

KROPPEN LJUGER INTE!

Vägen till självkännedom och självläkning

Madeleine Åsbrink

Av samma författare på andra förlag:

Nystart i livet: hitta tillbaka till livsglädjen efter utbrändhet, 2008
Ta makten över livet: 7 steg till att förverkliga dina drömmar, 2009
SJÄLVKLAR: sju lektioner om att våga ta plats, 2010

Kroppen ljuger inte!

Copyright © 2012, Madeleine Åsbrink
Ansvarig utgivare: Madeleine Åsbrink
Framställt på vulkan.se
ISBN: 978-91-637-1358-3

Till Molly

Du kan konsten att ge ovillkorlig kärlek och njuta hämningslöst
av allt som livet har att erbjuda.

Kroppen är själens spegelbild	7
Hur undertryckta känslor styr dig	15
<i>Rädslorna tar makten</i>	18
<i>Hälsan försämras</i>	24
<i>Undertryckta och anpassade känslor</i>	26
<i>Överlevnadsstrategin tar över</i>	28
<i>Ett färgat perspektiv</i>	31
<i>Relationsdramer tar vid</i>	33
<i>Sluta leta fel</i>	37
Hur ser din överlevnadsstrategi ut?	40
<i>De fem vanligaste strategierna</i>	44
<i>Hjälparen</i>	45
<i>Anpassaren</i>	50
<i>Presteraren</i>	53
<i>Soldaten</i>	58
<i>Offret</i>	62
<i>Bakom skyddet finns ditt sanna jag</i>	65
Vad säger kroppen?	70
<i>Andningen, vägen till det omedvetna</i>	73
<i>Brist på tillit</i>	77
<i>Nå sina mål</i>	78
<i>Skydd och försvar</i>	79
<i>Omedvetna känslor</i>	80
<i>Mer om olika kroppsdelar</i>	81
<i>Kvinnlig och manlig energi</i>	94
Våga känn efter!	96
<i>Låt kroppen visa vägen</i>	97
<i>Bejaka och bekräfta det som berör</i>	99
<i>Gör plats för känslor</i>	100
<i>Känn först – tänk sedan</i>	103
<i>Dags att förstå och agera</i>	105
<i>Visa känslor</i>	111
<i>Ta makten över känslorna</i>	113
Hitta hem	118
<i>Bejaka äkta känslor</i>	121
<i>Riv alla fasader</i>	123
<i>Utmana rädslorna</i>	125
<i>Bejaka det mest förbjudna</i>	126
<i>Överge den falska självbilden</i>	129
<i>Föl lusten och glädjen</i>	130
<i>Välj dina sammanhang med omsorg</i>	132
<i>Stärk kontakten med jaget</i>	134

Lyssna bortom orden	137
<i>Hur tidigare erfarenheter påverkar alla möten</i>	138
<i>Kroppens berättelse</i>	139
<i>Kroppens kommunikation</i>	141
<i>Bli en god lyssnare</i>	143
<i>Använd spegling</i>	144
<i>Närvaro är a och o</i>	146
<i>Led samtalet i rätt riktning</i>	148
<i>Dags att släppa taget</i>	151
Känslomässig läkning	155
<i>Låt inte de själsliga såren styra</i>	158
<i>Släpp taget om dem som inte vill</i>	161
<i>Skapa läkande relationer</i>	162
<i>Skifta fokus</i>	165
<i>Tro gott om andra och dig själv</i>	166
<i>Förlåtelse</i>	167
<i>Helande övningar</i>	170
<i>Symboler och förebilder</i>	173
<i>Återupplev positiva händelser</i>	174
<i>Skapa en ny historia</i>	174
Avslutning	177
Tack	179
Litteratur	180



Kroppen är själens spegelbild

Sofie kom till mig för att hon hade svåra smärtor i rygglutet. Hon hade en tid för operation inbokad men hoppades slippa. Vi träffades totalt tio gånger och hon var alltid glad, trevlig och lätttsam. Allt var bra förutom att ryggen krånglade.

Hennes man hade precis fått en ny tjänst utomlands – ett stort steg i karriären och ett rejält lönelöft – och hon hade lovat att följa med honom. Det innebar att hennes egen karriär skulle sättas åt sidan och hon var tvungen att lämna ett av sina barn från ett tidigare äktenskap hemma i Sverige. Jag undrade vad hon tyckte om det. Och som svar fick jag ett långt resonemang om alla fördelar med upplägget. Men kroppen och känslolivet verkade inte lika entusiastiska. Dagen innan avresan förvärrades värken. Resultatet blev att hon fick stanna hemma och ordna med operationen innan hon kunde följa efter sin livskamrat.

Sista gången vi sågs sa Sofie helt spontant: "Jag fick faktiskt inte ont i ryggen för att slippa åka."

Vi kan lura oss själva genom att hålla äkta känslor inlåsta i själens gömmor. Vägra erkänna den djupaste längtan. Det kan fortgå under många år. Kroppen gör ihärdiga försök att berätta vad som egentligen pågår. Men många slår dövörat till. Ignorerar ömheten, värken och de fysiska problemen.

Omgivningen är dock inte lika lättlurad. Det vi förnekar sätter sig i kroppen och den berättar för andra vad vi själva ihärdigt försöker förneka, förtränga eller springa ifrån. Men hur mycket vi än kämpar kommer vi aldrig undan eftersom alla undertryckta känslor finns kvar. Inte som känslor, men som muskelspänningar, muskelvärk eller fysiska krämpor. Även om du inte känner dina emotioner så finns de och påverkar dig i allra högsta grad. Den emotionella smärtan ändrar form och blir till fysisk värk. Och om du fortsätter att ignorera de undertryckta känslorna blir du till sist sjuk.

Vi är alla barn av vår tid och påverkas av den kultur vi lever i. I dagens samhälle är känslor inte riktigt rumsrena. Så har det inte alltid varit, men just nu anses det vara finare att tänka och analysera än att känna, uppleva och förnimma. Vi premieras om vi tänker istället för att känna. Det är också mindre skamligt att ha ont i kroppen än att ha ont i själen.

Känslor illustreras ofta som den lilla människan i oss och tankarna som den vuxna. Som om det vore barnsligt att känna och lite mer moget att intellektualisera. Men det är inte sant. Även vuxna har emotioner. Det är en del av att vara människa och fri tillgång till dem ökar självkännedomen och känslan av att vara levande.

Det är alltså inte mer barnsligt med känslor än med tankar, men däremot kan man hantera känslolivet på ett mer eller mindre vuxet sätt. Att stänga av kontakten med känslolivet – att tänka istället för att känna – är inte alls vuxet utan ett barns strategi att anpassa sig till en miljö där det inte finns plats för känslor. Det är precis lika barnsligt som att häva ur sig de egna emotionerna i tid och otid.

Förutom att kroppen tar skada av undertryckta emotioner brister självkännedomen. Känslorna är vår inre guide som hjälper oss att hålla reda på vad vi behöver, vill och längtar efter. Således är ingen känsla bättre än någon annan. Utan alla bär på information om hur du har det, vad du önskar och behöver.

Vi föds inte med emotionell intelligens utan den måste tränas upp. Ett barn behöver således hjälp med att förstå och uttrycka sina känslor. Som vuxen bör du kunna hantera det på egen hand. Ett moget känsloliv kännetecknas av att du:

- Bejakar och accepterar alla känslor
- Inte blandar ihop dina emotioner med andras
- Ansvarar för ditt känslomässiga välbefinnande och inte skyller på andra för hur du mår
- Förstår hur din historia har påverkat dig och vilka känslomässiga sår du bär med dig
- Kan hårbärgera de emotioner som inte har med nuet att göra
- Förstår vilka behov och önskningar som ligger bakom olika känslouttryck
- Har förmågan och mod att visa känslor när det är relevant och också uttrycka vilka behov som ligger bakom
- Kan lyssna på andra och känna empati med dem. Även när du inte håller med.

För att utveckla den emotionella intelligensen måste du bli sams med känslolivet. Släppa fram och möta de undertryckta emotionerna. Bearbeta de själsliga såren. Och förstå hur tidigare erfarenheter har präglat dig så att de känslomässiga såren inte förstör nuet. Du måste lära dig att acceptera och tycka om hela ditt känsloregister. Det går nämligen inte att filtrera emotionerna. Undertrycker du en känsla, hämmas även de övriga. Ju mer negativa emotioner du stoppar undan desto svårare blir det att känna positiva känslor som äkta glädje och pur lycka.

Det är inte farligt att känna och en ren emotion är inte av ondo. Den varar maximalt i trettio sekunder, oftast mycket kortare, förutsatt att den inte hakar tag i något gammalt och ouppklarat. Tack vare kontakten med känslolivet förstår du dig själv – vad du vill och behöver – och kan skapa bästa möjliga liv. Utan kontakt med känslolivet går magkänslan förlorad och istället försöker du tänka ut vad som är bäst för dig, följa strömmen eller göra vad du tror omgivningen förväntar sig av dig.

Hjärnforskningen står i sin linda och många upptäckter återstår. Och det område som är allra minst utforskat är just känslolivet. Man har dock dragit den paradoxala slutsatsen att personer med en nedsatt känslomässig förmåga inte kan fatta förnuftiga beslut. Även om alla övriga förmågor är intakta klarar dessa personer inte av att fatta ett enda klokt beslut. Istället står

de antingen och velar fram och tillbaka i all oändlighet, eller så är de alltför riskaverta och ödelägger det egna livet med ett destruktivt handlande.

Så även om den känslomässiga förmågan är intakt fungerar inte den inre kompassen om du har stängt av kontakten med en eller flera känslor. Det blir svårt att fatta beslut – bra beslut – eftersom du inte vet hur du egentligen mår eller vad du vill och behöver.

Många är omedvetna om de inre stridigheterna. Hur de undertryckta emotionerna slåss mot logiken och försvaren. De gamla försvarsmekanismerna är helt automatiserade och känslorna ligger i tryggt förvar i själens förråd. Förutom att kroppen krånglar känner man sig aldrig riktigt fullt levande. Det krävs yttre stimuli och kickar för att man ska bli berörd. Även om man vill känna efter så går det inte längre. För att återta rätten till det egna känslolivet krävs en insats. Och kroppen är en god vägvisare eftersom den inte ljuger utan avslöjar dig och visar vägen till allt det som du gömt undan. Det krävs mod för att våga känna efter och nysta i det inre tumultet. Det är stundtals en jobbig process och om du ännu inte känner dig övertygad kommer här sju anledningar till varför just du ska anta utmaningen:

1. Emotioner som finns begravda i det omedvetna är fastfrusna i kroppen. De hålls tillbaka med hjälp av muskelspänningar och en begränsad andning. Det går inte att påverka muskelspänningarna med viljan, utan arbetet fortgår tjugofyra timmar om dygnet oavsett vad du gör – till och med när du anstränger dig för att slappna av. *Ett statiskt arbete som tar kraft och energi. Gör dig tröttare samtidigt som kroppen blir stelare och kanske till och med gör ont.* Om du inte släpper fram och bearbetar känslorna kommer värken smygande och kan till slut bli en daglig kamrat. Även de inre organen är muskler och de påverkas av undertryckta känslor eftersom de får mindre plats, mindre syresättning och fungerar sämre.
2. *Undertryckta emotioner leder till fel fokus i livet.* Istället

för att satsa energi på aktiviteter som leder dig mot mål, mening och njutning går kraften åt till att hålla känslorna i schack och se till att värsta tänkbara inte händer igen. Det finns en ständig beredskap. Antenner som letar efter minsta lilla bevis på att det är fara på färde. Automatiska handlingsmönster tar över och gör allt för att du ska undvika att bli sårad igen. Slippa känna smärtan. Slippa hamna i situationer som påminner om den själsliga smärtan. Antennerna är lättretliga och går igång i tid och otid. Du slåss mot väderkvarnar. *Rädslorna har makten och kuvar den fria viljan. Och livet handlar om att slippa undan istället för att nå dit du vill.*

3. Allt som är fastfruset i kroppen uppfattas av omgivningen. Omedvetet läser vi av varandra och behandlar dem vi möter utifrån de signaler vi fångar upp. Vad kroppen säger väger tyngre än orden. Säger den till exempel att du inte är någon att räkna med och ta på allvar är det också så som du kommer att bli bemött. *Resultatet blir att du stöter på samma "typ" av personer och hamnar i liknande situationer om och om igen, utan att förstå vad du har gjort för "fel".* Den ringa självkännetdomen innebär också att du tillskriver andra de egenskaper som du inte vill kännas vid. Det kan vara både positiva och negativa. Är ilskan förbjuden tycks omgivningen vara full av vrede och om den egna kraften är undanstoppad ser du styrkan hos andra. Missförstånd och konflikter gör intrång i samvaron. *Relationsproblemen hopar sig och svårast har du tillsammans med dem som står dig nära.*
4. För att hålla undertryckta känslor på plats och förhindra att du hamnar i en situation som påminner om ditt själsliga sår har du en eller flera överlevnadsstrategier. Det är automatiska beteenden som tar vid innan du hinner förstå vad som händer och som ska förhindra att värsta tänkbara inträffar igen. Paradoxen med överlevnadsstrategierna, som en gång i tiden räddade dig, är att de inte längre hjälper utan stjälper. Om du

till exempel är rädd för att bli avvisad ber du aldrig om hjälp eftersom du är fullt övertygad om att ingen vill eller kan hjälpa just dig. Allt som andra gör och säger tolkas som om de inte orkar, kan, förmår eller vill bidra. *På så sätt ser du till att du blir sårad gång på gång.* För om du inte ber om hjälp förblir du ensam och får inte det stöd som du egentligen längtar efter. *Så länge överlevnadsstrategierna styr kan de emotionella såren inte komma till ro och läkas.*

5. Negativa känslor påverkar bland annat immunförsvaret och den sexuella lusten. Studier visar att man blir sjuk och till och med kan dö av obearbetad sorg. Att en känsla är undertryckt innebär inte att den har försvunnit. Du vet inte om att den finns, men den är ändå högst närvarande hela tiden. *Den stör kroppens funktioner och påverkar hormonproduktionen. Det fysiska välbefinnandet försämras utan att du förstår varför.* Och eftersom du inte är medveten om hur du egentligen mår kan du inte heller göra de förändringar som krävs för att öka välbefinnandet. Inom kinesisk och ayurvedisk medicin menar man att undertryckta känslor också stör de inre organen. Sorg sätter till exempel ner lungornas funktion och brist på kärlek eller känslan av att vara djupt sårad medför problem med hjärtat. *Om du inte förlöser och släpper taget om den undertryckta känslan kommer obalansen efter en tid leda till försvagade organ, problem i området och till slut till sjukdom.*
6. Många är helt omedvetna om de undertryckta emotionerna. Automatiserade krafter håller dem i det omedvetna. Samtidigt som känslorna kämpar för att ge sig till känna. Det pågår en konstant inre strid mellan de äkta känslorna och rädslan och självföraktet. När det inre kriget är som mest intensivt kan det kännas av i form av ångest eller panikattacker. Och ibland vinner känslorna och en våg av undertryckta emotioner väller upp. Reaktionen står inte i proportion till det inträffade.

För mycket känslor hålls över fel person. Jobbigt både för dig själv och för den andre. *En känslomässig stress som tar mycket energi.*

7. Bäst kontakt har du med dig själv när du är avslappnad, i stillhet och under tystnad. Undertryckta känslor medför en extra anspänning och den inre konflikten leder till rastlöshet och oro. Det är svårt att sakta ner, svårt att få kontakt med sig själv och den egna viljan. Istället driver man på sig själv. På jakt. Allt för att stilla oron i kroppen. Nya prylar, fler saker i almanackan. Även mat, alkohol, mediciner och nikotin hjälper för stunden. Förlusten är att du inte känner dig själv, inte riktigt vet vad du vill och vad som verkligen skulle leda till glädje och mening. *Resultatet blir att du inte formar livet efter den du verkligen är. Inte riktigt kommer till din rätt och lever livet fullt ut. Och blomstrar i din fulla potential. Istället är du fast i den gamla kampen. Kämpandet.*

För att nå känslomässig läkning räcker det inte med att du bejakar, känner och accepterar dina emotioner. Att leva kvar i relationer och stanna kvar i situationer som ständigt river upp gamla känslomässiga sår är inte hälsosamt. För att läka krävs nya upplevelser. Att du verkligen får uppleva att livet är annorlunda. Ett måste för att du ska våga släppa de gamla försvaren. Ibland krävs radikalare förändringar och andra gånger räcker det med ett inre arbete som resulterar i nya perspektiv – en ny syn på dig själv och andra.

I boken får du hjälp att upptäcka mentala, känslomässiga och kroppsliga blockeringar. Och sedan guidas du till att hitta ditt sanna jag och får tips och konkreta övningar som hjälper dig att läka dina själsliga sår. Som en hjälp finns flera olika övningar. Skaffa gärna en anteckningsbok som du kan skriva ner dina svar och funderingar i.

Boken är också en vägledare för dig som arbetar med människor. Här finns kunskap om hur du läser av en annan människas kropp och hur du på några få minuter kan bilda dig en uppfattning om vem du har framför dig och vad den har varit

med om. Vidare lär du dig hur du kan tolka kroppens signaler under ett pågående samtal. Kroppen har alla svar och den ljuger aldrig. När du väl lärt dig lyssna på dennes signaler går det inte längre att köra över dig själv eller någon annan.

Välkommen att möta dig själv och andra på ett djupare plan.

1.

Hur undertryckta känslor styr dig

Den amerikanske läkaren *John E Sarno* som har hjälpt tusentals amerikaner att befria sig från ryggont menar att i princip all ryggsmärta beror på undertryckta känslor. Ju fler och starkare känslor som finns undagömda desto mer ont gör kroppen. Den själsliga smärtan tar kroppslig form. Ett inlärt och automatiskt beteende för att gömma undan icke välkomna eller skrämmande känslor. Som ett led i socialiseringen lär vi oss att förtränga det som inte bejakas eller uppskattas av omgivningen. Barn måste, för att överleva, förtränga alla känslor som de lämnas ensamma med. De kan inte på egen hand bekräfta och lyssna på det inre tumultet, för att sedan trösta sig själva.

De undertryckta emotionerna finns även om de inte känns av och någonstans måste de ta vägen. Kroppen blir tillflyktsvägen och där lagras de ända ner på cellnivå. Undertryckta känslor hålls tillbaka av muskelspänningar och en begränsad andning. Det leder till spändhet och trötthet och till slut till värk. Och på ännu längre sikt till sjukdom. Idag är ryggont en av de enskilt största orsakerna bakom alla sjukskrivningar. Samhället lägger ner otroliga summor på att behandla symptomet ryggont. Och än idag, en bit in på 2000-talet, är det skamfyllt att visa "negativa" känslor, må dåligt och ha ont i själen.

Det fysiska besväret tar bort fokus från de undertryckta

emotionerna. Istället för att ta tag i det egentliga problemet är man fullt upptagen med att lindra smärtan och anpassa livet efter en allt sämre fungerande kropp.

Doktor Sarno botar sina patienter genom att lära dem att förstå kopplingen mellan fysiskt ont och undertryckta emotioner. Han lär dem att känna istället för att ha fysiskt ont. Han har inga kroppsbehandlingar med i sitt program och uppmuntrar patienterna att leva som om de inte hade ont. När de bejakar och känner sina känslor försvinner också den fysiska smärtan. De känslor som upplevs som mest skamliga och oftast undertrycks är ilska, oro och dålig självkänsla.

Men det är inte bara kroppen som är spänd och gör ont när du förtränger känslor utan de förpestar livet på många andra sätt:

- Rädslan styr
- På sikt kan du bli allvarligt sjuk
- Självbilden är felaktig och självkännedomen låg
- Gamla överlevnadsstrategier går igång alldeles i onödan
- Osanna och automatiska tankar färgar ditt perspektiv
- Relationsproblemen hopar sig
- Hög känslomässig stress
- Det är svårt att leva i nuet och njuta av livet

Allt hänger ihop. Vi är en helhet och inte en massa delar; kropp, känslor, tankar och själ – som existerar parallellt opåverkade av varandra. I detta kapitel beskrivs hur ett känslomässigt och obearbetat sår påverkar alla delar av ditt väsen, livet och relationerna.

Att läka de själsliga såren är viktigt för att du ska må bra på alla plan och lyckas skapa ett liv som berikar dig med glädje. Det är en avgrundsdeep skillnad mellan att svälja ner, bita ihop och tänka positivt, och att bejaka känslolivet, bearbeta trauman för att sedan släppa taget om gamla känslor.

Ett naturligt försvar

Att stänga av kontakten med känslorna är en del av vårt naturliga försvarssystem. Det är en förutsättning för att du ska klara av kriser. Till exempel vid förluster, olyckor eller sjukdom.

Då går överlevnadsmekanismerna igång och allt handlar om att klara sig igenom dagen. Det finns inte ork och kraft att känna och bearbeta allt på en gång. Utan förmågan att undertrycka emotioner skulle du gå under.

Men när du väl har fast mark under fötterna är det viktigt att du tar dig tid att släppa fram och bearbeta det som du gömt undan. Annars sätter det sig i kroppen. Musklerna blir spända, ömma och stela, samtidigt som andningen begränsas. De undertryckta känslorna tar kommandot över livet och på sikt kan du också bli sjuk.

För att hålla känslor i det omedvetna spänner man muskler och begränsar andningen. Syretillförseln stryps med följderna att man får ont, blir svagare, får pirringar eller begränsad känsel i berörda delar av kroppen. Dessa reaktioner går inte att styra med viljan utan sköts av det autonoma nervsystemet på samma sätt som till exempel förändring av hjärtfrekvens och puls.

Så länge känslorna är omedvetna är musklerna spända. Tjugofyra timmar om dygnet arbetar musklerna för att hålla känslorna i schack. Oavsett vad du gör; springer, sover, mediterar eller arbetar är kroppen försatt i ett statiskt arbete. Givetvis tar det energi och många gånger får man också ett större sömnbehov.

Till en början är man helt omedveten om muskelspänningarna. De känns inte av. Men efter långvarig belastning – många år – kommer de att göra sig påminda. Till en början endast vid annan anspänning som fysisk belastning, stress eller känslomässig påfrestning, speciellt sådan som påminner om det själsliga såret. Kroppen säger ifrån, gör ont och krånglar. Många letar efter en logisk förklaring till den fysiska smärtan. För mycket trädgårdsarbete, träning eller tunga lyft. Men det är sällan problemet.

Den egentliga orsaken är alla de känslor som är gömda i själens skrymslen. Om man fortsätter att förneka emotionerna kommer muskelvärken till slut att vara ständigt närvarande. Man kan bli tillfälligt hjälpt av en kroppsbehandling eller två, men samma värk och problem återkommer gång på gång.

Även när du är stressad, stänger du av kontakten med känslolivet. Då är du inriktad på att klara av uppgiften eller avvärja faran. Det finns inte utrymme att känna. Alla resurser

går åt till att prestera och klara av. Efter en period med högt tempo är det därför viktigt att avsätta tid för att ta hand om dig själv och komma ifatt dig själv på det känslomässiga planet. Annars sätter sig stressen i kroppen; musklerna förblir spända, hormonbalansen förändras, du får ont och till slut blir du sjuk.

Om du ständigt går omkring med ett bagage av undertryckta känslor är det mer än ett sätt att hantera krissituationer eller stress. Då är det något du har lärt dig tidigt i livet. Eller vad du behövde göra för att överleva. Troligtvis gjorde dina föräldrar och andra viktiga personer likadant. Du lärde dig att stänga av det inre kaoset för att istället visa upp en accepterad fasad. Eller så fanns det inget utrymme att släppa fram emotionerna. Ingen vuxen som orkade, förmådde eller hade tid att vara ett stöd. Kanske utdelades till och med straff om du var för besvärlig, arg, ledsen eller tjurig.

Barn kan inte ta hand om sina känslor på egen hand som vi vuxna kan lära oss att göra. Finns det ingen där som guidar barnet genom den känslomässiga jungeln är det bara att bita ihop som gäller. Barn skyddar också föräldrarna från besvärliga känslor om de är alltför upptagna med sitt eget känslomässiga kaos eller andra problem. Även då måste barnet förpassa emotionerna till det omedvetna.

På så sätt blir känslor skamliga och skrämmande. De kapslas in och förträngs. Blir till en klump i magen, spända och ömma axlar eller tunga och stela ben. Det är tur att vi kan undertrycka emotioner. Anpassa oss efter den omgivning som vi föds till och gå igenom stora förändringar och kriser. Men om du fortsätter att undertrycka emotionerna när du har vuxit upp och skapat en egen trygghet används försvaren på fel sätt. Då är det dags att lyssna på känslorna som gör sig påmind i olika situationer och ta kroppens signaler som stelhet, ömhet och värk på allvar. Stanna upp och lyssna på vad din själ har att berätta för dig.

Rädslorna tar makten

Peter var 47 år när han kom till mig för att bli av med obehagliga

känslor som oro och ångest. De hade makten över honom. Utan anledning tog de över hela hans väsen. Förstörde och förpestade både på jobbet och hemma. Han hade prövat allt. Men ingenting fungerade. Känslostormarna förvärrades under helger och ledigheter. Bästa botemedlet verkade vara att jobba hårt och se till att almanackan var fulltecknad. Men samtidigt var han rädd för att gå in i väggen eftersom stresssymptomen hopade sig. Han hade ständig värk, sus i öronen och svårt att sova. Han undrade: "Vad ska jag göra?"

Botemedlet blev att våga känna. Välkomna oron och ångesten. Dessa hade inte ett dugg med nuet att göra utan hörde hemma i det förflutna. Den gnagande oron var toppen av isberget. Under oron fanns alla undertryckta emotioner.

Det var inte lätt till en början. Han förde en ständig kamp med sig själv. Oron ville upp till ytan och så fort den knackade på dörren växte självföraktet som berättade att det både är tramsigt och onödigt att oro sig. Och ännu värre: "Tänk om jag aldrig slutar oro mig – tänk om ångesten tar över helt och hållet." Självanklagelserna och rädslan för att känna spädde på oron och den negativa spiralen var ett faktum.

Han växte upp med en mamma som missbrukade och en pappa som hade ett häftigt humör. Som liten hade han alltid ont i magen. Han genomgick flera undersökningar, men ingen hittade något fel. Och ingen, absolut ingen undrade hur han egentligen mårde.

