja ut sig från kroppen, inträffar ibland i mitt terapirum.

Åtminstone beskriver människor, att de går från att vara kroppar till att vara ren närvaro, *"där är jag rent medvetande eller rent liv"*. En del berättar, att de haft samma kontakt med sig själva i andra sammanhang, i meditation bland annat.

Med Alexanders begrepp kan man kanske säga, att de får kontakt med sin bortom-jordiska identitet eller med själen för att använda ett kristet begrepp.

89. Paradiset

Antag att Eben Alexander har rätt i det han säger i sin bok Proof of Heaven, nämligen att döden för oss till en annan typ av existens än den jordiska, en själarnas existens kännetecknad av villkorlös kärlek.

Han menar, att medvetandet eller själen är något annat och mer än våra kroppar och har sin hemvist på ett bortom-jordiskt plan.

I så fall borde det också vara så att det är därifrån vi/själen kommer när vi blir till som kroppar på den jordiska nivån.

Antag för en stund att det är så att, när vi träder in i jordelivet, kommer vi med själar, som inte vet om något annat än villkorlös kärlek.

Självövergivandet

Här blir vi snart medvetna om villkorad kärlek. Vi utsätts för en uppfostran villkorad både av våra vårdares karaktärer och av det samhälle, som omger dem.

Om vi nu kommer från villkorlös kärlek behöver vi kanske inte få det särskilt svårt, förrän vi ska uppleva att vi inte passar in, *"som jag är duger inte"*.

Alltså överger vi oss själva.

Missanpassning

Det sker på olika sätt och i olika grad. De flesta av oss hittar anpassningsformer eller overaller att övervintra i. Men overallerna kan vara olika bekväma och olika kostsamma.

En del av oss försvinner in i självanklagelser, skam- och skuldkänslor.

I förlängningen kan vi övertas av uppgivenhet och tristess, kapitulera och förbittras. Eller vi tar nya tag, mobiliserar oss, lägger oss i selen och upprätthåller en fasad av flit och duglighet.

Andra verkar gå motsatt väg. De häver sig över livsförlusterna, hittar nya jaktmarker och tar för sig av allt och alla på ett till synes omätligt sätt.

Det kan resultera i goda insatser och storverk men också i kallsinne och tyranni. Det antyder i så fall, att expansiviteten snarare är ångestdriven än lustdriven.

Prägling

Det förefaller alltså möjligt att se våra jordiska anpassningar som en reaktion på en paradisförlust, som vi kan ha lidit i och med tillblivelsen i jordelivet.

I varje fall verkar våra anpassningar vara dubbla och ägnade än åt att upphäva paradisförlusten, än inskräpa den. De har en framsida och en baksida. Framsidan är förlustkompensation, baksidan desperation.

På en allmän nivå kompenseras förlusten av frälsningsläror av andliga, vetenskapliga och politiska slag, och desperationen uttrycks i helvetesläror av samma slag. Det är piska och morot och ett evigt slit.

Skulle vi tillfrågas om vad det är som gör, att vi håller på som vi gör, och står ut som vi gör, svarar vi nog att det är för att förtjäna himmelriket.

Sedan kan vi definiera det på olika sätt, det kan vara villa med pool, lugn och ro, villkorlös kärlek eller annat. Men någonstans ifrån har vi fått idén om ett himmelrike.

90. Gott och ont

I goda belägenheter är vi lugna och i onda belägenheter är vi rädda eller till och med skräckslagna.

Just därför är godhet och ondska stormakter i vår existens och avgörande för vårt välbefinnande och beteende.

Det händer att vi personifierar de här stormakterna i Gud och Djävulen.

Eftersom existensen trots allt överlever, uppfattar vi Gud som övermakten eller helheten/Livet. Vi tillskriver Honom allmakt och ger Honom status av förebild, som befordrar livet, som står för tillförsikt, livsbejakelse och kärlek.

Djävulen ser vi som en avfälling, som förnekar och förtrycker livet och skapar söndring. Vi tillskriver honom mästerskap i förvandlingar. Han kan inta lockande skepnader, som i värsta fall får oss att helt aningslöst bli avfällingar i vår tur.

Vi kan till exempel bli notoriska skeptiker, som minsann vet, att det inte går att lita på någon eller något. Eller vi kan bli fanatiker och ta på oss att villkora livet. Eller vi kan sätta oss till doms över livet på annat sätt.

Kampen

Vi har gjort kampen mellan gott och ont, mellan Gud och Djävulen, till en livsordningsprincip.

Den kan ta sig olika konkreta former på så sätt att beskrivningarna av Gud och Djävulen och rätt leverne kan variera över tid och rum. Men principiellt finns ändå likheter.