Som vuxen hade han få minnen från barndomen. Och han kom inte alls ihåg hur det kändes. "Det var nog inte så farligt." Han hade aldrig känt hur utsatt han egentligen var. Ensamheten, sorgen, ilskan och maktlösheten hade aldrig fått komma upp till ytan. Och han förstod inte heller vad han egentligen längtade efter i nuet utan jagade på sig själv. Körde på och ignorerade det inre såsom han alltid hade gjort. Han hade inte insett att faran var över. Att han skulle kunna släppa taget om oron och få det som han innerst inne längtade efter. Trygghet, ro och inre frid.

När han väl vågade känna efter blev det möjligt att förstå var emotionerna egentligen hörde hemma. Först då kunde han inse att det inte var så farligt att känna. Som vuxen hade han förmågan att stå pall för det egna känslolivet. Söka hjälp, stöd och tröst. Han hade överlevt faran och i nuet fanns det inte

många anledningar till att gå och oroa sig.

Peter hade gjort en naturlig del av sig själv till en fiende. Han var livrädd för sitt eget känsloliv. Och ägnade en stor del av sin vakna tid till att hålla det ifrån sig och se till att han inte hamnade i någon situation som påminde om allt det smärtsamma som ännu var omedvetet och obearbetat.

Obearbetade och smärtsamma minnen lagras i amygdala, en del av det limbiska systemet i hjärnan som hjälper oss att upptäcka hotfull eller tvetydig information i omgivningen, avläsa emotioner hos andra, forma rädslominnen och utveckla den subjektiva upplevelsen av rädsla. Under uppväxten och även senare i livet lär vi oss att vara rädda för olika saker. Vi är genetiskt betingade att uppfatta vissa saker som mer farliga än andra. Ett exempel är ormar och spindlar. Vi har större tendens att skapa en rädsla för dem än för till exempel glass.

En rädsla som rent fysiskt känns mer för flickor och kvinnor är rädslan för att hamna utanför gruppen och för pojkar och män att misslyckas. Därför uppfattas den rädslan som mer hotande för respektive kön. Det värsta straffet vi kan ge en flicka/kvinna är utfrysning och en pojke/man att kalla honom för misslyckad eller något liknande. På ett omedvetet plan har vi denna kunskap. Observera gärna hur små barn retar eller mobbar varandra. Tjejer fryser ut varandra och killar kallar varandra för "loser".

Barn blir rädda för det som föräldrarna uppfattar som farligt. En kvinna berättade att hon under hela sitt liv varit livrädd för att pengarna inte skulle räcka. Hon hade sprungit genom livet och kämpat tjugofyra timmar om dygnet pådriven av känslan att en ekonomisk katastrof var på väg. Hon berättade att hon egentligen alltid hade haft det gott ställt och att pengar aldrig hade varit ett problem. Hon hade ärvt rädslan av sin mamma som hade vuxit upp i ett krigsdrabbat och fattigt land. Mammans rädsla hade styrt henne under nästan sextio år.

Rädslominnen formas också genom egna erfarenheter. Under uppväxten men också senare i livet såras vi i mötet med andra. Om dessa känslomässiga sår inte bearbetas blir vi inte bara rädda för att det smärtsamma skall upprepas utan också för att känna de känslor som är förknippade med den känslomässiga smärtan. När känslor begravs i det omedvetna styr rädslan. Prioritet ett

är att se till att de obehagliga känslorna stannar i det omedvetna och att den hemska upplevelsen inte återupprepas.

Hjärnans primära funktion är överlevnad och därför prioriteras alla inkommande signaler på att det är fara på färde. De går före njutning och positiva emotioner. Så fort de finkänsliga antennerna fångar upp tecken på att det som du är rädd för ska hända tar överlevnadsstrategin vid innan du hinner förstå vad som egentligen sker. Problemet med undertryckta känslor och omedvetna rädslor är att försvaren väcks till liv alldeles för lätt och helt i onödan. Och utan självkännedom är det omöjligt att lugna ner sig själv och låta något annat än rädslan bestämma. Istället har den dig i sitt grepp. Du lever med en ständig beredskap. En extra anspänning. Men du vet sällan vad det är som du egentligen går och är beredd på. Andra kännetecken på att rädslan styr är att du:

- Har en klump i magen, ont i magen eller känner oro
- Känner dig jagad
- Alltid är på språng
- Håller hårt i kontrollen
- Har en spänd kropp och en begränsad andning
- Misstolkar andra och ofta överreagerar
- Får ångest eller panikattacker
- Inte känner så mycket
- Har svårt att koppla av och njuta av livet

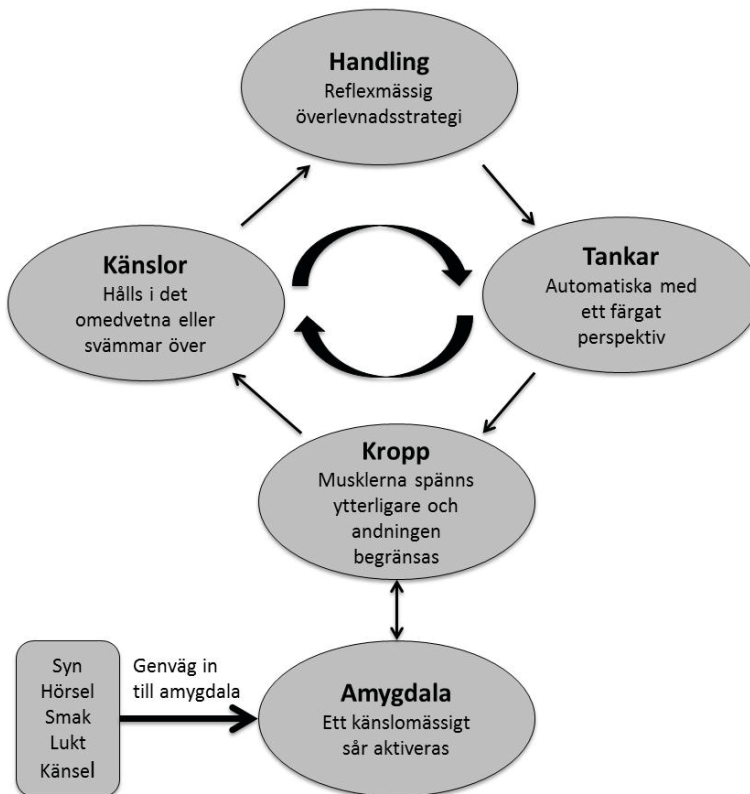
Att göra en höna av en fjäder

Det emotionella bagaget färgar perspektivet. När rädslan styr gör du en höna av en fjäder – misstolkar det som sägs och görs. Reaktionerna kommer av sig själva. De är så snabba att du inte hinner bli medveten om vad som sker innan du har handlat. Fokus är på överlevnad.

Antennerna som är ute och letar efter faror har en genväg in till amygdala. Om en situation eller person på minsta sätt påminner dig om en smärtsam och obearbetad upplevelse väntar du inte på tillräckligt många sinnesintryck för att korrekt kunna bedöma vad som verkligen händer. Reaktionen kropp – känsla – handling – tanke är blixtsnabb. Du handlar innan du förstår vad

som egentligen sker.

En gammal inövad kedjereaktion tar vid. Kroppens redan spända muskler spänns ytterligare. Och på så sätt signalerar även den att nu är det verkligen fara på färde. Antingen lyckas du hålla de undertryckta känslorna på plats, eller rämnar fördämningarna och en störtvåg av känslor väller fram. En reflexmässig handling, överlevnadsstrategin, som ska förhindra att värsta tänkbara inträffar tar vid. Den är väl inövad och har en gång i tiden hjälpt dig att hantera liknande situationer på bästa tänkbara sätt. Tankarna som följer är automatiska och färgade av tidigare erfarenheter och de späder på upplevelsen ytterligare.



Hur undertryckta känslor styr

Det tar en halv sekund innan du är medveten om vad som faktiskt sker och kan ta in korrekt information från de fem sinnen. Då kan den nya och förnuftiga delen av hjärnan, kortex, ta över och börja reflektera över de egna tankarna och det egna handlandet. Kloka tankar som skulle kunna påverka kroppen, känslolivet och handlingarna till ett nytt agerande.

Men när väl rädslan har dig i sitt grepp, fortsätter kroppen och känslolivet att signalera att det är fara på färde. De kroniska muskelspänningarna och den begränsade andningen har förstärkts och skriker om och om igen att det verkligen finns ett reellt hot. Samtidigt finns det fler hjärnförbindelser från hjärnans känslocentra till de områden i hjärnbarken som bearbetar tankar än i motsatt riktning. Således är det lättare att påverka tankarna utifrån ett känslotillstånd än tvärtom. På så sätt motas alla kloka tankar motas bort. Rädslan vinner och det färgade perspektivet består. Du fortsätter att missuppfatta situationen och överlevnadsstrategin känns befogad.

Det är först när du inte längre är rädd för att känna och när du förstår hur tidigare erfarenheter har präglat dig som du med hjälp av medvetenhet kan bryta gamla mönster. Du kan lära dig att sätta stopp för de automatiska handlingarna och ge dig tillräckligt med respit för att kunna tolka en uppkommen situation mer korrekt.

Skillnaden mellan befogad och obefogad oro

Genvägen in till amygdala är livsviktig. Förmågan att reagera blixtnabbt och att antingen fly eller slåss för livet kan vara skillnaden mellan liv och död när du står inför ett reellt hot. Det autonoma nervsystemet försätter kroppen i stridbart skick innan du hinner reagera. Det sker automatiskt och står utanför den egna kontrollen. Musklerna spänns till, andningen blir ytligare och stresshormoner produceras. Kroppen gör sig redo för att prestera maximalt. Alla funktioner som inte behövs stängs av och övriga förstärks. Sinnena är skärpta och aggressiviteten lurar under ytan.

När faran är över slappnar kroppen av och hormonproduktionen förändras. Det tar en stund, men efter ett tag är du mer vänligt

sinnad, mag- och tarmfunktionerna fungerar igen och du kan fokusera på hur du mår – vad du behöver och vill.

Problemet med undertryckta känslor är att du hela tiden har en för hög stressnivå. Musklerna är spända, andningen begränsad och antennerna söker efter faror. Tjugofyra timmar om dygnet letar syn-, hörsel-, lukt-, smak- och känselintrycken efter minsta lilla tecken på att det som du omedvetet är rädd för ska inträffa, till exempel att bli lämnad, kränkt eller få kritik. Troligtvis helt i onödan. Och om det skulle behövas så finns det säkerligen bättre sätt att bemöta svårigheterna än att använda dig av den uttjatade överlevnadsstrategin.

Hälsan försämras

Alla inre organ är muskler och de påverkas också av kroniska muskelspänningar. Hjärtsäcken sitter fast i diafragman och hjärtat får massage varje gång du andas. Men om andningen är begränsad och musklerna runt hjärtat är spända kommer det centrala organet att fungera sämre. Undertryckta känslor kan ge så kraftiga bröstsmärtor att man söker akut läkarvård i tron att man fått en infarkt. Man blir hemskickad med det föga lugnande beskedet att hjärtat fungerar som det ska. Att det inte finns något att oroa sig för. Men det är inte riktigt sant. För om man inte tar tag i det egentliga problemet finns det risk att man på sikt blir sjuk på riktigt.

Enligt kinesisk och ayurvedisk medicin insjuknar vi långsamt utifrån och in och läker på samma sätt inifrån och ut. Hudproblem är således en mildare åkomma än till exempel hjärtproblem eller MS som uppstår efter långvarig obalans och ohälsa. En kropp som är i balans på alla plan; kroppsligt, känslomässigt, mentalt och andligt håller sig frisk. Medan olika obalanser leder till ohälsa och sjukdom. Vilken sjukdom som bryter ut beror på det genetiska arvet och vilken obalans som har uppstått. I österländsk medicin arbetar man förebyggande för att upptäcka obalanser innan sjukdomen har brutit ut. Inom kinesisk medicin betalar man bara sin läkare så länge man är frisk!

En känslomässig obalans, det vill säga en eller flera undertryckta känslor påverkar inte bara kroppen, tankarna och beteendet utan enligt det österländska perspektivet stör de också de inre organens funktion.

Här följer en tabell från boken *Ayurveda* av Judith H. Morrison som återspeglar sambanden mellan undertryckta känslor och olika organ:

Organ	Känsla
Binjurar	Ångest, känsla av att vara utlämnad
Urinblåsa	Osäkerhet
Grovtarm	Nervositet
Hjärta	Känsla av brist på kärlek, att vara djupt sårad
Lungor	Sorg, ledsenhet
Njurar	Rädsla
Gallblåsa	Hat
Lever	Vrede
Tunntarm	Känsla av misslyckande
Mjälte	Snålhet, girighet, habegär
Magsäck	Bristande tillfredsställelse och förnöjsamhet

Det innebär till exempel att undertryckt sorg ökar risken för astma, undertryckt ilska kan leda till gallsten och obearbetade svek till hjärtproblem.

Det finns många anledningar till att bejaka och bearbeta alla känslor även om de först verkar obehagliga eller skamliga. Det är att läka inifrån och ut och återställa obalanser i kroppen. Det kan ta tid och det är stundtals jobbigt att möta allt det som är undanstoppat och begrävt. Alternativet är att se en öm muskel, vrede, sorg eller hjärtproblem som det sjuka. Och botemedlet blir då smärtstillande medel, antidepressiva tabletter eller blodtrycksmedicin. Men om roten till det onda är undertryckta känslor kommer en sådan medicinering leda till att symtomet kanske försvinner men det dyker snart upp som ett nytt problem

och då på ett djupare plan.

Om du har bestämt dig för att ta tag i det egentliga problemet är kroppen en god vägledare mot ökad självkännetdom och självläkning. Det går inte att ta på eller se känslor, tankar eller själen. Men kroppen syns och känns av. Och alla fysiska problem är en spegelbild av blockeringar på andra plan. Om du lär dig lyssna på kroppen och förstå kopplingen till undertryckta känslor, begränsande tankar och destruktiva mönster kommer du kunna hjälpa dig själv att läka inifrån och ut.

Undertryckta och anpassade känslor

Kristin är utåt sett en glad och pigg kvinna i sina bästa år. När någon frågar hur hon mår säger hon alltid "prima". I terapin erkänner hon att hon inte kommer ihåg när hon senast kände sig glad på riktigt. Den muntra fasaden rimmer illa med insidan.

Per är chef i ett stort svenskt börsbolag. Han känner sig ofta missförstådd och många blir arga på honom. Han förstår inte varför. I terapin sitter han och ler när han talar om kränkande händelser då ilska vore en berättigad känsla att släppa fram.

Kajsa är en ambitiös och duktig kvinna. Hon har problem med auktoriteter. När hon vill framföra sin åsikt, stå på sig eller kräva något för egen del kommer gråten utan att hon kan göra någonting åt det. Numera tycker hon att det är så pinsamt att hon drar sig in i det längsta för dessa "jobbiga" samtal.

Både Kristin och Per har vuxit upp i hem där känslor inte var rumsrena. Allt skulle förklaras logiskt och en trevlig fasad visades upp. De fick båda bekräftelse när de var trevliga och artiga. De har uppfostrats till att stänga av känslolivet. Kajsa blev ignorerad och utfrysad när hon var arg, andra emotioner var däremot tillåtna. Vreden förpassades djupt ner i fängelsehålan och ilskan pyser ut som gråt. Tårarna hjälpte henne att få gehör som liten, men som vuxen kvinna är de bara till besvär.

När en känsla är undertryckt och förbjuden ersätts den med en mer tillåten men falsk emotion – en anpassad känsla. De anpassade emotionerna får dig på fel kurs i livet. Du lurar dig

själv. Förstår inte hur du egentligen mår. Vad du känner och verkligen vill.

Kristin och Per visar inga känslouttryck utan har endast en glättig fasad. Vad som än sker och vad de än talar om så finns leendet till hands. Frustrerande och förvirrande för den som står bredvid. Medan Kajsa gråter när hon egentligen är arg.

För andra är ilskan den mest accepterade känslan och under den gömmer sig sårbarheten eller skulden och skammen. Man skäller som en hund för att försvara sig när man är rädd, ledsen eller har gjort något fel.

Även om du inte själv är medveten om och känner dina äkta känslor fångas de upp av en receptiv omgivning. De dubbla signalerna skapar förvirring. Du får svårt att göra dig förstådd. Och det skapar problem i relationerna.

Utan tillgång till äkta känslor vet man inte vad man vill eller behöver. I brist på annat gör man som alla andra eller vad man tror att andra vill att man ska göra. Man styrs utifrån – blir en reaktion på en omgivning som tycks stå med all makt. Och även om ytan är perfekt gapar tomrummet i själen stort.

Obehagliga känslors uppgift är inte att förstöra för dig utan de ger dig motivation till att förändra en otillfredsställande situation eller tillgodose ett försummat behov. Att släppa fram hela känsloregistret är livsbejakande. Det är inte bara befriande utan hjälper dig också att fatta bra beslut. Glädje visar vägen till vad du vill och i vilket sällskap du trivs. Sorg kommer när du inte får vad du vill eller förlorar något. Ilska är en livskraft och väcks när gränserna kränks eller när du behöver ta i mer för att nå dit du vill. Och rädsla föds när du upplever hot eller fara. Skuld signalerar att du handlar tvärt emot de egna värderingarna och skammen hjälper dig att bevara egna och andras gränser. Och så vidare.

En annan konsekvens av att inte ha kontakt med äkta känslor är att man har problem med att känna empati både med sig själv och med andra. När kontakten med de egna känslorna är helt avskuren blir man hård och känslökall. Det egna perspektivet är det enda rätta och allt ska motiveras med ett logiskt resonemang. Man kör över sig själv och andra i tid och otid.

Även om man har en god inkänningsförmåga men är rädd för

en eller flera känslor kan man inte heller vara sant empatisk. Så fort den rädda inkänningsexperterna fångar upp en skrämmande känsla gör hon allt för att förhindra att den farliga känslan kommer upp till ytan. För att skydda sig själv vänder hon ut och in på sig själv för att hålla omgivningen på gott humör. Ett känslomässigt ansvarstagande som stjälar mycket energi. Sann empati innebär att alla känslor får finnas och att du kan känna med andra och förstå dem även om de reagerar på ett helt annat sätt än vad du skulle ha gjort i en liknande situation.

Ett bagage med undertryckta känslor är som en tryckkokare. Förre eller senare kokar det över. Då far alla skrämmande och förbjudna känslor fram som glödande lava ur en aktiv vulkan. För mycket emotioner vid fel tidpunkt. Och inte sällan inför helt fel publik. Barn och andra personer som känns mindre hotfulla får ta smällen. De som egentligen är värda en skopa ovet slipper undan. Förvånad står man själv och tittar på. Vad var det som egentligen hände? Givetvis kommer det dåliga samvetet som ett brev på posten. Men skadan är redan skedd. Och sådana utbrott läker inte de emotionella såren utan tvärtom förvärras skadan och självföraktet växer.

Överlevnadsstrategin tar över

Det som du inte törs kännas vid hålls inte bara tillbaka med hjälp av kroniska muskelspänningar och en begränsad andning utan också av en reflexmässig handling. Det är din överlevnadsstrategi. Den kom till i barndomen och är det beteende som hjälpte dig att överleva genom att hålla de otillåtna och skrämmande emotionerna i det omedvetna och se till att du fick så många behov tillgodosedda som möjligt.

Innan emotionen nått ytan är du i färd med att avvärja faran. Görandet dämpar rädslan och håller känslorna på plats. Själv är du fullt sysselsatt med att göra – se till att värsta tänkbara inte sker. Paradoxen med överlevnadsstrategin är att den leder till att värsta tänkbara inträffar om och om igen.

Johans överlevnadsstrategi är att anpassa sig. Alltid vara

till lags för att undkomma kritik. Fokus läggs på omgivningen. Vilket också är en bra strategi för att hålla känslorna på plats i själens fångelsehålor. Antennerna är ute och spejar efter klander och för att undkomma faran gör han allt för att leva upp till omgivningens uttalade och outtalade förväntningar. Han har fullt upp. Upptagen varje sekund tjugofyra timmar om dygnet. Konstant inkännande och redo för att göra allt för att undkomma kritik. Det är hans högsta prioritet. Men i själva verket kritiserar han sig själv. Han bevisar om och om igen att han inte duger. Att det han har att komma med, verkligen känner och egentligen vill inte är relevant. Han lyssnar aldrig på sig själv. Och i själens gömmor lurar de smärtsamma värdelöshetskänslorna.

Lenas sätt att undvika att bli ensam och övergiven är att vara snäll, inkännande och att ta hand om alla andra. Hennes färgade perspektiv uppfattar alla andra som mer behövande och hon är fullt upptagen med att pejla in vad andra behöver och se till att de mår bra. På så sätt har hon inte tid att känna efter eller bejaka de egna behoven. Men även hon stjälp sig själv genom att aldrig be om hjälp eller bjuda in andra i hennes verklighet. På djupet förblir hon ensam och får klara sig själv, såsom hon alltid har fått göra. Övergivenhetskänslorna och ensamheten gnager i det tysta. Men det har hon själv ingen aning om eftersom hon är fullt upptagen med att bekymra sig över vad alla andra behöver.

Johan har blivit utsatt för mycket kritik och Lena har blivit lämnad och sviken. Det är deras känslomässiga sår. Och så länge dessa är okända och obearbetade kommer de att göra allt för att inte hamna i situationer som påminner om den själsliga smärtan. Som hjälp har de utvecklat varsin överlevnadsstrategi. Johans vara till lags beteende hjälpte honom att få bekräftelse och uppskattning när han växte upp, och Lenas omhändertagande säkerställde att de människor som fanns omkring henne när hon var liten henne såg henne och uppskattade henne.

Problemet i vuxen ålder är att den gamla överlevnadsstrategin inte alls hjälper dem. Tvärtom, hindrar den dem från att få vad de egentligen önskar och längtar efter.

Vilken överlevnadsstrategi som du har utvecklat beror på:

- Vem du är
- Hur du har blivit sårad
- Hur du på bästa sätt kunde få bekräftelse och tillgodose behov i din ursprungsfamilj
- Din självbild, som vuxit fram i samspelet med andra och påverkats av hur de har behandlat dig

Det innebär att en annan person än Johan hade kunnat utveckla ett överdrivet kritiskt och aggressivt beteende som svar på allt klander. Som försvar skulle den personen gå till attack före någon annan hade en chans att yttra ett enda negativt ord. Allt för att avvärja den presumtiva faran att bli kritiserad.

En annan bieffekt av undertryckta känslor är att man också lever med en felaktig självbild. Man känner inte sig själv på riktigt. En del behov och känslor är förpassade till det omedvetna och en del förmågor och beteenden är både okända och oanvända. Johan tror på fullt allvar att det inte är några problem för honom att alltid vara till lags och Lena är helt övertygad om att hon mår bra av att alltid ta hand om alla andra. De okända och outnyttjade delarna av personligheten är din inneboende potential. Ett led i att bli hel är att utveckla dessa sidor. Därefter kan du hantera livet på ett mer moget sätt och se till att du får vad du behöver.

Johans väg mot inre läkning är att bejaka sin vilja och lära sig att uttrycka vad han vill och för Lenas del krävs det att hon omfamnar sina behov och lär sig att be om hjälp. Med en repertoar av ett fåtal beteenden är det omöjligt att ta hand om sig själv och agera på ett relevant sätt i en given situation. Hur ska du till exempel kunna säga ifrån och visa en gräns om ilskan är förbjuden och du inte har lärt dig säga nej? Eller nå försoning om du inte lärt dig rannsaka dig själv och be andra om ursäkt? Och så vidare. Med en felaktig självbild och en överlevnadsstrategi som tar över titt som tätt kommer du att agera på ett och samma sätt i de flesta sammanhang. Då blir det svårt eller i princip omöjligt att skapa det liv du önskar eller de relationer som du skulle må bra av.

Om du inte förstår vad du egentligen är rädd för är det inte lätt att bryta destruktiva mönster. Då tror du på fullaste allvar att

överlevnadsstrategin är befogad. Och ju räddare man är, desto svårare är det att erkänna sina rädslor. Om du hör någon säga att den inte är rädd har du en person som är livrädd framför dig. De med flest farhågor har det hårdaste skalet och den tuffaste ytan. Livet blir mycket begränsat. Man håller sig inom en liten trygghetszon och allt man gör går ut på att undvika att värsta tänkbara inträffar. Och alla som utmanar den gamla tryggheten fördömer man snabbt.

Det går att ljuga för sig själv – undvika sanna känslor och leva med en felaktig självbild – under många år, till och med under ett helt liv. Vinsten är att de undertryckta och obearbetade känslorna aldrig kommer upp till ytan. Men förlusten är stor – du förlorar dig själv på vägen.

Ett färgat perspektiv

När det känslomässiga såret är aktiverat har du svårt att se nyktert på det som sker. Omedvetna och automatiska tankar mal på i en strid ström. Och påminner dig om vad du har lärt dig att du kan förvänta dig av andra och hur du ska se på dig själv. De färgar ditt seende. Följden blir att du misstolkar vad som sägs och vad som händer.

Senaste rönen visar att det går att etablera nya nervbanor i hjärnan, och det är vad som krävs för att byta ut de gamla automatiska tankarna mot nya. Du ska alltså inte sträva efter att slå bort den gamla malströmmen eller förtränga den. Sådana försök leder bara till att den växer sig starkare.

Notera istället hur du uppfattar en situation. Lyssna på vad du tänker om dig själv och andra. Är det verkligen sant? Kanske låter du tidigare erfarenheter eller den falska självbilden förstöra för dig i nuet. I så fall är det dags att du anstränger dig för att se om du kan uppfatta det som sker på ett nytt sätt. Få en mer korrekt självbild och se det som sker med nya ögon. Sedan kan du välja att tänka och uppfatta det som händer på ett annat sätt. Du byter helt enkelt ut destruktiva tankemönster, självkländer, kritik och annat strunt mot mer livgivande tankar.

För att lyckas krävs det först att du blir medveten om vad du egentligen tänker – hur du ser på dig själv och andra. Och kan ifrågasätta de tankar som är förvrängda av smärtsamma upplevelser. Om man till exempel alltid uppfattar andra som hotfulla och är fullt övertygad om att man i tid och otid måste försvara sig är det dags att påminna sig om att detta inte längre är sant. För att lyckas med det måste man också uppleva att det är skillnad i livet. Därför måste man i det här fallet anstränga sig för att leta efter kärleksfulla handlingar och välvilliga människor. Släppa in sådana människor i sitt liv. Då blir det också enklare att byta ut de gamla destruktiva tankarna mot nya. Och dessa ansträngningar hjälper dig att inte gå igång lika lätt i de situationer som tidigare väckte upp alla försvar.

Om du bestämmer dig för att tänka positivt innan du har släppt fram liken ur garderoben och bearbetat dina emotionella sår är det svårt att få ett varaktigt resultat. Du står och tittar dig i spegeln och säger: "Jag är värd att älskas." eller "Jag duger som jag är." Medan det omedvetna vrålar att det inte är sant.

De nya tankarna sjunker inte in på djupet förrän du har bearbetat det emotionella såret. Innan dess aktiveras det varje gång du närmar dig en situation som påminner om den själsliga smärtan. Även om du försöker sträcka på dig och medvetet inta en ny attityd och tänka positivt är du maktlös inför kroniska muskelspänningar och omedvetna känslor. Vid minsta lilla tecken på att det är fara på färde så tar rädslorna över och den gamla omedvetna sanningen överröstar allt annat.

Positivt tänkande fungerar utmärkt när du har mött dina rädslor och bearbetat de undertryckta känslorna. Först då släpper det förgångna greppet om kroppen och de automatiska tankarna och handlingarna behövs inte längre. Då är det möjligt att befria dig från gamla tankemönster för gott. Och de nya tankarna och det nya perspektivet kan få fäste.

Utan självkänedom finns det risk att du lurar dig själv med positivt tänkande. Rädslan ber dig uthärda ett tråkigt och dränerande arbete eller stanna kvar i en destruktiv relation. För att stå ut tänker du positivt. Visst hjälper det. Men ibland krävs det att man agerar och förändrar en situation istället för att leta efter det positiva i den. Att stanna kvar för att man är rädd

för konsekvenserna är fejt och att använda positivt tänkande för att uthärda är att lura sig själv. För att veta vad som krävs; förändring eller ett nytt perspektiv gäller det att du har kontakt med din känslomässiga kompass.

Relationsdramer tar vid

Undertryckta känslor påverkar även dina relationer. Det är framförallt den dåliga självkännedomen som spökar till det. Orsakerna bakom många relationsproblem är att du:

- Projicerar (tillskriver) undertryckta känslor och andra delar av personligheten som du inte vill kännas vid på omgivningen
- På grund av en dålig självkänedom spelar en roll istället för att vara äkta och sann
- Kommunikerar otydligt – säger en sak och menar en annan
- Misstolkar vad andra säger och gör
- Ägnar energin åt välkända maktkamper och dramer

Allt som du inte vill kännas vid projicerar du på andra. Det kan vara undertryckta känslor, otillfredsställda behov, egna krav, borden och måsten, eller fördomar och åsikter. Om till exempel ilskan eller sorgen är portförbjuden tycks omgivningen vara fylld av dessa förbjudna och skamliga känslor. Föraktfullt ser man ner på dem som inte kan hålla känslorna i styr.

Även de delar av personligheten som du ännu inte fått möjlighet att utveckla tillskrivs omgivningen. Det kan vara positiva egenskaper som vishet, kraft, kärlek, god vilja med mera. När det sker sätter du den andre på piedestal och förminskar dig själv. Det kan vara en ledare, en förälder eller partner. Medan alla egenskaper som du lärt dig att förakta retar du dig på. Du går och irriterar dig på alla som till exempel bara tar för sig, latar sig, ber om saker, njuter och har det bra, skrattar i onödan eller har för mycket sex.

Man attraheras till personer som har de kvaliteter som man

själv gömt undan. Om man inte själv kan visa känslor eller ta för sig är sannolikheten stor att kärleksvännen har dessa förmågor. Olikheter som till en början är attraktiva blir snart en källa till konflikt. Och lösningen är inte, som många tror, att partnern ska ändra sig. Utan du bör själv utveckla de sidor som du uppskattar minst hos din vän. Om du antar den utmaningen kommer mirakulöst nog den andre snart att dämpa det förut så besvärliga beteendet.

Utän självkänedom är det omöjligt att vara rak och tydlig i sin kommunikation. Man ljugar för sig själv och spelar en inövad roll som stämmer med den falska självbilden. Johan är alltid den anpassningsbara och Lena den hjälpsamma. Johan tror att han inte har någon egen vilja och Lena att hon inte har några behov. De gör saker fastän de egentligen inte vill. Varje sådan handling kommer att slå tillbaka mot dem själva och deras relationer. De kommer att dela ut straff till omgivningen som de uppfattar som i Johans fall krävande och i Lenas fall ohjälpsam. Förvirrande för de drabbade, som inte har gjort något annat än litat på deras ord. Och givetvis kommer en motreaktion och dramat är snart igång.

Alla relationer och grupper är system som strävar efter jämvikt. I en arbetsgrupp finns det alltid en eller flera som vill vara duktiga. De tar i för mycket, skrider över egna gränser och glänser på andras bekostnad. Motreaktionen blir att andra kommer att anta en motsatt attityd genom att maska och dra i nödbromsen. På så sätt blir gruppens totala prestation sämre än om alla får chans att bidra och komma till sin rätt.

För att nå potentialen i en arbetsgrupp krävs god självkänedom hos alla. Var och en måste få lov och ha förmågan att uttrycka sina känslor och behov, samtidigt som alla är fria att anta olika roller. Ibland är man arbetsmyra och andra gånger orkar man mindre. På så sätt kan man turas om att föra arbetet framåt.

Samma sak gäller i alla relationer. Om du alltid spelar en roll, till exempel alltid styr och ställer, kommer andra att hålla igen och förbli passiva. För att få en relation att fungera gäller det att kunna anta flera olika roller, känna in dagsformen och visa upp hur det egentligen är i stunden. Om du är fast i en felaktig självbild och sliter på din överlevnadsstrategi kommer samspelet med andra människor alltid se likadant ut och relationsproblemen

förblir olösta.

Överlevnadsstrategin som i Johans fall är att anpassa sig och i Lenas fall är att hjälpa alla andra ska se till att de inte blir sårade igen. Problemet är att de skadar sig själva genom att förneka äkta känslor, sanna behov och den djupaste längtan. Johan skulle må bra av att bejaka den egna viljan och hitta sin kraft. Istället projicerar han styrkan på andra och låter deras vilja styra. Medan Lenas väg till läkning är att bejaka de egna behoven och lära sig att ta emot. Men hon envisas med att projicera de egna behoven på omgivningen och har sedan fullt upp med att ta hand om alla andra.

Deras agerande visar också omgivningen hur de ska behandla dem. Ingen efterfrågar eller tar hänsyn till Johans vilja. Den gamla känslan av att vara fel och värdelös gör sig påmind och han anstränger sig ännu mer för att vara till lags istället för att använda kraften att göra sin vilja hörd. Medan Lenas omgivning alltid kommer till henne med sina bekymmer. Själv står hon utan stöd och får klara allt på egen hand. De undertryckta känslorna av att vara ensam och övergiven väcks till liv och hon gör då allt för att trycka undan de egna behoven och finnas till för andra istället för att bejaka behoven och visa sin sårbarhet.

Johan försöker ibland säga ifrån. Men eftersom ilskan är nedtryckt och begraven saknas kraften och tydligheten och ingen tar honom på allvar. Istället lyssnar omgivningen på det som kroppen förmedlar: "Jag är redo att vara till lags, säg bara till vad jag ska göra."

Ibland får Lena nog och ryter till och säger att hon är trött och måste ha stöd. Förvånat tittar omgivningen upp. "Men du som är så stark", säger alla, samtidigt som de tar in hennes kropp som signalerar att hon är stark nog att bära upp resten av mänskligheten. Eftersom Lena inte har tillgång till sin sårbarhet och sina behov slutar det som alltid med att Lenas ber om ursäkt för sitt dåliga humör och tar hand om allt som måste skötas.

Med ett färgat perspektiv är det också svårt att se andra människor. Deras ord och handlingar passerar genom ett filter. Rädslans radar gör om vardagliga ord och vänligt sinnade handlingar till fara och färde. Muskler spänns till, andningen minskar och man gör allt för att inte bli sårad igen.

Även om amygdala inte är inblandad finns alla känslomässiga minnen lagrade i det omedvetna, både positiva och negativa. I mötet med nya människor väcks gamla minnen till liv. Om någon till exempel påminner om pappa väcks känslominnen förknippade med honom till liv och du tolkar den nya personens handlande utifrån de emotioner som är förknippade med honom. Är de positiva släpper du snabbt in den nya personen, men är de negativa intar du en skeptisk attityd redan från början.

Det går inte att använda överlevnadsstrategin i samvaron med alla människor. En del hänger inte med i dansen. De kan inte stegen. Och förstår inte vad du vill. Det blir förvirrande och obekvämt. Hur gör jag nu? Johan kan inte ta kommandot och Lena förmår inte ta emot. När det krävs vet de inte hur de ska agera. Därför flyr de sådan samvaro. Fast egentligen är det just där de bör stanna kvar. I alla fall om de vill utvecklas och få hjälp att läka sina emotionella sår.

Det som sitter fast i kroppen uppfattas av omgivningen. Ett flertal kriminella fick titta på en videofilm och peka ut de personer som de skulle välja att attackera i första hand. Alla valde, oberoende av varandra, samma personer. Troligtvis de som hade tidigare, obearbetade erfarenheter av kränkningar i bagaget. Rädslan sitter fast i kroppen. Offer och förövare söker sig till varandra på ett omedvetet plan.

Undertryckta känslor påverkar dig mer än du tror. Du dras som en magnet till personer med samma undertryckta emotioner som föräldrarna hade. Här känns det bekant och tryggt. Magiskt nog hittar du anställningar och andra sammanhang där de välkända dramerna passar som hand i handske. Varje smärtsam återupprepning ger dig en ny möjlighet att bryta mönster. Att bearbeta det som skett och lära känna dig själv på riktigt.

De emotioner som finns i det omedvetna kan också skrämman bort andra. En person som bär med sig obearbetade övergivenhetskänslor får andra att känna sig sorgsna och övergivna. Det är subtilt och oförklarligt. Samvaron upplevs som olustig. Och för att slippa obehaget undviker man samvaron. Skyller på att man inte har tid eller att kemin inte fungerar.

Samvaron blir plågad av alla undertryckta känslor som ligger i mitten och som ingen vill kännas vid. Det är jobbigt att umgås

med någon som inte tar sitt känslomässiga ansvar. Medan det är gott att vara med någon som har bearbetat sitt bagage och som tar hand om sitt eget välmående. Det är tryggt att vara med någon som ansvarar för sina känslor. Det är en förutsättning för att skapa en positiv gemenskap.

För att komma ifrån destruktiva mönster och upprepningstväng krävs det att den gamla smärtan bearbetas. På så sätt ökar självkännedomen och du får en mer korrekt självbild. Samtidigt måste du träna upp en ny repertoar av beteenden. Det är nämligen inte andra som måste förändras för att du ska få vad du önskar. Makten ligger helt hos dig. När du ser på dig själv på ett nytt sätt kommer också andra att göra det. När du agerar på nya sätt kommer omgivningen att göra detsamma.

Sluta leta fel

Elisabeth Kübler-Ross är en schweizisk läkare som numera är bosatt i USA. Hennes första arbete i New York City var på Manhattan State Hospital, ett statligt sjukhus för schizofrena patienter som man hade gett upp hoppet om. Hon hade ingen utbildning inom psykiatri men behandlade patienterna som människor. Pratade med dem, öppnade sig för dem. Gav dem kärlek och medmänsklighet. Framförallt trodde hon på dem. Efter två år kunde hon skriva ut nittiofyra procent av dessa hopplösa fall och alla dessa "kroniskt" sjuka människor klarade därefter sig själva och sin försörjning.

Vi är alla unika. Alla människor föds med talanger och färdigheter som ligger slumrandes, redo för att utvecklas. Men också med svagheter. En del får lättare ont i huvudet, ryggen, magen eller fötterna. Medan andra har tendens till depression, oro, ångest eller att utveckla allergier. Och så vidare. När vi blir sedda för den vi är och uppmuntras till att utveckla våra färdigheter får vi chans att slå ut i full blom och komma till vår rätt. Men om vi istället blir negligerade, försummade, illa behandlade eller utsätts för annan stress tar svagheter vid och vi svarar an på svårigheterna efter bästa förmåga.

Visste du att Einstein hade dyslexi, ADHD och kanske också Aspergers syndrom. Samtidigt klassades han som ett geni. Han var besvärlig under uppväxten men föräldrarna stod alltid på hans sida, stöttade honom och såg till att han fick rätt förutsättningar. De fokuserade inte på problemen utan funderade på vad han behövde för att må bra. De såg hans potential och talanger. Han fick det stöd han så väl behövde. Tack vare det kunde han blomma ut trots sina svårigheter.

På samma sätt som Elisabeths patienter och Einstein fick stöd måste vi alla uppmuntras. Utan ovillkorlig kärlek lär vi oss att vi är fel. Förbjudna känslor och ovälkomna beteenden utvisas. Vi klandrar och kritiserar det som ingen annan uppskattar. Gömmer undan det sanna jaget och visar upp det som vi tror att andra vill se. I jakten på kärlek förlorar man sig själv och risken finns att man till slut lever ett liv som inte alls är anpassat efter den man är.

För att må bra och slå ut i full blom måste det egna livet anpassas efter den du är. Och hur ditt liv ska se ut är det bara du som vet. Men för att kunna svara på frågan krävs det att du lär känna dig själv på riktigt. Som hjälp har du kroppen och de fastfrusna attityderna som syns i den fysiska formen. Så när jag berättar om kroppen och vad som syns i olika kroppsdelar är det inte för att du ska leta efter fel. Du är redan perfekt som du är. Informationen är till för att hjälpa dig att få syn på din sanna identitet. Bejaka allt som ännu inte har fått komma fram, så att du kan nå din fulla potential och skapa ett liv som gör dig lycklig.

För att kunna se dig själv och bli ditt eget stöd krävs det att du blir sedd av någon annan och att det finns någon som säger: "Jag tror på dig." Det räcker med en enda person. Det är allt som krävs för att du ska kunna få syn på den du verkligen är. Sedan kan du påbörja förändringen att anpassa livet efter dig själv och dina särskilda behov.

Öka din självkänedom

Ta fram din anteckningsbok eller ha papper och penna tillgängligt så att du kan skriva ner svaren på följande frågor. De ska inte besvaras snabbt utan nu är det dags att komma i kontakt med känslor, rädslor och andra delar som ännu inte är

kända. Ta god tid på dig och återkom gärna till frågorna när du har läst fler kapitel i boken.

1. Vilket eller vilka är dina känslomässiga sår?
2. Vilken är din största rädsla?
3. Hur ser din överlevnadsstrategi ut?
4. I vilka situationer och tillsammans med vem går den igång? Hur skulle du kunna agera istället?
5. Hur är din kontakt med känslolivet? Finns det några emotioner som är mer välkomna än andra?
6. Vilka personer ser du upp till och vilka retar du dig på? Har de några egenskaper som du själv saknar, och kanske skulle må bra av att utveckla?

2.

Hur ser din överlevnadsstrategi ut?

Alla underbara människor som jag mött under åren som terapeut och kursledare har kommit med varsitt unikt bagage av undertryckta känslor. Men det är inte bara de som väljer att arbeta med sig själva och sin personliga utveckling som bär på ett omedvetet. Jag gör det, du gör det. Ja, alla i hela världen gör det!

Det innebär att alla på hela jordklotet reagerar reflexmässigt ibland och ofta flera gånger om dagen. Då agerar man utifrån sitt känslomässiga sår. Och man ser varken sig själv eller andra ur ett objektivet perspektiv. Egot, den lilla rädda och sårade flickan eller pojken i oss, styr. Och överlevnadsstrategin tar över. De känslomässiga såren och rädslorna är roten till allt ont i världen. När man är rädd gör man allt för att skydda sig. Empatin går förlorad. Rädda människor kritiserar, fördömer, mobbar, splittrar, slåss och krigar.

Givetvis kommer vi inte alltid från den platsen. Alla har vi våra stunder då vi skiner som ljus. Och fungerar optimalt. Möjligheten finns att komma till din rätt allt oftare. Det är läkande för dig och din omgivning. Det skänker frid till dig och fred på jorden.

När överlevnadsstrategin är igång är det rädslan som styr. Strategins syfte är att:

- Se till att värsta tänkbara inte händer igen
- Hålla de undertryckta emotionerna i det omedvetna
- Och samtidigt tillgodosedda så många behov som möjligt

Problemet med överlevnadsstrategin är, som jag beskrev tidigare, att du hindrar dig från att få det som du innerst inne längtar efter. Även om du som barn fick många behov tillgodosedda med hjälp av den, så får du inte det som vuxen.

När rädslan styr skyddar du dig från smärtan men också från själva livet. Du gömmer undan ditt sanna jag och håller andra ifrån dig. Förblir ensam bakom försvaren och fasaden. Livet blomstrar inte på riktigt. Det automatiska beteendet går igång i tid och otid. Men det spelar ingen roll hur mycket du kämpar. Resultatet blir alltid detsamma. Och det enda som återstår är den välkända kampen för överlevnad. För det är precis så det känns när överlevnadsstrategin är igång – som om livet är en enda lång kamp.

Enda sättet att ta makten över rädslan är att möta den. Våga känna smärtan. Och förstå hur din historia har påverkat dig. Sedan aktivt välja att se dig själv, andra och livet ur ett nytt perspektiv. Det hjälper dig att bli fri att välja hur du vill agera i de situationer du ställs inför. Då släpper det förflutna greppet om dig och de själsliga såren styr inte längre ditt liv.

Hur din överlevnadsstrategi ser ut beror, som beskrevs i föregående kapitel, bland annat på vilken dynamik som fanns i den familj du växte upp i. Om strategin att vara snäll och beskedlig redan är upptagen och utförs på ett bra sätt väljer man som yngre syskon ett annat sätt att säkerställa någon form av bekräftelse. Bättre att bli sedd som en bråkstake än att försvinna i mängden. För det värsta som kan hända är just att bli ignorerad och bortglömd. Därför är det ibland bättre att ta fram de allra mest förbjudna sidorna som att skrika, bråka och vara elak. Det kanske är det enda sättet att få någon att reagera.

De själsliga såren deformerar också självbilden. Om man till exempel alltid har fått höra att man är korkad tror man snart att det är sant. Och sedan behandlar man sig själv som om man vore mindre snabbtänkt. Agerar som om det vore sant. Prövar inte möjligheter som ligger utanför ramen för den bild

man har av sig själv. Det som andra har sagt till dig genom åren och hur de har behandlat dig har format den bild du har av dig själv. Ingen har en helt korrekt självbild. De känslor, behov, åsikter och beteenden som aldrig blivit sedda och bekräftade är försummade och bortglömda delar av din personlighet. Alla har förlorade delar. Otränade egenskaper. Det är din inneboende potential. Utveckling handlar inte om att bli någon annan utan att bli mer av sig själv – bli hel.

Jag brukar symbolisera den här processen med en tall som växer upp i ett skuggigt, kargt och blåsigt landskap bland många andra träd. Den hårda vinden har gjort att trädet lutar i nästan fyrtiofem graders vinkel. Vissa grenar är knappt utväxta, medan andra har fått breda ut sig och bli långa för att nå lite av solens strålar. Rötterna slingrar sig över stenar och stockar för att hitta näring och vatten. Bara genom att titta på trädet förstår man under vilka förhållanden det har vuxit upp. Och samtidigt kan man också fantisera om hur det skulle se ut om det hade fått rätt förutsättningar – rätt näring, mindre blåst och fri tillgång till solen och vattnet.

På samma sätt är det med dig, mig och alla andra. Genom att titta på kroppen och läsa av den med hjälp av kunskapen som presenteras längre fram i boken, kan du se hur du, jag och alla andra har behövt anpassa oss efter livets påfrestningar. Kroppen är en spegelbild av själen och visar vilken överlevnadsstrategi du har behövt utveckla.

Oavsett om du vill det eller inte så avslöjar den fysiska kroppen dig. Mentala och känslomässiga blockeringar är fastfrusna i den fysiska formen. Negativa tankar, den felaktiga självbilden och omedvetna känslor har gjort avtryck i kroppen. Även när du sträcker på dig och medvetet försöker anta en ny kroppshållning syns det som du så gärna vill gömma undan. Undertryckta känslor och den falska självbilden har smugit sig in på cellnivå och utgör ett muskelpansar som gömmer ditt sanna jag.

Kroppen berättar vem du har behövt vara. Kanske säger den till alla att "jag klarar mig själv", "jag är ingen att räkna med" eller "jag har redan gett upp". Och eftersom den största delen av kommunikationen sker ordlöst plockas vibrationerna upp av alla omkring dig. Och de bemöter dig utifrån signalerna som

kroppen sänder ut. Detta gensvar medför att det är lätt att tro att överlevnadsstrategin fortfarande behövs. Och de gamla destruktiva mönstren består.

Tack vare kroppen kan du lära känna dig själv på ett djupare plan. Förstå vilka delar av personligheten som har överansträngts och vilka som knappt är använda. Hitta din potential och inse vilken väg du behöver gå för att bli hel. Det vill säga vad du behöver utveckla respektive tona ner för att du ska komma till din rätt.

Utan medvetenhet är överlevnadsstrategin ofta igång. Du överanvänder dig av ett beteende som du så väl känner igen och gärna identifierar dig med. Men det kostar på att hålla undertryckta känslor på plats och förneka delar av personligheten, så därför balanserar psyket upp obalansen med en motreaktion. Motreaktionen är ännu ett automatiskt beteende som tar vid när anspänningen blir alltför stor. Då gör du istället tvärtemot. Om man till exempel alltid är till lags så är den automatiska motreaktionen trots – ”jag vill inte”. Även motreaktionen kommer från barndomen och den är också ett omoget sätt att hantera situationen.

Motreaktionen vill man dock ogärna kännas vid. Man kan till och med vara helt omedveten om att den finns. Och förneka den in i det längsta. Vägra att se sina egna handlingar. För motreaktionen är en pinsam och skamlig del av personligheten. Den har aldrig blivit accepterad eller bekräftad.

Det är som om man skulle gå omkring i livet och säga att man inte har någon högerarm, fastän att den dinglar vid sidan av bålen och man använder den flera gånger om dagen. Första steget till att hitta alla oanvända delar av personligheten är att acceptera motreaktionen. Den finns där av en anledning. Och protesterar vilt mot att du fortsätter undertrycka emotioner och förneka delar av dig själv. Läkning handlar om att acceptera och älska hela dig.

Ibland fastnar man i motreaktionen. Någon som alltid gett med sig ska ha sin vilja igenom till varje pris, kosta vad det kostar vill. Utveckling? Nej, inte om även detta beteende är automatiskt. Då är det en reaktion på den psykiska tvångströjan.

Utveckling leder till frihet att välja vem du vill vara. Du kan

agera på det sätt som gynnar dig bäst i stunden. Men utvecklingen sker ofta genom att man går från en ytterlighet till en annan för att till slut hitta den gyllene medelvägen. Eller som man säger inom psykosyntesen från en tes till en antites och slutligen till en syntes. Så någon som alltid sagt ja, behöver under en period träna sig på att säga nej. För att sedan bli fri att välja att säga både ja eller nej utan problem. Då ett nej är lika enkelt att säga som ett ja.

De fem vanligaste strategierna

Våra rädslor är allmänmänskliga. De djupaste farhågorna är ofta så skrämmande att man inte erkänner dem för sig själv. Bakom en tuff attityd vilar rädslan för att bli övergiven, inte duga, göra fel, misslyckas, inte räckta till, bli avslöjad, få kritik eller att bli sårad.

Ett sätt att hålla de djupaste rädslorna i schack är att sysselsätta sig med olika fobier. Rädsla för mörker, ormar, spindlar, folkmassor, tala, stå i centrum eller inte hitta en toalett i tid. Neuroserna hindrar dig från att se de verkliga rädslorna i vitögat och säkerställer att de undertryckta känslorna förblir inlåsta i själens fängelsehålor. I värsta fall kretsar hela livet åt att bemästra tvångsföreställningarna. Man gör allt för att undvika det som man tror är farligt och missar hela livet. En stor förlust. Vinsten är att man slipper möta de djupaste rädslorna och känna de känslor som en gång var övermäktiga eller inte tillåtna. Frågan är om det är värt det?

Överlevnadsstrategierna är också gemensamma. Samma roll spelas av olika personer. Det är bara rekvisitan och medspelarna som skiljer sig åt. Även om man är helt omedveten om sitt eget spel och vad som är undanstoppat i själens skrymslen är det uppenbart för andra. Omgivningen lyssnar inte så mycket på vad du säger utan läser av kroppsspråket. De känner av favoritrollen och anpassar sig till den. Och du attraheras till människor som villigt spelar med i de välkända dramerna.

Inför den omedvetna interaktionen står man maktlös och

frågande; varför händer alltid detta mig? Adrian som aldrig fått stöd undrar varför ingen erbjuder honom hjälp och Lotta som blivit mobbad och kränkt genom livet frågar sig varför hon alltid väljs som hackkyckling. Svaret finns i det omedvetna. Det skrämmande, skamliga och förbjudna. För att befria dig från återupprepningstvånget och det förflutnas grepp är det ett måste att möta det som du ännu inte vågat se i vitögat.

För att hjälpa dig att få syn på din överlevnadsstrategi följer här beskrivningar av de fem vanligaste. Tänk på att de är generaliseringar. Du är unik och så är din överlevnadsstrategi. Kanske har du en blandning av flera, men tyngdpunkten återfinns med all sannolikhet i en. En annan möjlighet är att du upptäcker att du använder dig av olika överlevnadsstrategier i olika sammanhang, till exempel en på jobbet och en annan hemma. Använd skildringarna som en hjälp att förstå hur din historia har format dig. Lita på att vad du än kommer fram till så är det korrekt. I alla fall om du är sanningsenlig och vågar möta det som känns smärtsamt och skamligt.