Det är därför intressant att fråga vad det kan vara, som fått oss att skapa (eller avläsa?) just den här principen.

Lust och olust

Ett omedelbart svar är kanske, att vi redan i början av vår livshistoria känner skillnad mellan lust och olust – två former av gott och ont.

Först är våra reaktioner spontana och i enlighet med det liv vi är. Vi söker den livsenliga lusten, som är lika för allt liv, som är livsbevarelse.

Men allteftersom vi får erfarenheter bygger vi upp en upplevelsevärld eller verklighet, där somt konstrueras som mer eller mindre ont och annat som mer eller mindre gott. Till det naturligt onda och goda kommer det tillskapade onda och goda.

Genom omvärldens ord, handlingar och utstrålning får vi till exempel spegelbilder av oss själva.

Med hjälp av dem bygger vi upp en självuppfattning, som vi kallar "jag".

Det jaget är inte nödvändigtvis i samklang med det liv vi upplever oss vara, med det givna och naturliga.

Eftersom vi är små och beroende är det lätt att vi solidariserar oss med vårt "jag" – det vill säga med omvärldens spegelbilder såsom vi förstått dem.

Vi mer eller mindre förtrycker eller överger det liv vi är för att passa in i omvärlden, det vill säga i samhällslivet.

Det "syndafallet" från livet glömmet vi kanske. Men spåren av självsveket finns inom oss i form av osäkerhet och rädsla, till och med skräck. Det gäller att överleva snarare än att leva.

Överlevnadskamp

Ytligt sett kan våra strategier variera. Vi kan utplåna oss själva bakom fasader av välvilja och tillagsvarande, eller vi kan brösta upp oss och gå ut som maktfullkomliga härförare eller hitta positioner däremellan.

Oavsett vilket, är kärnan egocentricitet och taktik. Det vill säga vi blir i varierande grad avfallingar i förhållande till vårt sammanhang. Framför allt till det liv vi är.

Det sker inte via genomtänkta och medvetna val utan genom att osäkerhet och skräck driver oss till försvar, som känns tvingande. I den meningen är vi offer med ångest och ofrihet på vår lott.

Befrielse

Om vi vill befria oss från offerskapet, från det onda, behöver vi konfrontera det.

Men inlärd försvarsmönster sitter hårt. Vi byggde upp dem för att överleva.

Vad säger att vi överlever om vi släpper dem? Inget. Det finns inga garantier. Bara en medvetenhet om att vi inte är små och beroende längre utan har andra förutsättningar – livserfarenhet inte minst.

Om vi tar klivet ur försvaren eller inte, är en fråga om tillit till livet i oss och till livet i stort.

Tillbakablick

Om beskrivningen stämmer är ett ordinärt mänskligt livsförlopp en process från helhet/liv till syndafall och i bästa fall återkomst till helheten, till att leva och inte bara överleva.

I det perspektivet är det förståeligt om vi har skapat en livsordningsprincip, som ytterst handlar om att livet är ett val mellan gott och ont, mellan Gud och Djävul.

Det utesluter förstås inte att de storheterna också kan ses i andra perspektiv än i det här psykologiska, till exempel i ett religiöst perspektiv.

91. Gränser och tipping points

Allt här i världen har gränser. Somliga är fixa – bord och stolar har till exempel sina fasta konturer.

Andra gränser är tänjbara, reglers och idéers tillämpbarhet hör dit.

Gränser kan vidgas och krympas; så är det bland annat med länders gränser.

Tipping points

Vissa gränser är bortom återvändo. I klimatsammanhang talar man om "tipping points".

När en tipping point uppnås, kan till exempel Grönlandsisen slå över och börja en självgenererad uppvärmning och smältning i stället för att upprätthålla kylan och isen.

Det har i förlängningen katastrofala konsekvenser för oss alla.

På senare tid har jag börjat undra om det inte finns också psykologiska tipping points, som innebär att vi slår över från att värna Livet till att förakta och förgöra det.

Vi slutar ifrågasätta vår destruktivitet, vi slutar vara utforskande.

Gott och ont

När jag tänker vidare på saken associerar jag till sagorna och religionerna, som handlar om kampen mellan gott och ont.

Det är som om vi sedan urminnes tid förmedlat till oss själva, att det gäller att se upp; det är betydelsefullt hur vi förhåller oss och hur vi handlar. Men trots det har vi inte lyckats särskilt bra. Sådana förintelsemöjligheter, som vi har idag, finns inte i mannaminne.

Säkert har vi skapat dem i all välmening: vi måste kunna försvara oss själva, friheten och oberoendet. Vi ser på olika grunder fiender i varandra.

Formgivningen av oss

När vi kommer till världen har vi varken erfarenheter eller kompetenser att göra val. Vi är helt utlämnade åt omständigheterna och präglas av dem. Vi anpassar oss och gör mer eller mindre instinktivt det som betjänar vår överlevnad. Det är Livet som gäller.

Omständigheterna kan innebära, att vi bereds olika plats.

I bästa fall är omvärlden medveten om allas vår sårbarhet och livräddhet och möter upp med lyhördhet för våra signaler, och banar väg för den livspotential vi har.

Vi blir sedda och bemötta på ett sätt, som försäkrar oss om att vi är välkomna just såsom vi är, bara vi successivt lär oss den gyllene regeln att vara mot andra, såsom vi vill att de ska vara mot oss. Bara vi lyssnar på samvetet, på Livets vett, och inte underkastar oss våra olika "jags" vett.

På den vägen kan vi samspela och förverkliga oss själva utan att ta livsrum från andra.

Men omständigheterna kan också vara helt annorlunda.

De kan underblåsa vår utlämnadhet och sårbarhet och försätta oss i olika försvarspositioner. Och försvaren kan i sin tur ockupera oss i olika grad. I extremen kan de innebära, att vi tappar kontakten med oss själva som de Liv vi är bortom våra olika "jag" eller anpassningsmönster.

Självövergivandet

Om självövergivandet utgörs av måttliga grader av självförminskning eller självförhärligande, kan vi fortfarande se och ifrågasätta vad vi håller på med.

Därmed kan vi också förändra oss i konstruktiv riktning.

Men om självövergivandet är mer radikalt, finns risken att vi når en tipping point, där vi slår över i mer permanent förakt för Liv och sårbarhet.

Det kan ske genom överslag i apati, missbruk av olika slag, systematiska självbedrägerier och bedrägerier och allt från kallsinnighet till mordiskhet.

Vi ser inte längre Livet som heligt och som något att värna om, utan tvärtom som något att förakta, deformera och ta makten över.

Eller vi kan klyva vår upplevelsevärld, så att vi i en del av den behåller kontakten med vår sårbarhet, men i en eller flera andra delar förnekar den.

Kluvenheten hindrar, liksom andra försvar, den mentala rörligheten och begränsar medvetenheten.

Konsekvenser

På ett eller annat sätt slutar vi att vara utforskande, när det gäller vårt eget sätt att vara. Istället drivs vi av vår förbittring att borra ner oss i försvarshållningar, som vi inte ifrågasätter utan berättigar.

Vi omformulerar vår förbittring till nödvändighet och "realism." Vi skapar argumentationssätt, värderingar och ideologier, som rycker undan grunden för vidare utforskning.

Vi *vet*. Just det är tecknet på att vi nått en psykologisk tipping point.

Slutsats

Hur medvetna vi är om våra gränsdragningar, och vad de gäller, är med andra ord avgörande för den tillvaro, som vi skapar åt oss själva och varandra.

TACK

till socionom Marianne Nilsson, som uppmuntrade mig att göra en bok av mina bloggar, läste hela manuset och gav mig avgörande tips om förbättringar.

Tack också till goda vänner som läste valda delar, uppmuntrade och stöttade mig, Britt Englund, Margareta Levén, Carin Muhr, Anna Sågvall Hein.

Baksidestext

Om mina motgångar gör, att jag säger mig att livet är ett lidande, som jag inte klarar av, då riskerar jag att fastna i uppgivenhet. Såvida jag inte tänker till och öppnar mig för möjligheten, att motgångarna kan lära mig saker: vad gjorde jag, som jag ska se upp med i fortsättningen?

Reflekterar jag i sådana banor, ökar jag mina insikter om valmöjligheter och vikten av att jag väljer medvetet och välbetänkt på ett sätt, som jag kan stå till svars för.

Det kräver närvaro. Det är ett stort krav. Det förutsätter, att jag är lugn, och att jag har självtillit.

De flesta av oss fick inte med sig den graden av självkänsla från barndomen.

Det vi lärde oss var i stället diverse taktiker att klara av tillvaron. Vi blev taktiker och strateger i stället för att bli oss själva och utveckla vår potential.

Det haveriet blir sedan i sin tur en grogrund för otillräcklighetskänslor och besvikelser. Vill det sig illa får vi i slutänden en psykiatrisk diagnos.

För att undvika den utvecklingen har vi ett reparationsarbete att göra. Vi behöver syna vad som präglat oss, innan vi förmådde se och använda oss av våra valmöjligheter på ett ansvarsfullt sätt.

Förhoppningsvis inspirerar den här boken till det arbetet och ger i bästa fall viss vägledning.

Uppsala den 27 januari 2022

Maj-Britt Lindahl

Docent, leg psykolog, leg psykoterapeut, specialist i klinisk psykologi