Beskrivningarna är generella och gäller både för kvinnor och för män. Men för att underlätta läsningen används hon som är det allmängiltiga genuset för människa i texten.

Hjälparen

En hjälpare berättigar sin existens och säkrar sin plats i gemenskapen genom att finnas till för andra. Hon har tusentals antenner ute och känner av andra människor och stämningar i alla sammanhang. En inkänningsexpert som tar sig tolkningsrätten och tror sig veta vad andra känner och behöver. Snabb på att hjälpa till och se till att andra får sina behov tillgodosedda. Hjälparen ger inte av fri vilja utan för att få något tillbaka, som till exempel bekräftelse eller samhörighet. De egna behoven ligger i källaren och skriker efter att bli tillgodosedda. Den falska självbilden säger att hon är en stark person som klarar mer än de flesta och gärna ställer upp i tid och otid. De egna behoven är omedvetna och gränserna utplånade.

I bakgrunden lurar rädslan för att bli ensam och övergiven. Och hon vill absolut inte uppfattas som egoistisk och därför gör hon allt för att bevisa för omgivningen hur snäll och omtänksam hon är. Gränslösheten blir ett faktum och snabbt tömmer hjälparen sin bägare. Då förloras humöret och irritationen bubblar över. Om ilskan är en integrerad del av henne själv håller hon ut sitt dåliga humör på omgivningen som hon uppfattar som energitjuvar. Om ilskan är skamlig går hon istället undan och slickar sina sår och tycker synd om sig själv.

En hjälpare har fått bli stor tidigt. Missat en stor del av barndomen och leken. Istället serverades ansvaret i unga år – ansvar för föräldrar som drunknat i narcissism. Oförmögna att se och bekräfta sitt barn. Självpupptagna – fast i missbruk, psykisk sjukdom, egna bekymmer eller jobb.

Sveken är många och tilliten är liten eller försumbar. En hjälpare tror på ett plan på sin egen kraft och förmåga. En som klarar det "oklarbara". Men i det omedvetna lurar känslan av att vara helt värdelös och oälskad. Självförtroendet är strålande inom många områden medan självkänslan är liten.

En hjälpare tar oerhört mycket ansvar för andra men glömmar bort sig själv. Hon har fullständig kontroll på allt och alla. Räknar ut vad som ska hända och ser tänkbara konsekvenser långt in i framtiden. Ingenting lämnas åt slumpen. För då vet hon att allt går åt skogen. Hon är rädd att andras slarv och misstag ska spilla över på henne. Hon tror inte heller att andra kan ta känslomässigt ansvar för sig själva. Hon biter ihop och sväljer ner allt som finns på insidan i tron att hon skyddar andra. Men egentligen är hon rädd för deras känslomässiga reaktioner. Hon tror inte att någon orkar, vill, kan eller förmår finnas där för henne.

Ibland blir bördan alltför tung och hjälparen dukar under. Släpper ansvar och går in i självömkan. Hjälparen blir ett offer, en hjälplös och totalt behövande individ. Offerrollen kommer ofta genom ett hastigt och oförklarligt insjuknande eller genom att kroppen säger ifrån med smärta eller annan skada. Offret är den automatiska motreaktionen till det notoriska givandet. Psykets sätt att balansera upp obalansen. Och se till att hjälparen inte går under. Men även detta beteende är reflexmässigt och inget som styrs av den fria viljan. Offerrollen är skamlig och den vill

hjälparen inte kännas vid. Och så fort hon bara orkar så tar hon i och kör på såsom hon brukar.

En hjälpare gör också allt för att inte svika. Säger inte nej, ställer inte in och gör sällan slut på någon relation. Det skulle vara att göra någon annan illa. Bättre att stanna kvar och hålla ut. Bitar ihop som hon alltid gjort. Hjälparen är expert på att bekräfta andra och fylla deras emotionella behov. Men själv blir hon bortglömd både av sig själv och av andra.

En hjälpare projicerar sin egen litenhet och behov på andra och har svårt att se andra för dem de verkligen är. Därför ger hjälparen andra vad hon själv egentligen längtar efter. Och det är inte alltid vad omgivningen vill ha.

De egna behoven, litenheten och sårbarheten är hjälparens förlorade delar. Delar av henne som behöver stärkas och ta mer plats. Den egna kroppen försöker förmedla de sanna behoven. Visa hjälparen vad hon har gömt undan. Ju mer hon kör över sig själv – glömmet bort sina behov och ignorerar de egna gränserna – desto mer strejkar kroppen. Svårdiagnostiserade åkommor får hjälparen att släppa ansvar och vila. Vanligt förekommande är utbrändhet, kroppsliga smärtor och fibromyalgi.

I kroppen syns: En hjälparens kroppsbyggnad är aldrig späd utan tvärtom mer satt. Den signalerar styrka. Visar att här kommer en person som står pall för det mesta och är van att klara av mycket. Tränad på att bära upp sig själv och flera andra. En kvinnlig hjälpare har en oproportionerlig kropp. Päronformad. Nederdelen (ben och höfter) är kraftigare än överdelen (bröstkorg). Medan en manlig hjälpare mer ser ut som björnen Baloo. En mjuk, stor och kramgo björn som inte slår sig för bröstet utan istället tar hand om andra.

Den kvinnliga kroppen med kraftiga ben och höfter visar att hon är van att klara av mycket på egen hand samtidigt som hon bär upp och tar hand om egna och andras känslor. Den hopdragna och smala bröstkorgen visar att hon inte tar mycket plats för egen del.

Medan den manliga kroppen med de kraftiga men spända benen och höfterna berättar att det har varit otryggt i livet, men att han är stor och stark (den uppblåsta och spända överdelen)

och gärna hjälper till med både det ena och det andra. Men även hans kropp förmedlar att han inte tar så stor plats. Visst är bröstkorgen uppblåst, men samtidigt har den breda bringat trillat ner en bit och kulmagen finns kanske också på plats. Övre delen av bröstkorgen är spänd och hopdragen och den visar att han inte tar så mycket plats för egen del.

Hjälparen skyddar och gömmer sitt inre och det syns genom att axlarna är framdragna. Ansvaret bärs upp på axlarna och de är spända och ömma.

Hon är van att bita ihop och svälja ner och därför är halsen, nacken och käkarna spända. Halsen hjälper till att bära upp och klara av så därför är den ofta extra bred.

Fötter: Brist på tillit till livet och andra människor. Van att balansera fram i en otrygg omgivning.

Ben: Har gjort sig starka eftersom hon har fått stå på egna ben tidigt i livet. Klarat av saker innan hon egentligen var mogen för det.

Bäcken, höfter, ryggrad och nacke: Van att klara sig själv och att bära upp sig själv och många andra. Tillgång till sin kraft. Tränad att ta i och förlita sig till sig själv. Bär känslorna inom sig. Slappnar aldrig av eftersom hon är förvissad om att det inte finns någon som fångar upp henne om orken tryter.

Bål/diafragma: Rädd och orolig. Ingen tillit. Största farhågan är att bli ensam och övergiven. Håller andra nöjda och säkrar gemenskapen genom att känna in andra och ge dem vad de behöver.

Bröst: Rädd att inte få sina behov tillgodosedda i samvaron med andra. Ger fastän att hon inte vill. Får ingenting tillbaka. Andra blir energitjuvar och hon drar sig undan, skyddar och gömmer undan sin sanna identitet.

Nacke/hals: Gömmer undan känslor, behov och den egna viljan. Är inte sann mot sig själv. Van att bära upp och klara av mycket.

Ansikte: Visar oftast en glad mask. Fasaden är viktig.

Hur andra uppfattar personen: Det här är någon att luta sig mot och hålla i handen när det blåser. En stark person som inte behöver mycket för egen del. Någon att beundra och ha som förebild, men som man inte kommer riktigt nära. Ingen som man kontakter när det är dags för bus utan snarare när man vill lätta sitt hjärta eller när man behöver hjälp. Någon att få tips och stöd av. Dock är det lätt känna sig kontrollerad och styrd i hennes sällskap. Hon verkar alltid veta bäst och lägger sig i saker i onödan

Mönster i livet: Ingen finns där när det verkligen gäller. Sviken och övergiven. Mycket ansvar och lite lek och bus. Känner sig utnyttjad av andra. Upplever att hon bara ger och ger, men inte får någonting tillbaka.

Rädsla: Att bli ensam och övergiven när hon är som mest behövande. Känslan av en annalkande katastrof som behöver avvärijas.

Känsloliv: Känslolivet är hopblandat med andras. Hon har bättre koll på vad andra känner än vad hon själv upplever. Ibland drunknar hon i sina känslor och de svämmar över åt alla håll. Hon lever ut andras känslor i tron att de är hennes. Svårast att visa upp litenheten och sårbarheten.

Utmaningar:

- Ge av rätt anledning
- Bejaka de egna behoven och be om hjälp
- Släppa kontrollen och känna tillit till andra och livet
- Släppa ansvaret för andra och börja ta ansvar för sig själv
- Lära sig att ta nej och bli avvisad
- Sätta egna gränser och avvisa andra
- Släppa fram sårbarheten

Anpassaren

En Anpassare har också en miljon känslspröt som söker efter svaret på frågan: Hur bör jag vara och vad förväntas av mig? Anpassaren gör allt för att leva upp till mallen som definieras av andra och förväntar sig sedan bekräftelse och att bli omhändertagen. Hon har en outtalad överenskommelse med sina medmänniskor om att så länge hon anpassar sig och inte är till besvär så bör de uppskatta och ta hand om henne.

En konsekvens av att uppväxten var kantad av villkorad kärlek. Bara hon gjorde som föräldrarna sa så var hon älskad och fick vad hon önskade. Om hon inte lyckades vara dem till lags blev hon straffad på något sätt. Ilska, irritation eller bortstött och ignorerad. Hon fick veta att hon gjort fel på ett eller annat sätt. Skulden dängdes i huvudet och hon fick till exempel höra: "Det är ditt fel att mamma är ledsen, arg, grinig, trött, sjuk eller" Skulden gjorde intrång och började fräta sönder den egna integriteten. Och skuld, är det värsta anpassaren vet. Hon gör allt för att slippa känna den outhärdliga känslan och därmed styr den hennes liv helt och hållet. Hon vänder ut och in på sig själv, säljer sin själ och smiter iväg från ansvar – allt för att slippa den förhatliga känslan.

Bekräftelse är anpassarens drog. All energi går åt till att stilla abstinensen. Anpassaren skannar efter uttalade förväntningar och rättar sig efter dem för att få bekräftelse och kärlek. Ett tidskrävande och kostsamt arbete. Och om den positiva feedbacken uteblir eller om hon inte får den hjälp som hon i tysthet förväntar sig blir hon sur.

Då kommer trotset som är anpassarens motreaktion till den ständiga anpassningen. Och nu är det tvärtemot som gäller. Inte för att anpassaren vill, utan för att göra revolt mot anpassningens förtryck. Ilskan är förbjuden så därför använder hon sig av passiv aggression. Hon visar sitt missnöje genom att vägra göra det som hon tidigare lovat. Glömmer eller har sönder saker. Tar tillbaka sagda ord. De är raderade ur medvetandet och hon kommer verkligen inte ihåg vad hon har sagt eller lovat. För löftet gjordes för att slippa undan en pressad situation. När hon

sedan ställs mot väggen eller ansvaret bärs fram skyller hon på olyckan eller missförstånd. Allt för att slippa ansvaret. För med ansvaret följer skulden.

Anpassaren ser inte sig själv, vill inte kännas vid trotset, lögnerna och ansvarsflykten. Den falska självbilden säger att hon är en medgörlig och lättsam person. Den egna viljan är nedgrävd. Egna åsikter och tankar förringas. Istället säger hon att saker och ting inte spelar någon roll. Hon upplever att det är alla andra som är jobbiga. De har en massa åsikter och ställer krav.

Makten är bortgiven till andra. Hon gör sig mindre än vad hon är. I samvaron med andra blir hon som ett barn. Andra har makten. Deras ord, frågor, behov och vilja blir krav som hon måste leva upp till. Hon ger sig inte rätten att välja – att få säga nej.

En anpassare projicerar den egna kraften på andra. Upphör att ha en vilja. Och andras ord blir till måsten och borden. Det finns anpassare som till och med gör sina barn till bättre vetande och anpassar sig efter dem. Vinsten är att slippa ansvar. Eftersom det kan leda till skuld. Bättre att låta någon annan bära bördan och göra som de säger. Om något går åt pipan så säger anpassaren: "Det är inte mitt fel. Jag gjorde ju bara som du sa."

Konflikter är också bland det värsta anpassaren vet. För att hålla alla nöjda vänder hon kappan efter vinden. Slingrar sig ur situationer. Säger saker för att slippa bli konfronterad. Ljugar om så behövs.

Hon får svårt i sammanhang där olika åsikter eller viljor förs fram, där ilskan och irritationen puttrar under ytan. Hon känner av friktionen innan någon annan är medveten om vad som är på gång. Nu får anpassaren jobba hårt som medlare. Hålla alla nöjda och se till att ingen konflikt blossar upp – i alla fall inte så länge anpassaren är närvarande. För om det hettar till försvinner hon snabbt.

Samtidigt har hon en stor social förmåga. Hon kan få vem som helst att trivas och känna sig vid gott mod. Hon är aldrig till besvär och lätt att ha att göra med. Hon ställer aldrig till med några scener eftersom känslorna är inkapslade och gömda och allra längst in lurar ilskan. Den får till varje pris inte komma fram.

I kroppen syns: Hela kroppen är smal och hopklämd som om den behövt göra sig mindre än vad den är. Benen hålls ihop av musklerna på utsidan av låret. Svanken är tydlig och rumpen är spänd och putar ut. Trotsrumpa! Korsryggen är en öm punkt och ryggsnitt kan förekomma. Axlarna är framdragna och skyddar bröstet. Nacke, hals och käkar är spända. Huvudet kommer kanske före resten av kroppen.

Fötter: Brist på tillit till livet och andra människor. Van att tassa fram för att inte störa eller vara till besvär.

Ben: Går på en smal väg genom livet – anpassar sig efter andra. Tar inte ut svängarna.

Bäcken, höfter, ryggrad och nacke: Van att klara sig själv och hålla saker för sig själv. Litar inte på sin egen kraft och förmåga. Håller igen sin kraft.

Bål/diafragma: Rädd och orolig. Rädd för att inte duga, göra fel, få kritik och bli skyldig. Ingen tillit utan pejlar in och skannar av andra och letar efter signaler på irritation eller ogillande. Medlar och är till lags för att hålla alla nöjda.

Bröst: Gömmer sig själv. Rädd för närhet som är detsamma som krav och anpassning. Drar sig ofta undan. Dyker inte upp. Ringer inte tillbaka. Vill ha frihet i sina relationer.

Nacke/hals: Håller tillbaka sig själv och speciellt känslor och den egna viljan. Är inte sann mot sig själv.

Ansikte: En glad, trevlig och social mask. Gömmer sig. Visar inga känslor utan intellektualiserar.

Hur andra uppfattar personen: Trevlig, lättsam och behaglig. Men svår att komma nära och förstå vad hon verkligen vill och tycker. Någon som man får jaga och som det inte riktigt går att lita på. Hänger gärna med, men tar inte så många egna initiativ. Social och smälter in i alla sammanhang. Ställer aldrig till med

några scener. Men kan bli tråkig efter ett tag.

Mönster i livet: Känner sig ofta överkörd och inte lyssnad på. Kommer i kläm. Känner mycket krav i samvaron med andra. Hittar alltid bevis på att hon inte duger eller inte räcker till. Bekräftelsebehovet blir aldrig tillfredställt. Tycker själv att hon är trevlig och okomplicerad, men att andra människor är besvärliga och ställer stora krav. Hon förstår inte varför andra blir arga på henne.

Rädsla: Att inte duga, vara tillräcklig eller bli avslöjad. Rädd för att göra fel och få kritik. Gör allt för att undvika konflikter och ilska.

Känsloliv: Känslolivet är inkapslat och begravt. Allra mest förbjuden är ilskan. Expert på att känna av andras irritation och gör allt för att hålla andra på gott humör. Visar inga känslor. Alltid trevlig och tillmötesgående.

Utmaningar:

- Bejaka sina känslor – speciellt vreden
- Bejaka kraften och släppa loss den
- Tro på den egna förmågan
- Finna sin egen mall och bekräfta sig själv
- Stå upp för sig själv – speciellt när man möter ogillande
- Våga stanna kvar och vara nära
- Sluta ansvara för andras ilska
- Våga ta konflikter
- Ta ansvar för sig själv – uttrycka egna behov, åsikter, vilja med mera

Presteraren

En presterares beteende premieras i vårt samhälle. Hon är ständigt på språng. Gör mycket. Får saker ur händerna och är

snabb som en vessla. Kunnig och kompetent. Har svar på tal. Hon kan också vara perfektionist, träningsnarkoman, utseendefixerad eller oerhört duktig inom ett smalt och specifikt område. Presteraren rör sig endast i sammanhang och för bara diskussioner där hon kan glänsa. På så sätt kan hon trycka ner andra för att höja sig själv. Om och om igen måste hon bevisa för sig själv att hon är någon, för i djupet av sig själv tror hon egentligen att hon är ingenting värd. Hon presterar fram sitt egenvärde.

Hela livet är ett enda görande. Det finns inte tid för reflektion, känslor eller andra oväsentligheter. Allt ska mätas och leda till något. Allt är möjligt och presteraren anser sig bemästra det mesta. Hela livet – arbete, semester och relationer – är någonting som ska bockas av och klaras av. Njutning är något som i bästa fall nås under några få ögonblick i samband med måluppfyllelse. Men till och med då är det svårt för presteraren att stanna upp och ta in framgången. Utan hon är redan upptagen med att planera och förbereda nästa stordåd.

Konkurrens tillhör vardagen och det mesta blir till en tävling. Att jämföra sig med andra är en sport och hon vill gärna vara bäst, snabbast eller mest perfekt. En kick för egot. Självförtroendet är maxat, men självkänslan är låg. Oförmågan att stanna upp är inte som presteraren intalar sig för att allt är kul och hon har mycket energi, utan under ytan lurar känslan av att vara värdelös och den håller hon på plats genom att hålla sig sysselsatt.

Men givetvis finns det ingen människa som ständigt förmår vara igång och när det har blivit för mycket görande kommer motreaktionen. Den totala passiviteten. Från hundra till noll på en mikrosekund. Av ren utmattning sjunker hon ihop. Totalt slutkörd ligger hon framför Tv:n och zappar mellan kanalerna. Tar ett glas vin eller två som "belöning" eller för att vara ner. Eller så säger kroppen ifrån. Hon får ont. Ryggskott eller muskelvärk. På något sätt ser kroppen till att hon blir tvungen att sakta ner och vila.

Men att hon skulle vara lat, slö eller passiv är inget som hon vill kännas vid. Sådana sidor tillhör inte hennes personlighet. Så fort det bara går sätter hon således fart igen. Hon presterar inte bara fram sitt värde utan också sitt existensberättigande.

Istället för att känna sina rädslor och visa dem gömmer hon sig bakom kunskap och expertis. Blir ett med sin yrkesroll. Experten som vet och kan allt. En presterare står aldrig svarslös. Och hon pratar helst om det som hon själv känner till. Briljerar inom det egna kunskapsområdet, där är hon trygg och säker.

Den falska självbilden säger att hon kan och vet bäst. Att hon är kompetent och duglig. Lite snabbare och raskare än andra. Faktiskt tycker om att springa fram i livet och hinna med så mycket som möjligt. Som om meningen med livet är att pricka av så många saker som möjligt på "klara av-listan". Kul, säger hon, när hon springer fram genom livet. Enda problemet är kroppen som inte alls vill. Den gör ont, skadas och triskas. Den försöker berätta att det är dags att dra ner på tempot. Våga stanna upp och göra ingenting.

Men presteraren springer på så länge det går. Och anser att det egna sättet är det bästa sättet att lösa varje givet åtagande. Det gäller allt från hur man bäddar sängen till hur man löser problem på arbetet. All inkompetens, slöhet, rädslor och svaghet projiceras på omgivningen. Föraktfullt tittar hon på alla de som verkar svaga, inkompetenta eller slöa.

En presterare har bara blivit sedd och bekräftad när hon gjort något eller varit duktig. Aldrig annars. Hon vill så gärna synas och höras. Få bekräftelse. Hon tar gärna plats och berättar ofta om sina hjältebragder. Utför övermänskliga prestationer och tar på sig för mycket att göra. Alltid glad, rask och villig. Visar inga känslor och säger inte nej.

Hon är en betydligt sämre lyssnare och har svårt att ge andra företräde och höja dem. Känslor är trams och svaghet väcker förakt. Allt blir en tävling och för att få vad hon vill gäller det att armbåga sig fram. Många människor som syns och hörs i vårt samhälle idag är ofta renodlade presterare.

I kroppen syns: Hela kroppen är spänd. Hon är proportionerligt byggd, lika stor under- som överdel. Ibland kan överkroppen vara något större. Den säger här kommer jag och jag fixar det här! Andningen är snabb, ytlig och regelbunden. Helt kontrollerad. Ofta finns det ingen vila mellan andetag. Hon utstrålar snabbhet och hårdhet. Pondus och makt. Många presterare är

vältränade, välmanikyrate, nyfriserade, plastikopererade, har blekta tänder och kläder av senaste modet – en perfekt yta och fasad. Hon gör sig stark istället för att vila i sin inre styrka. Spända axlar som ofta gör ont. Spänd nacke, hals och käkar. Bettskena är vanligt. Huvudet kommer ofta före kroppen. Intellectet styr och känslolivet förringas. Eftersom hon inte känner sina egna gränser säger kroppen ifrån med smärta. På så sätt tvingas presteraren till slut att säga ”nej”.

Fötter: Slår klackarna i golvet. Det hörs när en presterare är på väg. Stegen sjunger: ”Ska något hända så är det upp till mig.”

Ben: Kämpar, springer och sliter sig fram genom livet. Van vid att ta i för att få det som hon vill ha. Kontroll. Brist på tillit.

Bäcken, höfter, ryggrad och nacke: Van att ta i och kämpa. Tillgång till sin kraft. Hög tro på den egna förmågan.

Bål/diafragma: Rädd och orolig. Alltid spänd och redo för att ta i. Kan inte slappna av och vila i sig själv. Rädd för att bli till ingenting. Vara helt värdelös. Inte synas och bli helt utan. Ingen tillit till livet eller till andras förmåga.

Bröst: Skydd och pansar. Svår att komma känslomässigt nära. Rädd för närhet. Samvaron blir till konkurrens. Man måste slåss för att få det som man behöver och vill ha. Van att ta för sig och ser till att synas och höras.

Nacke/hals: Håller tillbaka sig själv och speciellt känslorna, rädslorna och sårbarheten. Är inte sann mot sig själv. Mycket kontroll.

Ansikte: En kompetent och stark fasad. Gömmer sig. Visar inga känslor utan intellektualiserar.

Hur andra uppfattar personen: Någon att beundra och se upp till. En som får saker och ting att hända. Men också någon som

är svårtillgänglig och uppbokad. Ingen som man lättar sitt hjärta för utan man sporras till att berätta om egna stordåd och visa sina bästa sidor. Man verkar stå inför någon som är perfekt. Det är fart, fläkt och kul i samvaron med en presterare.

Mönster i livet: Livet är en kamp. Hon slåss för allt och om något ska hända så är det upp till henne. Tar ledarrollen, blir lyssnad på och bestämmer ofta. Har svårt att lita på andras förmåga och kompetens. Vill gärna göra saker och ting själv. Det finns så mycket som hon vill göra, men tiden verkar aldrig räcka till. Tycker att mycket är roligt och ser till att ha tusen järn i elden.

Rädsla: Att vara värdelös – bli till ingenting. Inte vara älskad eller duga. Rädd för att bli utan, att bli förbisprungen och bortglömd.

Känsloliv: Känslorna är inkapslade. Hon har helt enkelt inte tid att känna. Det finns inte heller någon lyhördhet för andras känslor. En renodlad presterare blir känslolokal och förlorar empatin. Ilskan är mer tillåten än sårbarheten. Den pysar över när hon är extra taggad och adrenalinet rusar runt i blodet. Ilskan döljer också rädsla, skam och värdelöshetskänslor. Hon är så fokuserad på att nå dit hon vill att hon kör över andra utan att förstå det.

Utmaningar:

- Att älska sig själv för den man är och inte för det man gör
- Lita på andras förmåga och kompetens
- Ta in och ta emot
- Njuta av livet och av att bara vara
- Lita på att alla får det som de behöver – att man inte behöver slåss för att få det som man längtar efter
- Bejaka känslor, intuition och allt annat oförklarligt
- Utveckla empatin
- Visa sin sårbarhet och bejaka sina rädslor
- Sluta jämföra sig med andra och bedöma människor utifrån utseende, prestationer, makt, pengar och status

Soldaten

Soldaten skyddar sitt hjärta. Hon är alltid beredd på en attack och redo att försvara sig. Hon har långa och inkännande känslspröt som letar efter kränkningar, elakheter eller andra hot. Allt som sägs och görs utvärderas och tolkas lätt som ett angrepp: "Fanns det inte en underton i det som sades. Visst gjordes eller sades något för att såra." Och så vidare.

Så fort soldaten har uppfattat något som kränkande eller hotfullt är det reträtt eller attack som gäller. Om ilskan är skamlig och förbjuden föredrar hon reträtten. Annars går hon utan tvekan till attack. En syrlig och elak kommentar, ett argt "nej" eller "stick". Soldaten skiter i hur det känns för motparten som inte får en chans att förklara sig. Om den andre får en syl i vädret tror soldaten inte på det som sägs. Soldaten har alltid tolkningsföreträde. Tilliten är minimal och misstron enorm.

Reträtten innebär att hon går sin väg och stänger den andre ute kanske för en tid, men troligtvis för gott. Långsintheten är skydd mot försoning som är riskfyllt eftersom hon kan bli sårad igen. Soldatens reträttvapen är att ignorera, sura och vägra svara på mejl, samtal eller andra kontaktförsök. Hon är snabb på att döma och funderar inte på hur den andre har uppfattat situationen. Men reträtten är inte alltid möjlig och då plockar hon fram sina kanoner oavsett hur skamlig ilskan är. I stunden känns det befogat. Det handlar om liv och död. Om att försvara sig själv till varje pris.

Den falska självbilden säger att hon är starkare än vad hon egentligen är. Hon förlitar sig helt och hållet på sig själv och klarar allt själv. Ingen släpps nära och ingen får betyda något. Hon tillåter sig inte att ta emot kärlek och njuta av livet. Det är hon inte värd. Självföraktet och skammen är stor. På ett plan tror hon verkligen att det måste vara något fel på henne. Det är den enda rimliga förklaringen till varför livet och andra varit så hårda och elaka.

Soldaten är snabb på att döma andra, men det är ingenting mot hur hård hon är mot sig själv. Ibland går självhatet så långt att hon gör sig själv illa. Hon skär sig i armarna, dricker eller drogär,

missbrukar mat eller sex. Gör vad som helst för att tysta själens skrik. Ju svårare det är att vända ilskan utåt desto mer illa gör hon sig själv. Hon fortsätter där de sanna förövarna slutade. Straffar sig själv. Den felande länken som andra uppenbarligen haft rätt att göra illa.

Är ilskan tillåten ger hon sig istället på andra. Det är dem det är fel på. Hon retar sig på alla. Har åsikter om allt och alla. Berättar gärna hur man bör göra saker och vad hon tycker att andra ska göra. Även om självföraktet är stort så tror hon ändå på sin egen förmåga att klara av saker. Ilskan och irritationen finns nära till hands. Pulsen får slå, känslorna yr och det tär på hjärtat. Högt blodtryck och hjärtproblem är vanligt.

Så länge soldaten är trygg visar hon en trevlig och korrekt fasad. Hon pratar om ytliga saker, vädret eller andra. Hon kan bli påstridig och högljudd. Vet bäst. Och har svårt att respektera andras gränser. Hon litar inte på att andra kan bevara ett förtroende eller möta hennes känslomässiga behov. Därför gömmer hon undan sin litenhet, sin sårbarhet och ingen får egentligen lära känna henne på riktigt.

När hon har fått vara ensam och stark, försvarat sig mot hela världen för länge kommer motreaktionen och hon blir en liten blöt fläck på golvet. Ensam, liten och ynklig. Då trycker de undertryckta känslorna på, sårbarheten och litenheten kommer fram och hon känner av sin innersta längtan. Men den är farlig och förbjuden och så fort det går tar hon nya tag och ger sig ut i livet och kämpar på nytt.

En gång i tiden var soldaten ett sant offer – utsatt, kränkt och illa behandlad utan möjlighet att försvara sig själv. De obearbetade och smärtsamma minnena håller sårbarheten i källarhålan. Det gör för ont att känna och rädslan säger att om litenheten syns så kommer andra att göra henne illa igen. Därför göms den undan och ersätts med en tuff attityd.

Rättspatoset är stort. Och soldaten hatar orättvisor. Hon kan viga sitt liv till att hjälpa och skydda andra offer eller människor som blir kränkta eller orättvist behandlade. Den egna sårbarheten projiceras på andra. Men i djupet av själen vilar smärtan av alla kränkningar. Sorgen över att inte varit älskad och haft beskydd. Ett sätt att hålla sårbarheten och smärtan stängd är att hålla

fast vid kampen. Ha fokus på omgivningen, hålla koll på vad de säger och gör och ständigt vara beredd på försvar.

I kroppen syns: Ett inbyggt muskelpansar som ofta är förstärkt med övervikt. Skyddet har en fysisk form av muskler och/eller extra depåer. Extra inkapslat är bröstet och brösttryggen och hon har ofta ont i dessa partier och i axlarna. Hela kroppen är spänd och uppbyggd. Taggarna är utfällda. Ju mer ilska som vänds utåt desto mer uppblåst är bröstkorgen. Personer, vanligare hos män, som skrämmer andra med sin ilska spänner ut bröstet och drar bak armarna. Blåser upp hela sin kroppshydd. Det är vanligare att kvinnor vänder ilskan inåt. Skyddet tar då formen av övervikt och risken finns av hon gör sig illa. När ilskan vänds inåt ser det ut som om personen har ett skydd runtom sig och som att hon har gömt sig inuti sig själv – som en sköldpadda. De som har varit utsatta för sexuella övergrepp har muskelminnen i bäckenet och könsorganen och dessa områden är spända. Ibland finns även en kobenthet. Det ser ut som om man försöker skydda sitt underliv genom att hålla ihop benen. Axlar, nacke, hals och käkar är spända.

Fötter: Van att stå på egna ben och klara precis allting själv. Överhuvudtaget ingen tillit till vare sig livet eller andra människor.

Ben: Starka. Kraftiga och uppbyggda. Står pall och klarar av det mesta. Van att kämpa.

Bäcken, höfter, ryggrad och nacke: Van att bära upp sig själv och alla andra. Extra uppbyggd på baksidan av ryggen. Ett muskelpansar som skyddar hjärtat.

Bål/diafragma: Rädd och orolig. Väntar på nästa katastrof. Beredd på att bli sårad, kränkt eller illa behandlad.

Bröst: Skyddar sig själv genom att antingen retirera eller gå till attack. Visar inte upp sig själv. Gömmer känslorna, sårbarheten och rädslorna.

Nacke/hals: Mycket kontroll. Kämpar och håller tillbaka sig själv och gömmer sitt sanna jag. Ihopdragen nacke, som om personen dragit in huvudet innanför skalet.

Ansikte: Tuff attityd utåt – är egentligen liten och livrädd.

Hur andra uppfattar personen: Tuff, hård och kall. Skarpa och tydliga gränser. Andra håller gärna avstånd och vågar inte riktigt närma sig henne. En stor, stark och kompetent person som klarar av det mesta. En som tar sitt ansvar och gör rätt för sig.

Mönster i livet: Ensam. Blir övergiven, sviken och sårad. Orättvist behandlad. Får kämpa i motvind.

Rädsla: Rädd för att bli sårad, sviken, kränkt eller illa behandlad. Rädd för andra människor.

Känsloliv: Är helt upptagen med att försvara sig och skydda sitt hjärta. Visar aldrig sin sårbarhet, däremot dras ilskan fram när så krävs. Men den är endast ett försvar och ett skydd, därunder finns många andra känslor gömda och begravda.

Utmaningar:

- Öka tilliten till livet och till andra människor
- Visa sårbarheten och rädslorna
- Våga släppa andra nära
- Lita på att andra vill och har förmågan att ta ansvar för sig själva
- Leta efter och upptäcka goda handlingar och kärlek
- Öka empatin och förståelsen för andra
- Släppa kontrollen
- Älska sig själv
- Be om hjälp och ta emot hjälp, stöd och kärlek
- Vårda sig själv och ta hand om sig på ett kärleksfullt sätt

Offret

Offret har gett upp. Uppgivenheten lyser om henne. Hon vet att hon ändå aldrig kommer att få det som hon önskar, så varför ens försöka. Offret har gett bort makten till andra som tycks ha så mycket mer. Livet är inte rättvist och offret anser sig ha dragit det kortaste strået. Det är synd om offret som vältrar sig i självömkan. Klagar och gnäller. Tar inte ansvar för sig själv utan skyller på andra eller på omständigheterna. Hittar alltid en förklaring till varför saker och ting har blivit som de har. Och allt är givetvis utanför den egna kontrollen. Själv är hon bara ett offer för omständigheterna.

Offrets strategi för att få något är att lägga skuld på andra. Fösa över ansvaret för den egna lyckan och välmåendet på omgivningen. Det tycks vara den enda möjligheten eftersom den egna förmågan inte har räckt till. Den falska självbilden säger att hon inte kan eller förmår. Hon ser bara sin egen litenhet. Tror att hon är helt värdelös. Därför funderar hon inte ens på vad hon själv skulle kunna bidra med. Hon tror helt enkelt att hon inte har någonting att komma med. Den egna kraften, styrkan och förmågan projicerar hon på andra. Istället är hon helt upptagen med att fundera på hur synd det är om henne och hur alla andra ska tillfredsställa alla de omätliga behoven.

Offret vågar inte be om hjälp eftersom hon tror sig veta att ingen vill bidra. Hon vill inte heller stå i skuld till andra så därför intalar hon både sig själv och omgivningen att andra är skyldiga att ta hand om henne. På så sätt vill hon slippa stå i tacksamhetsskuld till någon. De har ju så mycket mer. När hon får något förringar hon gåvan. Allt för att slippa säga tack och därmed stå i skuld.

För att få något använder hon sig av skuld och manipulation. Offrets budskap är: "Du som har så mycket borde kunna ge lite till mig." Det finns ingen empati eller förståelse för den andres situation. Ingen tanke på att alla har sina bekymmer. Och att alla faktiskt kämpar och anstränger sig för att få det som de önskar. Nej, i offrets värld har alla andra tur och hon själv otur.

Avundsjukan finns i bakgrunden och om offret inte får sina

outtalade förväntningar tillgodosedda pyser bitterheten över och en motreaktion följer. Hon den svaga och ömkliga blir sur, tvär och till och med elak. Hon kommer med stickiga kommentarer och snäsiga svar. Hon har inga kanoner att avfyra. Den kraften finns inte. Utan hon pyser, sticks och vältrar sig i självömkan. Hennes elakheter är alltid berättigade. Hon ser inte sina egna dumheter utan allt skylls på omgivningen. Det är alla andra som är onda och elaka och bara tänker på sig själva. Oj, vad synd det är om henne.

Offret snackar också skit bakom ryggen på andra. Försöker envist höja sitt egenvärde genom att förtala andra. Passiv aggression finns med och offret har olika tics och låter mycket genom till exempel gälla utrop eller höga gäspningar. Allt för att synas, få lite uppmärksamhet och få ut sin frustration.

I sin värsta form är offret en narcissistisk energitjuv. Lampan lyser enkom på den egna personen. Och hon har ingen förståelse för någon annan än sig själv. Inga gränser respekteras och andras behov och känslor negligeras. Det finns bara ett perspektiv och det är det egna.

Offret har en gång i sitt liv varit ett sant offer. Hon har stått inför faktumet att hon varit maktlös och inte haft förmågan att klara av situationen. Istället för att bearbeta det som har hänt, finna upprättelse och hitta den egna kraften har hon gett upp. Både självkänslan och självförtroendet är lågt och därmed verkar offerrollen vara den enda möjliga strategin.

I kroppen syns: Uppgivenheten syns i kroppen. Hållningen är hopsjunkna och axlarna framdragna. Hopplösheten lyser igenom. Andningen är liten och begränsad. Kroppen är spänd, men ändå kraftlös. Offret blir ofta sjuk och depression ligger nära till hands. Det finns ett skydd runt bröstet och axlarna är framdragna. Hals, nacke och käkar är spända.

Fötter: Livet är tungt. Och offret hasar sig framåt. Det hörs när hon är i antågande eftersom hon gärna vill att hela världen ska förstå hur synd det är om henne.

Ben: Håller sig tillbaka. Bromsen är ilagd. Håller sig i en trygg

liten box och alla former av nyheter eller utmaningar är ett hot.

Bäcken, höfter, ryggrad och nacke: Det har varit för mycket att klara av och hon har dukat under av tyngden. Gett upp. Har ingen kontakt med den egna kraften och tror inte på den egna förmågan.

Bål/diafragma: Liten och rädd. Begränsad andning. Inte mycket svängrum i livet och inte speciellt mycket glädje eller lek.

Bröst: Skyddar och gömmer sig själv. Empatin för andra är liten.

Nacke/hals: Hänger med huvudet. Jobbigt att hålla sig upprätt. Gömmer sig själv. Inte sann mot sig själv.

Ansikte: Gömmer sig bakom en fasad av litenhet och gnäll.

Hur andra uppfattar personen: En jobbig gnällspik som suger energi. Men det kan vara lätt att dras in i offrets garn och tro att det verkligen är synd om henne. Andra känner sig lätt utmattade i hennes sällskap. Det är svårt att värja sig. Gränserna blir inte respekterade. Skulden känns kvävande och samvaron är kravfylld. Till slut försöker man undvika offret eftersom det är svårt att bli arg på någon som det alltid är synd om. Och man får inte heller något större utbyte av samvaron.

Mönster i livet: Har aldrig fått det som hon har velat eller drömt om utan alltid dragit det kortaste strået. Andra roffar åt sig och går förbi utan att ta hänsyn. Ingen verkar se henne eller bry sig. Hon blir alltid utan och ensam.

Rädsla: Rädd för att inte få det som hon längtar efter. Rädd för att bli avvisad och för att misslyckas/inte klara av.

Känsloliv: Full fokus på det egna känslolivet. Hon vältrar sig i självömkan och svaghet. Ilskan är tillbakahållen.

Utmaningar:

- Hitta kraften
- Bejaka den egna viljan
- Öka tron på sig själv och den egna förmågan
- Ta ansvar för sig själv och sitt eget liv
- Träna upp empatin för andra
- Ge till andra
- Uppskatta det man har och vad man får
- Respektera egna och andras gränser
- Öka självkärleken
- Släppa fram äkta känslor och framförallt vreden
- Klara av att bli avvisad
- Sluta skuldbelägga och manipulera andra

Bakom skyddet finns ditt sanna jag

Givetvis finns det positiva aspekter hos varje överlevnadsstrategi. Dem ska du behålla, vara stolt över och plocka fram när du har lust och användning för dem:

- Hjälparen är empatisk och hjälpsam
- Anpassaren är flexibel och en god medlare
- Presteraren får saker och ting att hända
- Soldaten är tydlig och duktig på att sätta gränser
- Offret är bra på att visa sin sårbarhet

Var och en av oss behöver en portion av alla dessa kvaliteter. Problemet är när en tar överhanden och du reflexmässigt använder ett beteende för att undvika att värsta tänkbara ska hända. Du kan fortsätta att göra som du alltid gjort i lagom dos så länge du gör det för att du vill. Den stora skillnaden är inte vad du gör utan vilken intention som ligger bakom handlingen. Handlar du av fri vilja och kärlek eller av rädsla?

För att bli fri att välja krävs det att du omfamnar hela dig. Accepterar alla delar av din personlighet. Även dem som du

knappt tror tillhör dig utan just nu bara ser hos andra. Och då ofta hos de personer som du retar dig mest på! Största utmaningen för de olika rollerna är:

- Hjälparen bör bejaka de egna behoven och det egna känslolivet
- Anpassaren gör bäst i att släppa fram den egna viljan och hitta sin egen mall
- Presteraren måste lära sig att "bara vara" och förmå sig att njuta mer
- Soldatens utmaning är att släppa fram sina rädslor och våga visa upp sårbarheten
- Offret ska hitta kraften och tron på den egna förmågan

Om inte finns det risk att den falska självbilden permanentas och det gamla beteendet förstärks. Man låser in sig i en liten box. Kroppen och själen stelnar. Många tror att rörligheten minskar med åldern. Att stelhet och krämpor är ett måste. Men det är faktiskt möjligt att utvecklas och bli friare för varje år som går. Och därmed också bevara en rörlig och sund kropp. Det innebär inte att du måste bli någon annan utan att du får tillgång till fler sidor av dig själv. Att du blir fri att välja vem du vill vara.

Kroppen är deformerad på samma sätt som självbilden. De delar av personligheten som är överanvända är större än vad de egentligen borde vara och tvärtom. Tack vare kroppen kan du få en mer korrekt självbild, förstå hur din historia har påverkat dig och komma i kontakt med undertryckta känslor. Men också få en upplevelse av ditt sanna jag. Den du verkligen är.

Meditation

Här är en meditation som hjälper dig att komma i kontakt med både din överlevnadsstrategi och ditt sanna jag. Du kan göra den vid upprepade tillfällen. Antingen spelar du in den eller så ber du en vän läsa upp den för dig. Tänk på att inte läsa för snabbt.

Sitt på en stol eller ligg ner. Slut ögonen. Och ta några djupa andetag. Känn hur luften strömmar in genom näsan och fyller lungorna så att bröstkorgen och magen expanderar. Upplev hur

andningen även fyller resten av din kropp för att sedan lämna dig samma väg som den kom. Fortsätt att djupandas i din egen takt. Släpp kontrollen och lita på att livet andas dig.

Följ med inandningen ner till dina fotsulor. Upplev huden under dina fötter. Hur har dina fötter det? Vilar de stadigt mot moder jord? Har du gått genom livet i trygg förvissning om att livet bär, eller har du balanserat fram i en otrygg omgivning? Kanske tassat på tå för att inte störa eller stövlat fram i förvissning om att allt är upp till dig.

Vandra vidare uppåt i kroppen och känn in vaderna – är de avslappnade eller spända? Bli sedan medveten om knäna. Känns de lösa och lediga – redo för lek? Eller är de beredda på att kämpa, vara duktiga och ta i? Och dina lår. Hur mår de? Upplev hela benen. Dina ben som tar dig dit du vill. Är de redo att föra dig mot dina mål? Eller är de upptagna med annat? Kanske med att vara andra till lags eller med att bära upp dig i en otrygg omgivning?

Känn sedan in bäckenet. Och hela sätesmuskulaturen. Ditt kraftcenter. Din motor. Är du i kontakt med din kraft? Redo att släppa loss den? Eller håller du igen? Kanske tar du i för mycket. Alltid redo, beredd att hugga i. Litar inte ens för en sekund på att hjälp finns att få.

Bli medveten om solarplexus. Och känn in hela magen. Upplev hur diafragman expanderar för att sedan sjunka ihop. Är du full av tillit, eller bor oron i magen? Kanske tar den över och styr dig? Finns det en beredskap inom dig? En rädsla som pockar i bakgrunden? Något du till varje pris vill undvika?

Känn sedan in ditt hjärta. Är det öppet och glatt? Välkomnande mot andra och livet eller är det stängt? Kanske krävs det att du skyddar dig i mötet med andra för att inte bli sårad eller sviken.

Och armarna, som börjar mellan skulderbladen – tyglar du dem eller är de lösa och lediga? Är du redo att ta för dig av livet? Släppa loss kreativiteten och ta emot det som du längtar efter.

Känn in halsen, nacken och käkarna. Locket. Biter du ihop och håller saker inom dig? Kanske biter du ihop om någon hemlighet? Eller är passagen fri mellan kropp och huvud? Insidan rimmar med utsidan och du lever efter din sanning.

Till sist känner du in hela ansiktet. Masken. Är du van att hålla masken – upprätthålla en fasad eller visar du upp dig i samvaron

med andra?

Så återigen upplever du andningen och känner hur livet andas dig. Bli medveten om hela din kropp. I detta avspända tillstånd finns det muskler som fortfarande är spända. De utför ett konstant arbete – 24 timmar om dygnet. Och kommer inte att slappna av hur gärna du än vill. De är en spegelbild av din överlevnadsstrategi. Den roll du var tvungen att utveckla för att klara dig genom livet på bästa möjliga sätt. Och få så många behov tillgodosedda som möjligt. Upplev det arbete som din kropp gör just nu. Den beredskap som finns.

Hur hindrar du dig själv från att släppa taget och bara vara? Vad går du omkring och är beredd på? Hur har du behövt försvara dig eller kämpa för din överlevnad? Vilka rädslor och tillbakahållna känslor finns kvar i kroppen?

Hur ser ditt liv ut idag? Behöver du fortfarande din överlevnadsstrategi? Eller är kampen över? Är det möjligt att släppa beredskapen? Slappna av och komma i djupare kontakt med dig själv. Hur skulle det kännas att släppa taget om den välbekanta rollen? Föreställ dig att du klär av dig din rustning. Befriar dig från fysiska muskelspänningar, känslomässiga blockeringar och mentala låsningar. Bakom rustningen finns du och din fulla potential. Det som verkligen är du. Tillåt dig att uppleva dig själv i full frihet, utan begränsningar. Det som är ditt sanna jag. Det som fanns när du föddes och som är oförändrat och oförstört än idag. Ditt inre ljus.

Hur skulle det vara att leva livet från den här platsen? Vad skulle vara annorlunda? Vad behöver du för att det ska vara möjligt? Krävs det en förändring i livet? En annan inställning till dig själv och andra? Tillåt en bild träda fram som symboliserar den du är. Ditt varande som finns bortom allt arbete på alla plan. Ta emot bilden som den kommer utan att ändra eller försöka påverka den. (lång paus)

Kom långsamt tillbaka till rummet.

Mera självkännedom

Ta återigen fram din anteckningsbok och reflektera över följande frågor. Några känns igen från föregående kapitel. Kanske blir svaret annorlunda nu när du har fått fundera en

stund. Om du inte kan svara på alla frågor med en gång kan du återkomma vid ett senare tillfälle.

1. Titta på din kropp. Vad förmedlar den till omgivningen?
2. Hur ser din överlevnadsstrategi ut?
3. Vilken eller vilka är dina rädslor?
4. Vilken självbild har du?
5. Vilka sidor av personligheten är oanvända eller väldigt lite använda?
6. Vilken kontakt har du med ditt känsloliv? Vilka känslor är acceptabla att visa upp? Vilka vill du gömma undan till varje pris?
7. Vilka behov och önskningar har du svårast att erkänna för dig själv?
8. Vem är du när du kommer till din rätt och är den du vill vara?

3.

Vad säger kroppen?

Minst nittio procent av kommunikationen är ordlös. Rösten och tonläget står för cirka tjugo procent, själva orden och dess innehåll för tio procent, men majoriteten – sjuttio procent eller mer – kommer från kroppen. Och allt som du varit med om, även det som du inte vill kännas vid, finns lagrat i den och kommuniceras ut till alla du möter.

Du kan ljuga för dig själv, försöka lura andra, men kroppen avslöjar alla dina lögner. Och alla, precis alla människor uppfattar vad din kropp berättar. De flesta människor gör det på ett omedvetet plan. Men oavsett om man är medveten om de ordlösa signalerna eller inte så bemöter man andra utifrån dessa.

Det innebär således att även du redan är expert på att läsa av andra. Utmaningen är nu att medvetengöra allt du redan ser och känner av. För att lyckas måste du lära dig hur du ska titta på andras kroppar och tolka det du ser. I detta kapitel kommer du att få lära dig mer om olika kroppsdelar och vad de symboliserar. Synsättet är hämtat från Rosenmetoden, en kroppsterapi som är utvecklad av Marion Rosen, och från yoga och qigong. Jag har sedan prövat denna kunskap och samlat på mig egna erfarenheter och dragit slutsatser under mina tio år som rosenterapeut och psykosyntesterapeut.

Det är viktigt att inte haka upp sig på detaljer. Målet är att få syn på överlevnadsstrategin. Den syns i alla detaljer, men också i helheten. Börja därför med ett helikopterperspektiv och leta efter det uppenbara innan du drunknar i småsaker. Börja gärna med att träna på dig själv. Titta på fotografier och se på din spegelbild.

En del frågar mig var i kroppen olika känslor sitter. Det finns inga sådana bestämda platser. Utan kroppens form är en spegelbild av överlevnadsstrategin. Kroppen visar vilka delar av personligheten som är överanvända och vilka som är lite eller helt oanvända.

Det är viktigt att ta hänsyn till den unika kroppskonstitutionen. Våra kroppar är av naturen skapta olika, en del är smalare än andra och så vidare. Om en människa likt ett träd skulle fått utvecklats under perfekta förhållanden. Hur skulle den då se ut? Försök fånga hur kroppens utseende avviker från dess naturliga form.

En kropp som är skolad från till exempel dans eller en som är mycket vältränad ser annorlunda ut än en kropp som otränad. En skolad kropp kan vara vacker och personen har en till synes fin hållning. Men du får inte låta dig luras av det skolade eller vältränade utan titta lite noggrannare. Med stor sannolikhet hittar du muskelspänningar även om de syns mindre. Men det innebär inte att de inte känns av.

Det är även lätt att bli duperad när man möter någon vars överlevnadsstrategi är att vara perfekt. Vid första anblicken ser dennes kropp också felfri ut. Det är ett oerhört arbete att leva upp till en idealbild och denna kraftansträngning avspeglas med stela och ömma muskler. Du ska aldrig låta dig luras av en yta eller en fasad utan titta lite närmare för att se vad som verkligen finns fastlåst i kroppen.

Till en början kan det vara svårt att upptäcka alla muskelspänningar, men med lite träning är det snart uppenbart hur vissa kroppsdelar är större än vad de egentligen borde vara och andra mindre. De platser i kroppen som är mer uppsvällda och större än vad de egentligen skulle vara är välanvända och överansträngda. Ben som är stora och bastanta visar att personen behövt kraftiga ben för att stå stadigt i en otrygg miljö. Medan

de ställen i kroppen som är ihopdragna och mindre än vad de egentligen borde vara visar på uttryck och beteenden som man har behövt gömma undan och inte kunnat använda sig av. Någon som har spända och smala armar har behövt hålla igen. Den har inte vågat ge ut av sig själv och/eller ta emot.

Det spelar ingen roll hur mycket man sträcker på sig om kroppen säckat ihop av uppgivenhet. Det som sitter fast i kroppen lyser igenom det kroppsspråk som man anstränger sig för att använda. Först när man har bearbetat händelserna som lett fram till uppgivenheten och insett att den inte längre tjänar sitt syfte kan man befria sig från det som tidigare suttit fast i kroppen. Då behöver man inte längre sträcka på sig utan kroppen reser sig upp och man får en annan hållning. Man får också en ny utstrålning. En sådan förändring är varaktig och gör stor skillnad i livet.

Genom att lära känna din kropp på ett nytt sätt – betrakta den med nya ögon – lär du känna dig själv bättre. Motstånd och försvar bryts ner. Det går inte längre att ljuga för dig själv. Det som fortfarande sitter fast i kroppen finns med i livet som mönster, negativa tankebanor och sårade känslor. Enda sättet att befria sig från dessa är att medvetengöra de undertryckta känslorna, bearbeta dem och sedan släppa taget om dem. Det går inte att dra ett streck över saker genom att stoppa ner smärtan i det omedvetna och låtsas som att den inte finns.

Barn gör också som sina föräldrar. De kopierar mönster och överlevnadsstrategier. En del säger uppgivet att de inte kan påverka sin kropp. Att de till exempel har ont i ryggen som pappa och farfar. Men det är inte sant. Ryggontet är inte ärvt, men anpassningen som ligger bakom det onda är nedärvd. Föräldrar som inte bearbetar sina känslomässiga sår för dem vidare till sina barn. En diger ryggsäck att få med sig i livet. Men genom att bearbeta den emotionella smärtan förändras kroppen och symptom som gått i arv under generationer försvinner för gott.

Återigen uppmanar jag dig att inte leta efter fel eller problematisera utan att använda kunskapen för att hitta din inneboende potential. Det som finns, men som ännu inte fått komma fram. Viktigast av allt är att du lär känna dig själv. Så att du inte blandar ihop den du verkligen är med det överanpassade

och falska jaget. Det är som ett skal, befäst med ett muskelpansar. Ett skyddande lager som gömmer det som verkligen är du.

Syftet med en inre resa är att komma i kontakt med den renaste formen av dig själv. Så att du inte lever ett helt liv i tron att du är någon annan än den strålande och kraftfulla varelse du egentligen är. Först då kan du också anpassa livet efter dig själv och fylla det med ett sant meningsfullt innehåll.

Andningen, vägen till det omedvetna

När andningen är fri är också anden fri. Då är du i kontakt med dig själv och det sanna jaget styr. Ju mer känslor som är omedvetna desto mindre är andningen och desto mer hålls du i schack av gamla mönster och av rädslor. En liten andning är tecken på att du förminskar dig och håller tillbaka det som verkligen är du.

Andningen är livsnödvändig. Den syresätter hela kroppen för att sedan transportera bort koldioxid och andra slaggprodukter. Om inte andningen fungerar får inte musklerna tillräckligt med syre samtidigt som föroreningar stannar kvar i kroppen. Istället följer trötthet, tyngd och värk. Kroppen fungerar inte så bra som den skulle kunna. Du blir svagare och mindre uthållig samtidigt som de inre organen fungerar sämre. Även de består ju av muskelfibrer.

För att hålla omedvetna känslor på plats begränsar du andningen och spänner musklerna. Vinsten är att du slipper känna smärtsamma, skamliga och skrämmande känslor. Men förlusten är stor. Förutom spända muskler och en begränsad andning känner du inte dig själv på riktigt.

På ett plan vet du exakt hur djupt ett andetag kan vara utan att de obehagliga emotionerna kommer upp till ytan. Och det är precis så djupt du kommer att fortsätta att andas resten av livet om du inte bestämmer dig för att undersöka vad som finns i vägen för att du ska kunna leva livet fullt ut.

Ibland kommer de objudna känslorna på besök fastän att man inte vill eller är beredd. Antingen i en kritisk situation som påminner om den gamla smärtan eller när du slappnar av. Till

exempel under semestern, vid massage eller efter sex. Ögonblick som är förknippade med njutning och avslappning. Många blir förvånade och undrar hur det kommer sig att det svåra och negativa kommer upp till ytan när vardagen är som bäst.

Undertryckta emotioner är gammalt skräp och har inget med nuet att göra. Men det som är undanstoppat letar alltid efter ett tillfälle att få ge sig till känna och bli omhändertaget. Om du inte välkomnar och tar hand om det som trycker på kommer en stor del av energin gå åt till att hålla det på plats. Energi som du kan använda åt andra mer positiva saker.

Du andas i genomsnitt femton gånger per minut. Oftare om du är spänd och stressad och mer sällan om du har en fungerande andning och är i balans. Andningen är både icke-viljestyrd och viljestyrd. Det innebär att den både sköter sig själv och att du kan påverka den. På så sätt kan den ses som dörren mellan det medvetna och det omedvetna.

Den okontrollerade andningen berättar mycket om dig och hur du lever ditt liv. Genom att lyssna på den kan du lära känna dig själv. Risken är att du automatiskt börjar kontrollera andningen när du iakttar den. Därför kan du behöva hjälp av någon som lyssnar på den när du är omedveten om att det sker.

Ett normalt andetag har följande rytm: inandning, liten paus, utandning och en längre paus. I ett avspänt tillstånd är utandningen längre än inandningen. En fri andning är oregelbunden. Inget andetag är det andra likt. En del kontrollerar sin andning. Den är rytmisk och fin. Varje andetag är det andra likt. Andningen är totalt kontrollerad och den avspeglar en person som är beroende av att ha full kontroll och som har mycket undertryckta känslor i bagaget.

Det är i pausen mellan andetagen som mötet med dig själv sker. I pausen kommer du i kontakt med stillhet, frid och ditt jag. Om uppehållet är kort eller obefintligt är man inte i kontakt med sig själv och tempot i livet är alldeles för högt. Det finns ingen tid för återhämtning och vila. Stressen har satt sig i kroppen och man har säkert ett eller flera stressymptom som till exempel muskelvärk, hjärtklappning eller sömnproblem.

Inandningen symboliserar hur du tar emot det som livet har att erbjuda och utandningen hur bra du är på att släppa ifrån

dig saker och dela med dig av den du är. Många människor har en större inandning än utandning. Det finns en spänning på utandningen och ibland också ett litet ljud. En sådan andning visar att personen håller saker för sig själv. Det finns ett omedvetet filter som sorterar vad som får sägas och vilka känslor som får visas upp. Ju mer ljud och spänning desto mer restriktivt är filtret. Ibland är det bara en glad och glättig fasad som visas upp och resten sorteras bort och är även omedvetet för personen själv.

En person med god självkänedom och tillgång till det egna känslolivet har en tredimensionell andning. Andningsrörelsen går från topp till tå, från sida till sida och framåt och bakåt. Titta på en persons övre bröstorg och hals. Om du ser en rörelse där vet du att personen framför dig har tillgång till det egna känslolivet. Om inte är kontakten med känslolivet påverkad. Kanske till och med helt avstängd. När någon kommer i kontakt med känslor kan man se färgskiftningar och pulseringar i området.

Människor som är känslostyrda. Som går igång för småsaker och överreagerar med starka känsloutbrott har också en synlig andning i övre delen av bröstorgen. Men deras andning är häftigare och snabbare än vad den egentligen borde vara. Det finns inte heller mycket vila mellan andetagen. Tecken på en känslomässig stress och en låg självkänedom. Dessa personer har ofta högt blodtryck. Och det finns en stor risk för hjärtproblem.

Rösten berättar massor om en person. Vad den har varit med om, hur den ser på sig själv och vilken överlevnadsstrategi den använder sig av. Ju mer kroniska muskelspänningar en person har desto mer påverkat är tonfallet. Det blir entonigt. Och låter ungefär likadant hela tiden. En trött och knarrig röst vittnar om en uppgivenhet, medan en glättig och pipig ton berättar om en tillgjord vara till lags strategi.

En fri andning ger en levande röst. Den personliga stämman är föränderlig och avspeglar vad man känner i stunden. Är man arg tas basrösten fram och är man glad sjunger man från hjärtat. En sådan röst är skönare att lyssna på och det är lättare att hänga med och förstå vad personen vill säga. Således är en avslappnad kropp en god förutsättning för dem som använder

sin röst professionellt, som till exempel sångare, skådespelare och föreläsare.

Och det går egentligen inte att lita på någon som har en monoton och tillgjord röst. För den personen är inte i kontakt med sig själv. Den ljuger inte medvetet men lever med en falsk självbild och det är överlevnadsstrategin som styr. Förr eller senare blir det för trångt att följa dennes vilja. Och man gör uppror mot sig själv. De ord som överlevnadsstrategin har yttrat räknas inte när det väl gäller. Och förr eller senare kommer sanningen fram.

En tillgjord röst kan låta lite hur som helst. Kännetecknande är att den låter ungefär likadant hela tiden, oavsett vad man säger. Många kvinnor antar en pipigare röst än vad de egentligen har. En sådan ton signalerar att det man har att säga inte är så viktigt.

Andra har en mer knarrig röst. Den saknar energi. De låter trötta och uppgivna. Inte heller så intressant att lyssna på. Och svårare att ta på allvar än någon som talar med full energi. En annan variant av en trött röst är när man startar meningen med full styrka men i slutet så talar man tystare och knarrar på rösten.

En del talar snabbt och på gränsen till sluddrigt. Rösten berättar att de är oroliga för att de inte ska bli lyssnade på. Därför skyndar de sig att hinna berätta vad de vill säga innan någon slutar lyssna. Följden blir dock den motsatta. Ingen vill lyssna eftersom det blir ointressant och tråkigt.

Somliga offer har för vana att mumla i skägget, tala så tyst att ingen hör. Men det är inte för att de inte tycker att de har något att säga. För det tycker de. Utan det är ett sätt att utöva makt. Omgivningen blir tvungen att ställa sig nära och anstränga sig för att ta del av vad offret har att säga. Och om du inte lyssnar tillräckligt bra finns det risk att offret passar på att skopa lite skuld och förebråelser eftersom du lyssnar så dåligt.

Så finns det givetvis de som tar i mer än vad som är nödvändigt. De är vana vid att inte bli lyssnade på och respekterade. Vana att få strida och försvara sig. Rösten är djupare och kraftigare eller skarpare och gällare än vad den egentligen behöver vara. Och istället för att bli hörda är risken stor att de skrämmer bort andra.

Rösten avslöjar om du talar sanning eller inte. När du är sann står den i samklang med alla övriga budskap som du sänder ut.

Hela kroppen är med när du berättar något som är väl förankrat. Den som lyssnar blir berörd och det är lätt att tro på vad som sägs. Frågan "Varför?" uteblir.

Kajsa brister ut i gråt framför mig och orden som väljer ut förmedlar att hon har fått nog av sitt nuvarande arbete och att hon är trött på att stå ut, hålla tillbaka och inte få göra det som hon egentligen vill. "Jag tror på dig", svarar jag. Några minuter senare är hon invecklad i ett logiskt resonemang som beskriver hur hon ska lyckas stå ut ännu ett år på jobbet. Mitt i en inandning avbryter jag henne och säger: "Nu tror jag inte längre på dig." Det blir tyst en stund och så säger hon: "Vad bra att du avslöjar mina lögner."

Brist på tillit

Tilliten till livet och andra människor försvinner om uppväxtmiljön är alltför otrygg. Barn behöver stöd – någon som lyssnar och förstår, tydliga och konsekventa gränser och sina behov speglade och tillgodosedda tillräckligt många gånger. Om omgivningen inte förmår ge barnet detta går tilliten förlorad. Det lilla barnet måste hantera det egna känslolivet på eget hand och ta hand om sina behov innan det egentligen är kapabel till det.

Om barnet på något sätt lyckas hantera situationen. Klarar av att stå på egna ben och ta hand om sig själv utvecklar det en kraftfull överlevnadsstrategi. Barnet blir vuxet i förtid. Gör sig oberoende av andra och tar hand om dem som egentligen skulle ta hand om det. Benen och bäckenet blir uppbyggda och stora. Hela kroppen signalerar att här kommer någon som är van att bära. Någon som klarar av det mesta.

Om barnet däremot inte känner att det kan hantera situationen. Att det inte har kraft nog. Spänner benen till sig och blir smala och tunna. Musklerna arbetar på samma sätt som när man går på hal is. Man går försiktigt för att inte halka. I livet håller man fast i tryggheten som är detsamma som det som är känt. Sedan håller man sig i sin lilla trygghetszon. Säger nej tack, till allt nytt.

Nej tack till livet. Man är livrädd för att inte klara av nya saker.

När tilliten går förlorad ersätts den med kontroll. Man hittar olika sätt att skapa trygghet i den gungiga tillvaron. Fokus flyttas från den egna personen och det egna känslolivet till det som ska kontrolleras. Man tappar bort sig själv. Och till slut vet man inte vad man vill, behöver eller känner. Istället för att vila i sig själv är man ständigt beredd. Beredd på omgivningens nycker eller att något annat oförutsett ska hända. Man slappnar aldrig riktigt av. Man känner sig inte buren utan bär upp sig själv i alla lägen.

Det här syns i hela kroppen. Alla muskler som bär; fötterna, benen, bäckenet, korsryggen, ryggen och nacken arbetar hela tiden. Och muskler som håller tillbaka känslor; diafragman, bröstet, halsen och käkarna är också spända. Hela kroppen visar att här kommer någon som är van att klara av saker på egen hand och som håller de egna känslorna för sig själv.

Nå sina mål

En annan uppgift som fötterna och benen har är att ta dig dit du vill – att nå dina mål. Människor som vet vad de vill, tror på sin förmåga och vågar satsa på sina drömmar är avspända i bäckenet och benen. De har tillgång till sin kraft, vet vad de vill och vågar satsa på sina drömmar.

Men om man har vuxit upp i en otrygg miljö är man fullt upptagen med att hålla balansen i en gungig tillvaro där stöd och hjälp tycks saknas. Egna drömmar och mål har fått stryka på foten. Man vet inte ens vad man vill och även om man visste det skulle rädslorna hålla kvar en i den välbekanta tryggheten. All kraft går åt till att stå stadigt och man kommer ingenstans i livet.

Både anpassaren och offret håller igen sig själva och den egna kraften. Skinkorna och bäckenet är spända. Kraftcentret är blockerat. Benen är spända och rör sig inte med spänst och schvung. Varken anpassaren eller offret tror på den egna förmågan. Istället gör de sig mindre än vad de är.

De andra rollerna har tillgång till sin kraft om än i en förvanskad form. De tar i för mycket och på fel sätt. Livet blir en kamp. Och

de kväver och trycker ner andra för att framhäva sig själva.

När kraften får flöda fritt kan du vila i förvissning om att den finns. Du har full tillit till den egna förmågan och vet att du kan lösa och hantera alla situationer som uppkommer. Men du måste inte alltid ta i och vara stark. Utan du kan också ta emot. Du uppskattar både din kraftfullhet och din sårbarhet. En förutsättning för att du ska kunna samspela med andra i ett ömsesidigt beroende.

Skydd och försvar

Vi har mycket att lära av små barn. De har ännu inte dragit ihop sig, börjat skydda sig och fastnat i en roll. De flesta små barn har nyfikenheten kvar. De undersöker och prövar. Vill hela tiden lära sig nya saker och är inte rädda för att misslyckas eller göra fel. De frågar och ber om saker om och om igen fastän att de har fått nej. Risken för att bli avvisad håller dem ännu inte tillbaka.

Tyvärr tappar vi bort nyfikenheten och öppenheten på vägen. Även detta syns i kroppen – framförallt runt bröstet, både på fram- och baksidan. Axlarna är framdragna, bröstet insjunket och de spända bröstmusklerna visar att hjärtat är inkapslat och skyddat. Framsidan av bröstkorgen är mindre än baksidan, som är mer uppbyggd och fungerar som en sköld, ett känslomässigt skydd. Ingen får komma nära. Man klarar sig själv och ingen får veta vad man egentligen tycker och känner. Inte ens man själv.

Att öppna sitt hjärta är en utmaning för alla. Då får andra komma nära och du tillåter dig att bli berörd. Ett öppet hjärta sätter stopp för egoism, men man blir också mer sårbar. Utmaningen är att våga närma sig andra med ett öppet hjärta. Att be om det du vill ha och få nej ibland och att våga älska utan garantier. Givetvis krävs en urskilningsförmåga – att kunna välja att släppa in "rätt" personer. Det viktiga är du kan välja så att du inte skyddar hjärtat hela tiden.

Omedvetna känslor

Att inte känna sina känslor kan jämföras med att inte uppleva fysisk smärta. Obehagligheter finns men du känner dem inte. Skönt att slippa. Problemet är dock att du kan fara riktigt illa. Om du till exempel inte skulle känna att en platta är kokhet skulle du bränna sönder handen. På samma sätt far själen illa när den känslomässiga kompassen är trasig. Då stannar du kvar för länge i dåliga relationer och på tråkiga arbeten och säger inte ifrån när någon kränker dina gränser.

Även om du inte känner dina känslor reagerar kroppen som om du gjorde det. Att en emotion är omedveten innebär inte att den inte finns. Hjärtat slår snabbare, pulsen ökar, hormonbalansen förändras, musklerna spänns, andningen blir mindre och så vidare. Den känslomässiga stressen är hög utan att du är medveten om det. Du mår sämre och sämre utan att förstå varför.

På ett plan är man medveten om hur det verkligen ligger till. Men rädslan för att känna, för att våga möta sig själv är för stor. Därför håller man sig sysselsatt. Ser till att almanackan är fulltecknad, att man alltid har sällskap eller distraherar sig med TV, dator eller mobiltelefon. Det finns till och med de som inte kan somna utan att ha Tv:n på. Inte en sekunds tystnad eller inaktivitet då ett kort möte med den egna personen skulle kunna äga rum.

I kroppen syns det här på många sätt. En ryggsäck av omedvetna känslor är lika fysiskt ansträngande att bära omkring på som en verklig ränsel. Och kroppen arbetar på samma sätt. Alla muskler som bär upp kroppen; fötter, ben, bäcken, korsrygg, rygg och nacke, arbetar hårt. Man kanske till och med knäar för tyngden eller går framåt lutad. Samtidigt ska allt hållas nere och på plats i själens källarförråd. Diafragman är spänd. Muskulaturen formar ett band av kött och blod som är väl åtdraget.

Även bröstmuskulaturen är inblandad när känslor ska hållas i det fördolda. Nacke och halsmuskulaturen snörps åt. Man lägger locket på och sväljer ner allt som vill komma fram. Och som gräddde på moset biter man ihop käkarna för att hålla alla hemligheter på plats. Och den största hemligheten av dem alla

är vem man egentligen är.

Det går inte att se vilka känslor som gömts undan. Däremot går det att känna av någon annans omedvetna emotioner. Det går inte heller att plocka fram känslolivet på beställning. På ett plan är man livrädd för att känna. För en gång i tiden var emotionerna övermäktiga, och därför förpassades dem till det omedvetna. Och med tiden har tillbakahållandet blivit automatiskt och det går inte längre att kontrollera känslöflödet med viljans hjälp. Utan man måste känna sig så trygg och avslappnad att det inte längre känns nödvändigt att hålla tillbaka de sedan länge bortglömda emotionerna.

Ibland tar det lång tid från det att man är medveten om att man har stängt av kontakten med en eller flera känslor till dess att man vågar släppa fram dem. Muskulaturen slappnar av nerifrån och upp – från tårna och uppåt. Det ser ut som om känslorna väcks till liv i kroppen och att de sedan söker sig uppåt, utåt och därmed också upp till det medvetna. Ibland darrar och skakar kroppen utan att man känner något.

Det finns personer som inte har gråtit sedan de var små barn. Många längtar så efter att få släppa ut all uppdämd sorg. Men hur mycket de än vill kan de inte gråta. Och det går inte att forcera fram omedvetna emotioner. Kroppen måste slappna av för att sorgen ska kunna komma fram. Till en början ser det ut som om hela kroppen gråter, men tårarna uteblir. Gråten fastnar i halsen. Frågan som följer är: "Vad ska jag göra för att släppa fram gråten?" Och svaret är: "Inget." För det handlar inte om att göra något utan om att sluta göra något – sluta med det automatiska tillbakahållandet.

Mer om olika kroppsdelar

Om en muskel drar ihop sig kompenserar resten av kroppen spänningen. Det viktiga är inte att förstå var problemet började utan vad som krävs för att musklerna ska kunna slappna av. En förutsättning för att det ska kunna ske är att fötterna vilar korrekt mot underlaget och att de belastas rätt när du går.

Ett länd- eller nackproblem kan mycket väl ha sitt ursprung i muskelspänningar i fötterna. Om de sned belastas kommer alla andra muskler som bär upp dig att få arbeta mer än vad de egentligen behöver.

Så börja gärna med att fokusera på fötterna. Se till att du belastar hela foten när du går. Och att den inre, starka muskulaturen aktiveras i varje steg. En hjälp är att fokusera på att trycka ner stortåtrampdynan och att se till att tårna pekar i färdriktningen. Om du lyckas med det kommer du att få en elegantare gångstil, samtidigt som du sliter mindre på kroppen. Ett tecken på att du belastar foten fel och använder dig av de svagare musklerna på benens utsida är att du mer eller mindre vaggar fram.

För att du ska kunna stå och gå på ett korrekt sätt krävs det bekväma och fotriktiga skor. Om foten kläms ihop eller om tyngdpunkten ligger fel kommer även resten av kroppen att behöva spänna sig. Så fort det är möjligt är det också bra att ta av strumpor och skor. Det hjälper dig att bli mer närvarande i kroppen och förankrad i nuet.

Att vara närvarande i din egen kropp är a och o för att den ska kunna slappna av. Så första steget är att verkligen känna efter hur du har det i din fysiska boning. Bejaka det ständiga flödet av förnimmelser och inre upplevelser. Känna efter vad din kropp behöver för att må bra.

Fötterna

Hur fötterna ser ut och hur de ligger an mot golvet visar hur trygg du har varit och hur mycket stöd du har fått. Utan trygghet och stöd arbetar kroppen som när du går på ett vingligt underlag. Hela foten spänns och tårna kniper. Krokiga tår som ser ut att knipa efter underlaget vittnar om en bristande tillit. Kraftiga fötter som breder ut sig och svämmas över visar att man fått klara sig själv och kanske även tagit hand om många andra. Medan smala och spända fötter visar att det varit otruggt men att man inte hittat tilliten till den egna kraften.

Hur du går säger mycket om hur du tar dig fram genom livet. De som slår klackarna i golvet har lärt sig att ta i alldeles för mycket för att komma dit de vill. Andra tassar och smyger fram. Och ingen lägger heller märke till dem. Andra kämpar sig fram.

Svänger med armarna och arbetar med hela kroppen, men ändå kommer de ingenstans. Dessa personer har kämpandes gått genom livet utan att de egentligen har fått så mycket för egen del.

Att gå, sitta och stå med fötterna utåt visar att energin och kraften lätt försvinner iväg. Man ger ut sin energi i onödan och respekterar inte egna och andras gränser. Medan de personer som har tårna pekande inåt är mer stängda och har alltför tydliga gränser. Ingen eller inget släpps in i livet. Man är livrädd för att gå utanför sin trygga zon. Kontroll är ledordet och man testar ogärna nya saker.

Benen

Benen har som jag tidigare nämnt två funktioner, dels bär de upp dig och dels tar de dig dit du vill. Trygghet kontra utmaning. Om man har varit utan det första krampar benen och man satsar alla kort på det trygga och välkända. Benen är spända och tunga. Inga risker tas i onödan och rädslan har greppet. Man vet sällan vad man vill och om man vet det vågar man inte satsa allt för att nå sina mål. Gamla erfarenheter viskar att man ändå inte kommer att få det som man längtar efter.

Med trygghet i bagaget och en tillit till livet är benen fria och kraften frisläppt. Då kan man trampa upp nya stigar, ta ut svängarna och gå sin egen väg. Man vilar i förvissning om att den egna förmågan räcker till samtidigt som man litar på att andra och livet vill en väl, att man oftast får det man önskar och att hjälp finns att tillgå. Den egna kraften finns när den behövs, men man tar inte i mer än vad som krävs utan energi finns kvar till lek och njutning.

För mycket anpassning syns i benen. Kraften hålls tillbaka. Benen är smala och spända. Och trycks ihop med hjälp av musklerna på utsidan av låret. Även bäckenet är fastlåst och trångt. Svängrummet är noll. Man sitter och går med benen ihop. Tar inte mycket plats varken på stolen eller i livet. Man går på den smala vägen genom livet. Stigen som är upptrampad, snitslad och rekommenderad av alla andra. Viktigast av allt är vad andra tycker och därför gör man allt för att vara dem till lags.

Översträckta knän är tecken på för lite lek och för mycket

allvar. Alla duktiga pojkar och flickor har översträckta knän. Det är en rigid position. Flexibiliteten har försvunnit och allt tas på allvar.

Baksidan av låret är bromsen. När den är i är även skinkorna spända. Det kan vara ett tecken på att man gör saker fastän att man inte vill. Överkroppen kanske rusar framåt, men benen säger nej. Det finns en inre konflikt. Bromsen kan också vara ilagd av ren pur rädsla. Till exempel rädsla för att misslyckas.

Kraftiga lår visar att man har fått bli stor tidigt i livet. Klarat av saker som man egentligen inte var redo för. Ofta har man då också en kraftig bakdel. Man är van att klara sig själv och även vara stöd för många eller alla i omgivningen. Är det mycket att bära upp – ett jobbigt förflutet och många nedtryckta känslor – är hela personen kraftig. Hela konstitutionen signalerar att man inte går av för hackor.

Bäckenet/Korsryggen

Bäckenet kan ses som motorn i kroppen. Drivet, kraften och förmågan att klara av saker. Om man har fått förlita sig helt och hållet på sig själv försvinner tilliten till andra och till livet. Stussen blir uppbyggd, stor och stark. Den signalerar att man är van att klara av det mesta och lite till på egen hand. Den egna kraften är överanvänd och man är ständigt i arbete. Man tar i för mycket och livet blir en ändlös kamp.

När man inte tror på den egna förmågan förminskar man sig själv och håller tillbaka kraften. Man gör sig mindre än vad man är och håller tillbaka sig själv. Istället lägger man makten hos andra och gör sig alltför beroende av omgivningen. Kraften hålls tillbaka med spända muskler i hela underlivet, skinkorna och benen.

Livskraften påverkar också sexualiteten. De går hand i hand. Hålls den ena tillbaka gömmer också den andra sig. Är livet en enda kamp är även alla sexuella möten något som ska klaras av. När kraften frigörs bejakas även sexualiteten. Det är möjligt att ge sig hän. Släppa fram kreativiteten och bejaka sig själv.

Sexuella övergrepp och kränkningar sätter sig givetvis i kroppen och framförallt i könsorganen. Det krävs inga större övergrepp för att genitalierna ska bli spända. I vår kultur är sex

och sexualitet ett mycket laddat ämne och vi matas med fördomar och skam som sätter sig i kroppen och förvanskar eller håller tillbaka sexualiteten. Och mest förbjudet av allt är den kvinnliga sexualiteten. Så mycket tid, kraft och energi som läggs ner på att fördöma, skambelägga och hålla den i schack.

Spänningar på insidan av låret och kobenthet kan vara tecken på att kroppen försöker skydda könsorganen. Könet dras in och göms undan. Kroppen säger nej till något som man en gång i tiden inte kunde värja sig emot.

Många får ont i länder ryggen när de har för mycket att klara av i livet, både på det praktiska och på det emotionella planet. Efter många år av stretande och kämpande får man till sist nog. Och om man inte har förmåga att själv säga ifrån kommer ryggskottet eller ryggontet.

Korsryggen visar hur mycket stöd man har haft genom livet. Dessa muskler blir spända och uppbyggda när man varit utan känslomässigt stöd och fått klara alla utmaningar på egen hand. Känslorna göms undan och man ber aldrig om hjälp. För man är fast övertygad om att det inte finns någon.

Ekonomiskt ansvar är tungt att bära. Lätt att krokna inför tyngden. Även sådant övermäktigt ansvar sätter sig i korsryggen. Och ofta får man ont.

En spänd svank och putande rumpa är tecken på trots. Kraften är tillbakahållen. Man har inte mod nog att säga nej utan protesten blir kvar i kroppen. "Jag vill inte", säger rumpan som putar ut. Men trotsset kommer ut vid fel tidpunkt. Man säger nej för sakens skull. Vägrar göra saker som man egentligen vill. Förstör för sig själv, samtidigt som man fortsätter köra över sig själv i situationer då man verkligen borde säga ifrån.

Magen

Rädslan och oron bor i magen. De tar över när tryggheten och tilliten har gått förlorade. Då tappar man kontakten med sig själv och överlevnadsstrategin tar över. Det går inte längre att vila i sig själv. Lita på att det bär. Istället går man omkring och är beredd på att värsta tänkbara ska inträffa när som helst. Att den största farhågan som sedan länge är bortglömd och förträngd ska besannas. Man bär med sig känslan av en annalkande katastrof.

Gammal obearbetad rädsla förstör nuet. Man oroar sig hela tiden utan att veta vad man är rädd för. Det inre malandet hjälper till att hålla omedvetna känslor på plats. Istället för att känna efter och bearbeta den otrygghet som en gång i tiden fanns går man omkring och oroar sig för oväsentligheter i nuet. Rädslan upplevs som oro, en klump i magen eller som rena problem i magtrakten. Andningen är begränsad. Magtrakten är spänd och hopdragen. Metabolismen fungerar sämre. Och magproblem är vanliga.

En hopdragen diafragma tillsammans med en liten bröstkorg visar att man inte tar plats. Och att ta plats innebär att du uttrycker dina behov, din vilja, dina känslor och står upp för dig själv när så krävs. Det finns människor som låter mycket och själva tror att de tar mycket plats. Men deras kroppar är små och hopdragna över bröstet och diafragman. De är bra på att tala om saker och föra fram andras åsikter, men när de kommer till den egna personen blir de tysta och försynta.

Inre frid följer när rädslan tappar greppet och tilliten tar överhanden. Diafragman slappnar av och återfår sin fulla kapacitet. Då är det möjligt att släppa kontrollen och vila i tillit. Acceptansen växer och det är möjligt att vila i visshet om att allt är precis som det ska vara.

Bröstkorgen

En del pumpar upp kroppen med styrketräning och anabola steroider. De ser uppblåsta och starka ut. Har ett massivt muskelpansar som skyddar hjärtat. Den egna sårbarheten är bortglömd och undanstoppad.

Det finns människor som är uppbyggda och ser starka ut även utan styrketräning. Bröstet är ett eller två nummer större än resten av kroppen. De kunde lika gärna gå omkring med en skylt som sa: "Vänd dig till mig så fixar jag det." De gömmer sig bakom rollen att vara den som leder och löser alla problem. Och ingen får se de mjuka och mer sårbara sidorna av personligheten.

Ibland har skyddet behövt vara riktigt tufft. Då är bröstkorgen uppumpad och ju mer aggressiv man är desto mer tillbakadragna är armarna. Man går med bröstkorgen först, en hotfull attityd som signalerar "Kom inte hit för då ska du få smaka på ...". Den är

vanligast hos män. Men det finns även kvinnor som går omkring och väser eller är arga som bin mest hela tiden. Andra uppfattar dem som allmänt framfusiga och störiga. De skrämmer andra till lydnad och håller dem på behörigt avstånd. Ibland utan att vara medvetna om det. Själva anser de sig bara vara ärliga och tydliga.

Andra har en bröstorg som är proportionerligt sett mycket mindre än den övriga kroppen. Dessa personer tar ingen plats. Deras behov, den egna viljan och deras känslor kommer aldrig fram utan de är i princip osynliga i samvaron med andra. Finns till för att bekräfta och bejaka människorna omkring dem. Omgivningen tar ingen större notis om dem, men tycker inte heller att de ställer till med några problem. Men för personen själv blir all samvaro dränerande.

De som gömmer sig och tar liten plats kan också ha en hopsjunknen kroppshållning. De kurar kring bröstet och på ryggen syns en större eller mindre "puckel". De har ett eget litet gömställe djupt inom sig själva.

Om man skyddar sitt hjärta och gömmer undan sårbarheten är axlarna lite framåtdragna och bröstorg lite indragen som om man kurar ihop sig lite. Framsidan av bröstet är mindre än baksidan som ofta är spänd och lite uppbyggd, som om man hade ett skal på ryggen.

Uppgivenhet syns också i bröstet. Bröstmusklerna på framsidan av bröstet har dragit ihop sig och det ser ut som om man har säckat ihop.

En öppen och avspänd bröstorg syns hos dem som har ett öppet hjärta. De vågar visa upp sig och vara nära andra. Empatin är stor. Skydd och försvar är borta. Kärleken kan både få strömma in och ut.

För att lyckas i dina relationer krävs det att du både kan släppa andra nära och sätta gränser. Det finns dem som inte ger sig själva rätten att säga nej, dra sig undan och välja bort någon. Grinden till den egna trädgården står och slår och vem som helst kan gå in när som helst. Man har inte rätt att avvisa någon. Däremot blir man själv sårad gång på gång. Så utan att säga nej försöker man ändå skydda sig själv. Denna ambivalens syns i kroppen. Bröstorg är öppen och lite extra bred framöver bröstet, samtidigt som axlarna är framdragna och brösttryggen

är spänd.

Armarna

Varje rörelse som armarna gör startar mellan skulderbladen. Bakom dessa muskler finns hjärtat. Så det är inte konstigt att man säger att allt som armarna gör har sitt ursprung i hjärtat.

Spändhet mellan skulderbladen och i armarna visar att du är rädd för att släppa något ifrån dig och/eller för att släppa in något eller någon. Rädsla för att ge bottnar i värdelöshetskänslor. Man tror inte att man har något att erbjuda så därför håller man igen. Man gömmer undan sin storhet och kreativitet. Gör sig mindre än vad man är.

Rädsla för att ta emot är också sprunget ur farhågan att inte duga. Man tror inte att man är tillräckligt värd för att ta emot. Därför ber man aldrig om hjälp eller tar emot det som erbjuds.

Att hålla tillbaka sig själv. Inte ge ut av sig själv eller ta emot vad andra vill ge är förödande. Man står och stampar på samma fläck och vågar inte satsa allt för att få det som man egentligen längtar efter. Kärleken når inte ut och den får inte heller komma in. Man går på sparlåga och tillåter sig inte att leva livet fullt ut.

Utmaningen är att släppa kanten av sargen och ge sig ut i livet. För att göra det krävs det att man känner att man duger. Att man har självkänsla. Då vågar man ge ut av sig själv och ta emot från andra. Och man kan få det som man innerst inne längtar efter.

Spända biceps visar att man håller fast i något gammalt. Vägrar släppa gamla oförätter, prylar, trygghet eller kontroll. Eller så håller man hårt i barnen och önskar att de inte ska bli stora nog att stå på egna ben. Man har helt enkelt inrättat livet efter barnen och lever genom dem. Och man är livrädd för vad som ska hända när de lämnar boet. Vem är jag om jag inte är mamma/pappa?

Knutna händer visar att man är arg. Människor som inte är i kontakt med sin ilska knyter omedvetet nävarna när de talar om gamla oförätter. Kroppen minns det som man själv inte vill erkänna. När vreden samlas på hög åter den upp oss inifrån. Ursinnet vänds inåt och man lever självdestruktivt. De obearbetade heta emotionerna kan till slut sätta sig i lederna och man får reumatiska problem. Ett annat symptom på gammal upplagrad och obearbetad ilska är gallsten.

Axlarna

Många bär hela världen på sina axlar. Ett ok av ansvar tynger de spända, ömma och överansträngda axlarna. Och den tyngd som väger mest är det känslomässiga ansvaret. Då går all energi åt till att pejla av omgivningen och se till att alla andra är nöjda och glada.

Det är förödande för alla parter. Dels hindrar man andra att växa, och dels glömmar man bort sig själv. Om du känner igen dig är det dags att släppa oket och lämna ansvaret där det hör hemma. Släpp kontrollen över andra och ägna energin åt att ta hand om dig själv. Det är ditt ansvar. Om du lyckas med det följer en otrolig lätthet. Det är som att bli av med en femtio kilos ryggsäck som varit en osynlig följeslagare genom livet.

Uppdragna axlar – axlar som hamnar närmare öronen – syns ibland på dem som bär på mycket oro. Man är nervös – orolig för vad som ska hända. Hela tiden beredd. Ibland ser det ut som om någon står i givakt. Redo för att verkställa en order. En duktig pojke eller flicka.

Halsen/Nacken

För att kunna vara närvarande i kroppen – uppleva, känna och förnimma – kan du inte vara upptagen med att brottas med det egna känslolivet. För att vara fullt närvarande i nuet krävs det ett fritt flöde av alla emotioner, både positiva och negativa.

När du stänger av känslolivet förlorar du också kontakten med kroppen. Alla muskler i kroppen får arbeta lite extra och speciellt de i nacken och halsen. Huvudet vilar inte längre ovanpå ryggraden utan kommer en bit före resten av kroppen.

Nacken och halsen är förbindelsen mellan huvudet/intellektet och kroppen/känslorna. När kontakten bryts börjar du leva från huvudet. Allt ska rationaliseras, förklaras och förstås. Varför, varför är den ständiga frågan. Då känner man inte efter. Smärtor negligeras, behov ignoreras, känslor förringas och intuition är flum. Den känslomässiga kompassen är ur funktion. Och man är snart vilse i livet.

Dagens samhälle är som gjort för huvudfotingar. De flesta arbeten utförs med hjärnan och kroppen används knappt. Många åter fel, sover för lite och sitter still alldeles för mycket. På vägen

tappar man bort kroppsliga behov och kör över sig själv. Då är det svårt att vara närvarande i den egna kroppen. Det är helt enkelt ingen skön upplevelse. Där finns bara känslor som pockar på och bortglömda behov som skriker efter uppmärksamhet.

Det är sällan svart eller vitt. Utan man är mer eller mindre närvarande. När livet är gott och du är avslappnad är det lättare att vara här och nu. Men när stressen tar vid eller när du närmar dig en situation som påminner om något obearbetat är det lätt att försvinna iväg för att slippa känna. Då spänns nackmuskulaturen till och du lämnar kroppen och börjar tänka på annat. Den känslomässiga stressen kan ge nackspärr, nackont eller andra problem i området. Om du tillåter dig att känna istället för att tänka försvinner smärtan.

Att lämna kroppen och stänga av känslolivet är ett starkt försvar som används om livet har varit alltför smärtsamt. Då är det egna känslolivet helt avskuret. Man känner ingenting. Det finns inga toppar och inga dalar, utan det känns ungefär likadant hela tiden. Känslolivet är som ett rakt streck. Och för att känna sig levande krävs det hela tiden yttre stimulans.

Man är inte närvarande i nuet eller medveten om hur det känns i kroppen och vad som händer på insidan. Istället tänker man ut allt. Intellektualiserar och resonerar sig fram till när man borde äta, sova, röra på sig eller söka annan stimulering. Man har ingen aning om när man är trött på riktigt så därför jämför man sig med andra eller följer en vedertagen norm för att veta hur mycket man borde orka.

Kroppen är spänd. Men det är inte säkert att den gör ont. För man känner ju inte efter. Ofta kommer värken när man slappnar av och blir mer närvarande i kroppen. Först då blir man medveten om hur man mår på riktigt. För att befria sig från det onda krävs det att man har mod nog att möta den känslomässiga smärtan. Och att man ser till att få sina verkliga behov tillgodosedda.

Utan närvaro går det inte heller att njuta av livet och människor som man har omkring sig. Istället är man någon annanstans. Fast i tanken. Och funderar på vad man ska göra eller vad man borde ha gjort. Allt blir ett enda avklarande. Det är via kroppen och våra sinnen som vi tar in och tar emot. Upplever, njuter, förnimmer och har det gott. Smakar maten, känner beröringen, upplever

solgasset, drar in dofterna och tar emot värme och kärlek.

När förbindelsen mellan huvud och kropp är öppen vilar huvudet rakt ovanför kroppen. Det finns en möjlighet för intellektet och känslolivet att samarbeta. Då säger orden och kroppen samma sak. Och du sänder inte längre ut dubbla budskap utan är tydlig i din kommunikation.

För att bli närvarande på riktigt krävs det att du vågar känna efter och att du accepterar alla känslor. Då blir både smärtan och glädjen större. Livet känns mer. Det är inte något som passerar förbi medan du själv sitter på andra sidan glasrutan och tittar på. Utmaningen är att behålla närvaron genom hela livet. För att kunna göra det måste du avsätta tid för att känna och bearbeta alla intryck, men också ta hand om dig själv. Påminna dig om att vara här och nu. Känna och uppleva.

En spänd nacke är också tecken på envishet och uthållighet. Man kämpar på och klarar allt – givetvis på egen hand. Någon som har en bred tjock nacke är envis och van att kriga alldeles ensam.

Musklerna på sidan av halsen används när man gråter och skrattar. När sorg och glädje är undangömda är dessa muskler spända. Medan tillbakahållen ilska ger en ansträngd nacke.

En del drar ihop nacken så att den blir kort. Som en sköldpadda som drar in huvudet innanför skalet när den känner sig hotad. Så gör människor som gömmer och skyddar sitt sanna jag. De har en kort nacke, uppdragna axlar och en uppbyggd och stor ryggsida. Sårbarheten är undangömd och försvaren på plats.

En extra lång nacke är ovanligare än en kort. Det ser elegant ut. Men nacken är mycket spänd och ofta har personen ont. Livet har varit en hård kamp för att hålla huvudet ovanför vattenytan. Man har kämpat hårt för att synas och för att få bekräftelse.

En del kvinnor har en knöl precis nedanför nacken. Dessa kvinnor känner sig tyngda av alla måsten. Krav som ofta gått i arv från generation till generation.

Käkarna

Att bita ihop är ett tecken på att du kämpar och tar i alldeles för mycket. Man biter ihop för att hålla känslorna på plats i det fördolda. Och man tar i alldeles för mycket. Kör över de egna

gränserna. För att slippa bettskena är det angeläget att bejaka känslolivet och de egna behoven. Visa upp sårbarheten, dela med dig av vad som pågår på insidan och bejaka de egna behoven.

De personer som kommer med den uppblåsta bröstkorgen först biter också ihop käkarna. De gömmer sig bakom ilskan. Aggressiviteten är stor och svår att hålla tillbaka, men den är endast ett skydd. För att de ska våga släppa fram sårbarheten krävs det att gamla oförätter bearbetas. På så sätt kan de inse att de inte måste gå runt och slåss mot hela mänskligheten resten av livet.

Ansiktet

Livet sätter sina spår. Och de syns tydligast i ansiktet. Alla linjer har en historia att berätta. Skrattrynkor, bekymmerssträck, arga skårer, slokande mungipor eller trötta ögon vittnar om hur du verkligen har haft det. Mänskligt och vackert.

Men om fasaden varit av yttersta vikt kan de naturliga spåren suddas ut. En del gömmer sig bakom en mask. Ett godkänt ansiktsuttryck som har permanentats. Det kan vara neutralt, stramt, ett stelt leende, en oskyldig och naiv min eller en sur och grinig fasad.

Gömd bakom en stel fasad har man svårt att nå fram till andra människor. Man säger en sak, ansiktet visar en annan och känslolivet försöker förmedla en tredje. Otroligt förvirrande för den som lyssnar. Orden hörs, men magkänslan säger något annat. En tvetydig kommunikation som leder till missförstånd och relationsproblem.

Att gömma sig bakom en mask är en konsekvens av att man inte tycker att man duger som man är. På ett plan skäms man över sig själv och vill därför gömma undan sin sanna identitet. Andra symptom på samma fenomen är ett överdrivet intresse för hur man ser ut. Då gömmer man sig bakom smink, märkeskläder eller beställer tid för en skönhetsoperation.

Om du släpper fasaden och vågar berätta vad du egentligen känner och tycker kommer du att få lättare att nå fram till andra människor. Tilliten och närheten ökar när du slutar sända dubbla budskap.

Ögonen säger mycket. De förmedlar vad du känner och hur

öppen och mottaglig du är. Genom att titta någon i ögonen kan du se hur närvarande den är. Men också uppfatta hur nära du får komma både på ett fysiskt och på ett känslomässigt plan.

Hur du tittar på någon säger också en hel del. Tittar du upp eller ner? Eller möter du dina medmänniskor som jämbördig? Människor som skäms över något har svårt att möta någons blick. De tittar ner eller viker undan med blicken så fort det går.

Det är via munnen vi tar in mat, vatten, syre med mera. Och sedan släpper vi ut det som vi inte längre behöver. Ut kommer också orden och känslorna. En avspänd mun visar att man med lätthet kan ta emot och släppa ifrån sig ord, känslor och andra saker som man inte längre behöver. Medan en stram mun med rynkor omkring sig visar att man har svårare att ge och ta emot. Att knipa ihop munnen är ett tecken på att man har svårt att släppa kontrollen och ge sig hän.

Huvudet

Att stänga av känslolivet och leva livet från intellektet är ett starkt skydd. Ett annat försvar är att fly in i en andlig dimension. Då är man inte ens närvarande i huvudet utan man lever utanför kroppen – i det blå. Man tappar bokstavligen fotfästet. Allt blir magiskt och de egna behoven förminskas eller raderas helt. Det egna känslolivet ignoreras och man tar inte ansvar för sig själv och sitt eget liv.

Då är det lätt att man dras in i någon annans garn. Följer en andlig ledare eller guru som kan stå för tryggheten och ge svar på alla frågor. Att få en andlig upplevelse när du är fullt närvarande i kroppen är en helt annan sak. Den ger tillit och tilltro till de egna inre upplevelserna. Då behöver du inte längre någon guru utan du har hittat den gudomliga kraften inom dig själv.

Du får ingen känslomässig kontakt med någon som har lämnat kroppen och flytt in i tankens eller andens värld. De kan prata om smärtsamma händelser och minnen utan att röra en min. Känslolivet är inkapslat bakom en stark och bastant rustning. Och det kan ta många år innan den spricker och till sist faller av.

Första steget till läkning är att börja känna och kunna vara närvarande i sin egen kropp. Som hjälp behöver man tålmod och tid. Fysisk beröring och sammanhang där emotioner bejakas

och uppskattas är ett gott stöd.

Vikt

Ämnesomsättningen, aptiten och förmågan att tillgodogöra sig maten säger mycket om en person. Någon som är smal och inte går upp i vikt trots ihärdiga försök har problem med att ta emot. Personen tar inte plats, får inte behoven tillgodosedda och har svårt att njuta av livet. Någonstans lurar sanningen om att man inte är värd att ta emot det som man egentligen längtar efter.

Övervikt är ett skydd och vanligt bland dem som har soldaten som överlevnadsstrategi. Man är rädd för närhet. Och visar inte upp sig själv utan håller människor på avstånd.

Övervikten kan också vara ett tecken på att man har många undertryckta känslor. Man använder mat som hjälp att hålla det omedvetna i schack.

Om det finns mycket obearbetad sorg påverkas även sköldkörteln, vars uppgift är att reglera ämnesomsättningen. Mycket undertryckt sorg stör metabolismen och man går lättare upp i vikt. På sikt kan det också leda till struma.

Eftersom mat är ett sätt att hålla känslor på plats är det inte ovanligt att känslor simmar upp till ytan när man går på diet. Både att minska i vikt och äta hälsosammare mat frigör känslor. Man renar sig själv på flera plan samtidigt. På samma sätt hittar kroppen sin naturliga vikt av sig själv när man släpper fram och bearbetar undertryckta känslor.

Kvinnlig och manlig energi

Alla människor, kvinnor och män, har en kvinnlig och en manlig sida. Yin och yang som måste vara i balans för att du ska må bra. Kroppens högra sida motsvarar den manliga energin (yang) medan den vänstra kroppshalvan är en spegelbild av den kvinnliga energin (yin). Manlig energi är logisk, aktiv, extrovert, explosiv, strukturerad, kontrollerad, konkurrerande, egoistisk, har en riktning, fattar beslut, leder och förknippas med solen och himlen. Medan den kvinnliga energin kännetecknas av att vara

känslösam, passiv, mottagande, introvert, uthållig, inkännande, vårdande, livgivande, uppoftande, skapande, flexibel, kreativ och förknippas med månen och jorden.

Den fysiska kroppen visar om det finns en obalans. Om någon sida är för välanvänd och ansträngd är den kroppshalvan uppbyggd och större än den andra som då är hopdragen och mindre. De flesta människor använder för mycket av sin manliga energi och alltför lite av den kvinnliga. Hela samhället behöver mer kvinnlig energi för att vi alla ska må bra.

Lyssna på kroppen

Nu är det dags att lära dig mer om dig själv med hjälp av din kropp. Använd gärna din anteckningsbok.

1. Titta på din egen kropp. Och notera vad du ser. Finns det kroppsdelar som är stora, uppbyggda och starka och andra som är mindre och ser bortglömda ut? Utstrålar din kropp en eller flera attityder? Vilka signaler skickar du ordlöst ut till omgivningen?
2. Om du har ont någonstans följer här en reflektionsövning. Kan du se ett samband mellan den fysiska smärtan och undertryckta känslor? En ledtråd är att gå tillbaka till tidpunkten i livet när du började ha ont. Hur såg livet ut då? Hände det något speciellt? Förvärras smärtan ibland? Om ja, kan du se något mönster? Det vill säga får du mer ont i vissa situationer eller när du träffar en specifik person? Vilket minne är det som väcks till liv? Kanske kan dessa insikter hjälpa dig att förstå vilka känslor det är som du ännu inte vågat eller förmått släppa fram. Om du tillåter dig att känna de undertryckta emotionerna kommer smärtan med stor sannolikhet att försvinna.

4.

Våga känna efter!

Enda sättet att lösa upp muskelspänningar och befria dig från det förflutna är att lätta på trycket i tryckkokaren. Då försvinner muskelpansaret, andningen blir större och kontakten med jaget stärks. Den känslomässiga stressen minskar. Och den känslomässiga kompassen fungerar som den ska när du bejakar, litar på och tar de egna känslorna på allvar. Då är det möjligt att förstå vad du vill, behöver och längtar efter på riktigt.

”Ränderna går aldrig ur en tiger”. Och på samma sätt är det med överlevnadsstrategin. Du kommer att vara överkänslig för vissa personer och situationer en lång tid efter det att du har bearbetat det själsliga såret. Men för att undvika att överlevnadsstrategin går igång av sig själv, gäller det att du kan ge dig själv tillräckligt mycket andrum så att du får tid att reflektera över vad som faktiskt sker och kan välja hur du vill agera. Och inte som tidigare svara an med en omedveten och automatisk reaktion. Belöningen är nya upplevelser tillsammans med andra. Och tack vare dem kan de själsliga såren läka. För att det ska vara möjligt krävs det att du:

- Vågar känna
- Förstår hur din historia har påverkat dig
- Förmår uppleva inre känslostormar utan att agera

- Kan ifrågasätta den automatiska tolkningen av en situation och hitta nya perspektiv
- Kan välja att agera på ett nytt sätt
- Förmår välja att vara med människor som bemöter dig på ett sätt som de människor som sårade dig inte förmådde

Första steget mot att bli hel är som sagt att våga släppa fram emotionerna som är gömda i det omedvetna. Även om du verkligen vill känna är det inte alltid så lätt. Känslorna brukar vara väl begravda. Och rädsorna kommer att ställa sig i vägen och försöka få dig på andra tankar. Men ge inte upp utan lyssna på det som finns. Lita på dina inre upplevelser. Bejaka allt som förnimms och ta det på allvar. För vem ska ta dig på allvar om du inte själv gör det?

Låt kroppen visa vägen

För att komma i kontakt med det som är omedvetet är kroppen den bästa vägvisaren. Den visar vilka känslor du mår bra av att släppa fram. När du pratar om ett ämne kring vilket det fortfarande finns undertryckta känslor reagerar kroppen. Den talar om för dig att det är dags att stanna upp och lyssna på vad ditt inre vill förmedla. Några av kroppens uttrycksätt är:

- Mer eller mindre färg
- En suck
- Byte av position
- Förändrad andning
- Ändrat röstläge
- Muskelryckning
- Känslouttryck
- Pulseringar vid halsen
- Svetteningar
- Rysningar
- Skakningar

Det går inte att på förhand veta vilka känslor som är begravda, utan kroppen visar bara att det finns något som behöver bli lyssnat på. Och allt som syns på utsidan känns givetvis även på insidan. En förändrad andning och rödare kinder innebär att hjärtat slår snabbare, pulsen ökar och att det kanske också knyter sig i magen och blir trångt i bröstet.

Men det är inte säkert att du känner av de inre upplevelserna. Om du har stängt av kontakten med kroppen och emotionerna är det är full rulle på insidan, men du märker inte det. Då är det verkligen hög tid att återupprätta kontakten med dig själv.

Resan inåt går genom flera dörrar och många lager av undertryckta emotioner. Du måste öppna den första dörren och våga gå igenom den för att få syn på nästa, och så vidare. Det är en resa in i det okända. Du vet inte vart du ska. Hur lång tid det kommer att ta eller vad du kommer att möta på vägen. För att våga krävs det mod och tillit.

Saker och ting måste bearbetas i rätt ordning och allt måste få ta tid. Det är en tålmodsprövande övning. Speciellt i dagens samhälle då allt ska gå så snabbt. Kroppen visar vad som är viktigt att lyssna på och släpper bara fram de känslor som du är redo att möta. Så om du lyssnar på den kan du med visshet vandra din väg. Känna tillit till att du är redo att ta hand om allt som vill komma fram och att det också sker i din takt.

Att följa kroppen innebär att du talar om och bejakar det som berör och släpper fram känslor och minnen så länge det leder till fysisk avspänning. Om kroppen spänner till sig är det ett tecken på att du antingen går för fort fram eller håller fast vid en känsla som du borde släppa taget om.

Att känna kan nämligen också bli ett försvar. Om man känner sig förorättad och kränkt finns det risk att man fastnar i ilska eller sorgen. De gamla emotionerna blir ett skydd. Ett hinder för att gå vidare. Våga satsa igen. Och ta nya chanser.

Kroppen visar om det är dags att släppa taget om en känsla eller inte. När man krampaktigt hänger fast i en emotion leder inte känslotttringen till mer avspänning och stillhet. Istället arbetar kroppen, musklerna spänner sig och andningen blir mindre och häftigare. Det är som om kroppen hjälper till att skapa känslorna. Falska känslor visas upp och sanningen hålls

inlåst. Då är det dags att fundera på vad man behöver för att kunna släppa taget och gå vidare.

Bejaka och bekräfta det som berör

Det finns inga genvägar utan enda vägen mot självkänedom och självläkning är att bejaka det som är sant på riktigt. Ge känslorna en chans att komma till tals genom att bekräfta de inre förnimmelserna och upplevelserna. Även de allra minsta och mest subtila. Hjälp dig själv genom att djupandas och fokusera på kroppen och det som pågår på insidan. Stanna kvar i kroppen. Och vad du än gör så analysera inte sönder känslorna. Säg inte till dig själv att de inte är relevanta eller barnsliga.

Till en början är det förvirrande och svårt eftersom det går emot det inlärda beteendet att automatiskt förneka och förtränga känslolivet. De djupaste rädslorna kommer upp till ytan. Och farhågan att drunkna i ett känslolov kan ställa sig i vägen. Det är också vanligt att känna skuld efter det att man har uttryckt en känsla som varit begravd och förbjuden. Ett tecken på att man lärt sig att det är fel att vara mänsklig. Fel att ha känslor.

För att våga känna efter och tro på de inre upplevelserna hjälper det att ha någon som vill och förmår lyssna som stöd och vittne. I alla fall till en början. Någon som kan bekräfta och bejaka det som känns. Visa att det är okej att känna. Så att du inte blir lämnad eller straffad när du visar upp det som du burit för dig själv alldeles för länge. Det är läkande och skönt att få höra att någon förstår och tycker att känslorna är rimliga, tillåtna och till och med helt logiska.

När någon annan kan spegla de kroppsliga och känslomässiga uttrycken är det också lättare att bejaka och lita på de inre upplevelserna. När du får höra att det som känns på insidan även syns på utsidan är det enklare att tro på det som känns. Tro att emotionerna finns även om de inte går att ta på.

Omedvetna känslor är inte bara okända de är också skambelagda och hotfulla. För att skydda sig mot det förbjudna och skrämmande vill många först förstå och analysera det som

ska släppas fram ur själens gömmor. Problemet är att det inte går att förstå något innan man har upplevt det. Således måste du ha mod nog att känna även om du inte förstår vad du känner eller varför.

Ett annat sätt att brottas med sitt inre är att filtrera bland känslouttrycken. Och bara visa upp "godkända" känslor. Problemet är att det inte går, utan sådana försök skrämmer bara bort emotionerna. De känner sig värderade och kritiserade. Så första steget är alltid att släppa fram känslorna. Bekräfta utan att döma. Andas. Stanna kvar. Och bara uppleva vad som sker. Så länge kroppen fortsätter att slappna av är det bara att bejaka allt som vågar sig ut.

Du får inte heller vara för snabb att hitta en lösning på problemet. Försök fixa eller ändra något så att du ska må bra igen. Då tar handlingen vid, den fysiska avspänningen avtar och känslorna förpassas ner i det omedvetna.

För det mesta finns det mer än en omedveten känsla. Emotionerna ligger gömda under varandra och om du är för snabb med att fatta beslut och skrida till handling finns det risk att du inte har lyssnat klart på dig själv. Kvar i det omedvetna ligger sanningen och skvalpar. Därför måste alla hemliga, förbjudna och skamliga emotioner välkomnas. De behöver bara få komma ut. Bekräftas. Få finnas till. Och om det är gamla känslor som inte har med nuet att göra behöver du faktiskt inte göra någonting mer än att lyssna på dem och känna empati med dig själv.

Gör plats för känslor

Bästa sättet att undvika det egna känslolivet är att springa genom livet i full fart. Se till att ha en fulltecknad kalender och alltid vara upptagen. Då är stressnivån konstant för hög. Musklerna är spända, andningen liten och känslorna hålls på plats i det omedvetna. Du har helt enkelt inte tid att känna. Istället forcerar du fram hög på adrenalin.

Om du vill ta hand om ditt emotionella bagage krävs det att

du ger dig tid och utrymme för processen. Det går inte att känna om du alltid är på språng. Du har varken tid att ta hand om det som är obearbetat sedan länge eller känslor som har med nuet att göra. Allt måste undertryckas. Livet går ut på att klaras av. Och utan kontakt med känslolivet är det svårt att njuta och ta in. Istället går du vilse i livet.

Många vittnar om hur ångesten, frustrationen eller sorgen förvärras under ledigheten. Trots att man har det skönare, bättre och mer njutbart mår man sämre. Förvirrande och svårt att förstå. Men emotionerna som tränger sig på har inget med semestern att göra utan det är obearbetade känslor som hinner ikapp. Ledighet innebär avkoppling och då kommer det som du inte hunnit ta hand om upp till ytan vare sig du vill det eller inte.

En del vill inte ta tag i det som bara tycks förstöra utan väljer att trycka tillbaka det. Man startar krig mot sig själv. Gör allt för att förgöra det egna känslolivet. Semestern fylls av aktiviteter – ett ständigt görande, samtidigt som man ser till att omge sig med liv och rörelse. Man tar ett eller ett par glas vin för att döva det som vill komma till tals. Känslorna paketeras in med hjälp av alla tänkbara medel.

Om du sprungit från dig själv är det jobbigt att stanna upp. Ju mer vilse du är desto jobbigare är det. Innan vilan och ron infinner sig krävs det att du lyssnar på och tar hand om det som tränger sig på. Det är inte farligt att känna. Och det är inte destruktivt. Ledigheten blir inte förstörd bara för att du inte går omkring med ett leende på läpparna hela tiden. Däremot försämras livskvaliteten och risken finns att du tappar bort dig själv på vägen om du inte stannar upp och tar hand om det som finns inombords. Det tillhör livet. Vi är inga maskiner som kan gå oberörda genom livet.

Det finns många vinster med att inte vara en vandrande tryckkokare. Du blir piggare, lugnare, mer harmonisk, friskare och tack vare självkännedom kan du skapa ett bättre liv. Men kanske bäst av allt är att du får tillgång till livsglädjen. En lyckokänsla som bor djupt inom oss alla. Gömd under alla jobbiga och negativa emotioner. När den kommer fram är det möjligt att vara nöjd och glad från hjärtat. Finna glädjen i det lilla. Och skratta utan anledning.

Med en stor ryggsäck full av känslor är det omöjligt att vara här och nu. Istället flyr du från ögonblicket. Far iväg i tanken. Bort från kroppen. Förringar känslorna. Vägrar uppleva det du känner. Först när du kan härbärgera det egna känslolivet är det möjligt att vara närvarande. Bebo din fysiska form. Vila i dig själv och leva livet fullt ut.

En man berättade för mig att han åkte på en veckolång meditationskurs. De fick lära sig att under djup avslappning kan det komma upp "slagpprodukter". Han försatte sig i ett avspänt tillstånd och efter en stund var det inte längre lugnt inombords utan magen vred sig, bröstet krampade och hjärtat och pulsen skenade. Han reste sig hastigt upp för att undkomma obehaget.

Slagpprodukter är inget annat än undertryckta känslor – i hans fall undertryckt ilska. Han lämnade kursen som han hade åkt till i tron att finna frid. Och begav sig för att söka den på annat håll. Men om han vågat stanna kvar hade han fått uppleva att friden fanns gömd bakom allt det som han inte ville kännas vid. Den går inte heller att finna någon annanstans.

Tid, tystnad och ledighet ger plats för känslor. Kroppsbehandlingar, träning, meditation, yoga eller qigong är hjälp till att nå avspänning, bättre kroppskontakt och att förlösa känslor. Egentligen leder alla aktiviteter som inkluderar kroppen till mer närvaro. Om du har ett stillasittande arbete som endast aktiverar hjärnan måste du anstränga dig för att vara här och nu – i kontakt med kroppen och känslolivet. Se till att använda kroppen på fritiden, göra saker långsammare, andas djupare och känna efter hur det verkligen känns.

Acceptans och tillåtande är nyckelord. Kanske är höjden av lycka att få vara den du är. Att det finns plats och utrymme för allt som finns inom dig. Att du inte behöver göra dig till eller gömma undan någon del. Utan att allt får finnas. Först då är det möjligt för andningen att svinga som hos en nyfödd bebis. Musklerna kan slappna av och du kan spinna som en slumrande katt en gassande sommardag. Då är du också fullt närvarande. Här och nu. Och har förmågan att ta in allt och alla. Du är inte längre upptagen med att slåss med dig själv. Hålla den egna historien på avstånd och försöka låtsas vara någon annan än den du egentligen är.

Känn först – tänk sedan

Bästa sättet att sluta känna är att börja tänka. Kanske på något annat, men det går lika bra att analysera och dissekera vad som känns och varför. Till slut blir det så många ord att känslöförmågan inte får plats. Det jobbiga förblir inkapslat och emotionen slinker undan. Känslan kommer inte tillbaka hur mycket du än anstränger sig. Den blev inte välkommen den här gången heller, utan kände sig ifrågasatt och kritiserad av allt prat.

Förutom att intellektualisera är det vanligt att förringa. Istället för att släppa fram känslan säger man att det inte är så farligt eller jag borde inte vara arg, ledsen, avundsjuk, irriterad eller rädd. Det finns ingen anledning tycker intellektet. Empatin ligger och sover och självkritiken får härja fritt.

Ett tredje sätt att lägga locket på är att lämna sig själv för att istället fokusera på hur andra mår och vad de känner. Om någon har behandlat en illa skyddar man sig från smärtan genom att fundera på vad som ligger bakom den andres beteende och hur den egentligen mår. Man söker svar på frågan: Hur kunde han eller hon göra så? Istället för att säga ifrån så förstår man. Om och om igen tillåter man andra att göra en illa. Och eftersom man inte känner efter vet man inte hur ont det egentligen gör.

Det finns ett talesätt som säger att: "Tiden läker alla sår." Men det är inte sant. Även om det gått tio, tjugo, trettio eller ännu fler år sedan traumat ägde rum är det som att göra en resa bakåt i tiden när de omedvetna känslorna vädrar luft för första gången. När smärtan släpps fram gör det lika ont som om allt hände igen. Skillnaden den här gången är att du ska vara stark nog att andas igenom alla upplevelserna och gärna ha någon bredvid dig som kan vara ditt stöd. Så att du inte blir rädd eller lämnad igen. Först när du har släppt fram alla känslor som är förknippade med det själsliga såret kan det läka på riktigt.

Det är lätt att alla år som passerat blir ännu ett hinder för att låta till exempel en gammal sorg få komma fram. Man vill så gärna tro att tiden ska ha gjort sitt. "Varför älta något som ligger så långt bakåt i tiden", säger man förmanade till sig själv. Men om

du inte bearbetar förluster, svek och kränkningar är du fångad i dåtid. Du sitter fast och kommer inte vidare i livet. För att kunna blicka framåt och ta nya tag krävs det att gamla trauman bearbetas. På så sätt frigörs också kraft som kan användas i nuet.

Trauman kan först bearbetas när krisen är över. När du har fast mark under fötterna och livet är gott kommer undertryckta känslor att vilja ge sig till känna. Det är lätt att ifrågasätta dem som inte har med nuet att göra. Anklaga sig själv för att man mår dåligt när man har det så bra. Men för att kunna gå vidare och leva fullt ut är det viktigt att ta sig tid att bearbeta det som har hänt.

Det är sällan som allt väljer fram med en gång. Istället pysar undertryckta känslor ut, lite i taget. Det är som en stor, tung elefant som vandrar i bergen. Den tar sig fram överallt, men den tar inte ett nytt steg förrän den är hundra procent säker på att den har fast mark under fötterna. På samma sätt gör vi när vi släpper fram obehagligheter. Lite åt gången. Sedan pejlar vi in. Hur känns det nu? Var det så farligt som jag trodde? Och kanske viktigast av allt; hur reagerade omgivningen? Om marken känns stabil tar vi nästa steg. Varje pys leder till nya insikter och ökad självkännedom. Och under den första känslan lurar ofta en annan.

Tillåt dig att känna! Ha empati med dig själv. Och döm inte. När känslolivet har varit inkapslat under en längre tid är det svårt att prata och känna samtidigt. Så fort man försöker sätta ord på emotionerna försvinner de. Då är det bättre att låta dem ebba ut innan du sätter ord på de inre upplevelserna. Det är viktigt för att kunna förstå. Först då kan du reda ut om känslan har någon relevans i nuet. Eller om det är en yngre del av dig som vill bli lyssnad på och få medkänsla. Kanske fanns det inget känslomässigt stöd en gång i tiden. Då är det dags att du ger det till dig själv nu, istället för att återigen be dig själv vara tyst och säga att det inte är så farligt. Det har du redan hört alldeles för många gånger.

Dags att förstå och agera

Det räcker inte med att komma i kontakt med känslolivet. Det krävs också att du kan ta hand om dina emotionella behov. Det gör du inte genom att drälla omkring med alla inre upplevelser till höger och vänster. Det mår du bara sämre av. Som en hjälps har jag delat in känslorna i fem kategorier och var och en av dessa bör hanteras olika:

1. *Gamla känslor* som kommer upp till ytan utan någon annan anledning än att det är dags att ta hand om dem. => Det sker när du stannar upp efter en hektisk period eller efter en kris när du har fast mark under fötterna igen. Dessa har inte med nuet att göra. Men du måste bejaka dem, lyssna på dem och bearbeta dem för att sedan släppa taget om dem. Ta hjälp om så krävs. Ibland räcker det att uppleva och prata om dem. Andra gånger krävs det någon handling för att du ska kunna lämna dem bakom dig.
2. *Ett emotionellt sår som rivs upp* i en situation eller tillsammans med en person. => Någon har trampat på en öm tå och du överreagerar. Du måste ha självkännedom och kunskap om dina känslomässiga sår. Förstå vilken situation som har utlöst känslan. Det är inte säkert att den andre behöver få veta vad som sker inom dig. Det beror på vem det är. I alla nära relationer bör ni vara medvetna om varandras sår. Dock ska ni inte anklaga varandra. Däremot kan du be om förståelse och varsamhet om dina mest ömtåliga sidor.
3. *Ett emotionellt sår rivs upp i tid och otid på grund av rådande omständigheter.* => Ibland sårar andra oss även i nuet. Och mest ont gör det när gamla oläkta sårskorpor rivs upp. För att kunna bli hel är det viktigt att sätta stopp för gamla mönster och lämna situationer och personer som inte är bra för dig. Att stanna kvar i relationer och sammanhang där de själsliga såren verkligen rivs upp om och om igen

förvärrar bara skadan.

4. *Negativa känslor som har med nuet att göra.* => Emotionen vill berätta för dig att det krävs en eller flera förändringar för att du ska må bra igen. Gå tillbaka i närminnet och reflektera över vilken händelse som utlöste känslan. Var det något som någon sa eller gjorde? Är det något som har hänt, eller inte hänt? Fundera sedan på vad du behöver göra eller säga för att känna dig tillfreds igen.
5. *Positiva emotioner som har med nuet att göra.* => När du har positiva emotioner i omlopp ska du notera vad det är som har fått dig på gott humör. Gör mer av det och tillbringa mer tid med människor som får dig att må bra. Ditt känslomässiga välmående är ditt ansvar.

För att lyckas med ovanstående krävs det både självkänedom och fri tillgång till det egna känslolivet. För att nå dit krävs det att du tömmer den känslomässiga ryggsäcken. Annars kommer du att överreagera och hålla ut gamla känslor på personer som inte alls förtjänar dem. På så sätt förpestar det förflutna nuet. Du bör befria dig från det emotionella bagaget under ordnade former. Du kan till exempel:

- Bearbeta det som hänt tillsammans med en terapeut
- Skriva om dina upplevelser
- Träna, boxas eller leva ut känslorna i tillåtna miljöer
- Använda kreativiteten; dreja eller måla för att illustrera vad som finns på insidan
- Dansa eller gestalta det som finns inom dig

När de tidigare omedvetna känslorna kommit fram i ljuset är det dags att ta hand om den känslomässiga läkningen. Enligt Dr Sarno försvinner kroppslig smärta när du släpper fram undertryckta emotioner. Men för att nå känslomässig läkning krävs mer.

Du behöver förstå hur din överlevnadsstrategi ser ut och hur de automatiska tankarna låter. Inse att allt du uppfattar inte är sant utan att det gamla perspektivet gör en höna av en fjäder.

Det är lätt att överreagera i situationer som påminner om den ursprungliga smärtan. Du kan jämföra det med att ha en allergi. Hela ditt väsen flamar upp och protesterar. En del av läkningen är att öva dig på att se dessa känsliga situationer ur en ny synvinkel. Du måste också lära sig att agera på nya sätt och kanske också söka dig till andra människor och nya sammanhang.

Tidigare erfarenheter medför att du har särskilda behov i nuet och de ska du givetvis ta hänsyn till. Om du till exempel har tagit ansvar för allt och alla. Då gör du bäst i att minimera samvaron med personer som vägrar ta ansvar.

Men alla känslor har givetvis inte med dåtiden att göra. En del handlar om här och nu. Vad du önskar, behöver och vill just i stunden. Och ofta kommer mer än en känsla åt gången – ett nystan av emotioner. Det gäller att sortera ut vad de olika emotionerna vill berätta för dig. Så att du förstår hur du kan ta hand om dig själv på bästa sätt. Om det är gamla spöken och rädslor som krampar i det inre kanske du till och med gör bäst i att agera tvärtemot vad känslorna vill.

Här kommer en guide som kan vara till hjälp för att förstå dina inre upplevelser:

Känsla: <i>Ilkska, frustration, irritation eller vrede</i>	
Vad ligger bakom?	Dags att agera
Du får inte vad du vill.	Lägg mer fokus på att nå dina mål.
Du vet inte vad du vill.	Ta reda på vad du vill.
Du känner dig kränkt eller utnyttjad.	Säg ifrån, stå upp för dig själv, markera dina gränser.
Du känner dig kvävd.	Se till att få egen tid.
Du känner dig stressad.	Säg nej och minska antalet aktiviteter/arbetsbördan.

Känsla: Sorg, ledsenhet, nedstämdhet, tröghet, trötthet eller klump i halsen	
Vad ligger bakom?	Dags att agera
Du har förlorat något eller någon.	Dags att sörja. Processen tar tid och du behöver troligtvis stöd. Under tiden kan du inte prestera lika mycket som normalt.
Du känner dig ensam.	Ring en vän. Sök sällskap som du mår bra av och där du kan berätta hur du känner.
Du gör saker du inte tycker om.	Kanske är det dags att byta jobb eller göra andra förändringar som leder till att du gör mer av det som du tycker om.
Du är i fel sällskap.	Sök dig till andra sammanhang. Tillbringa tid med människor som ger dig energi. Vid behov – utveckla det sociala nätverket.
Du har haft för mycket att göra under en lång period.	Depression är ett tecken på långvarig och kronisk stress. I sådana fall är det dags att dra i handbromsen och göra större förändringar i livet.
Känsla: Ångest, oro, rädsla, magknip eller andra magbesvär	
Vad ligger bakom?	Dags att agera
Du står inför en fysisk eller psykisk fara. Rädslan är befogad!	Skydda dig! Byt miljö.
Du saknar trygghet.	Se till att få dina basbehov tillgodosedda, skapa ekonomisk trygghet och omge dig med människor som du känner dig trygg med.

Neuroser kräver energi. Du är rädd för en eller flera saker som egentligen inte utgör något reellt hot.	Utmana dig själv och kom över fobin samtidigt som du stärker kontakten med ditt jag och ditt inre lugn. Finns det någon annan djupare rädsla under? Bejaka den och bearbeta den. Ofta minskar fobierna när man mött sina djupaste rädslor.
Du är fast i en överlevnadsstrategi.	Att ha många undertryckta känslor gnager. Bearbeta ditt emotionella bagage och börja meditera, yoga eller pröva andra saker som hjälper dig att hitta lugnet inom dig. Stärk den inre kärnan och låt den styra. Skapa ett liv där gamla försvarsstrategier inte längre behövs. Och håll dig själv i handen när du bryter gamla mönster.
Känsla: Avundsjuka	
Vad ligger bakom?	Dags att agera
Är du fast i offerrollen? I så fall finns det risk att du känner mycket obefogad avundsjuka.	Ta ansvar för dig själv. Ingen är skyldig att ta hand om dig. Hitta kraften inom dig själv och satsa på att få det du önskar i livet. Givetvis kan du be andra om hjälp på vägen, men tänk på att du inte har rätt att ha outtalade förväntningar på någon annan.
Du vill ha något som någon annan har.	Bli inspirerad. Gör allt som står i din makt för att få vad du vill ha.
Du har andra förutsättningar än någon annan.	Acceptera att livet är orättvist. Gör allt som står i din makt för att du ska få vad du vill utifrån dina förutsättningar.

Känsla: Skuld	
Vad ligger bakom?	Dags att agera
Du har gjort någon illa.	Ta ansvar. Be om ursäkt, gottgör och förlåt dig själv.
Är du fast i anpassarens eller hjälparens perspektiv?	Du är inte skyldig någon någonting. Bestäm dig för vem du vill vara och lär dig bekräfta dig själv när du följer dina egna inre ideal. Tänk på att du inte finns till för att hålla någon annan nöjd och glad.
Du har agerat tvärt emot dina egna grundläggande värderingar.	Fundera på vem du vill vara och lev upp till dina inre ideal.
Känsla: Skam	
Vad ligger bakom?	Dags att agera
Du är mobbad, trakasserad eller någon har gått över dina gränser.	Skydda dig och värna om den personliga integriteten.
Du har kört över någon annan.	Be om ursäkt. Respektera andras gränser.
Du skäms över dig själv eller för vad du känner.	Du har inte blivit sedd för den du är och därför lever du med en falsk illusion om att du inte duger. Bejaka dig själv och ditt känsloliv. Visa upp dig för andra för du duger redan som du är.

Känsla: Svartsjuka	
Vad ligger bakom?	Dags att agera
Du blir bedragen eller negligerad. Lita på magkänslan!	Dags att bryta upp och söka en partner eller vän som prioriterar dig.
Du är rädd för att vara ensam och för att bli övergiven.	Problemet ligger hos dig. Ta hand om dina undertryckta övergivenhetskänslor. Bearbeta dem. Lär dig uppskatta ditt eget sällskap så att rädslan för att bli lämnad inte styr.
Du har gjort dig helt beroende av en person.	Lär dig att stå på egna ben och bekräfta dig själv. Sunda relationer bygger på tillit och ett ömsesidigt beroende. Utveckla ditt sociala nätverk.

Visa känslor

För att inte samla fler känslor på lager är det dags att låta emotionerna bli en integrerad del av vardagen. Hitta modet att visa sårbarheten för andra. Berätta när du känner dig kränkt, rädd, orolig och så vidare. Inte ibland utan varje dag. På så sätt blir den emotionella bördan lättare och du kommer närmare andra.

Enligt Dean Ornish, en amerikansk hjärtläkare, är det också ett bra sätt att undvika hjärtinfarkt. Han har hittat ett samband mellan oförmåga att dela sina känslor och hjärtproblem. Känslomässig kontakt frigör oxytocin, vårt lugn- och ro hormon. Det parasympatiska nervsystemet aktiveras. Vi varvar ner. Hjärt- och pulsfrekvensen sjunker och återhämtningen tar vid.

Dock fungerar män och kvinnor olika. Kvinnor mår bra av att

älta sina problem. Samma elände vänds ut och in tre gånger under samma kväll. Inga lösningar krävs bara någon som är villig att lyssna och gärna hålla med. Oxytocinet frigörs och det samarbetar fint med östrogenet, det kvinnliga könshormonet. Allt malande frigör stress och hon slappnar av.

För män är det stressande att berätta om eller lyssna på samma problem mer än en gång. Visst frisätts lugn- och ro hormonet men det tar i sin tur kål på testosteronet, det manliga könshormonet. Det behövs också för att hantera stress. En man har behov av känslomässig kontakt, men i en annan form än en kvinna. Han talar bäst om negativa känslor när han är i fin form och har en lösning i sikte. Ibland behöver han höja självkänslan genom att ägna sig åt något som han är bra på innan han kan ta itu med problemet.

Om man har vuxit upp i ett känslolöst och intellektuellt hem är det svårt att visa känslor. Man har ingen förebild och vet därför inte riktigt hur man gör. Hur gärna man än vill så kommer till exempel inga tårar. Den automatiska förträngningsfunktionen är stark. Då är gruppterapi ett bra alternativ. Eller andra sammankomster där känslor är tillåtna och visas av andra. När de berättar om sina upplevelser och visar känslor får man hjälp att komma i kontakt med de egna. Och man får nya förebilder. Man får uppleva att det faktiskt är tillåtet att visa känslor. Att det leder till närhet och känslomässig kontakt.

Filtreringsfunktionen som analyserar och ifrågasätter minsta lilla känslouttryck måste försvagas. Det innebär inte att du ska lägga dig ner på golvet, skrika och sparka när du inte får som du vill. Utan att du visar upp känslor som är relevanta i nuet inför den eller de personer som är berörda. I stunden. Inte skjuta upp och ligga vaken på natten och älta. Utan bara berätta hur det känns och vad du önskar.

Det är bra att inviga omgivningen i förändringsprocessen. Berätta att du har bestämt dig för att bli mer öppen och berätta om det som berör. Det krävs träning i att uttrycka känslor. Berätta hur det känns utan att döma eller skuldbelägga någon annan. Att ta ansvar för dina känslomässiga behov genom att önska dig saker utan att kräva.

Till en början kommer det grodor ur munnen. Inte för att du

vill vara elak utan för att du är otränad och rädd för att uttrycka ditt innersta och då är det lätt att ta i för mycket. Kanske kan ni bli flera som övar tillsammans. Det viktiga är inte alltid hur känslorna uttrycks utan att de visas upp. Så länge du inte är ute efter att trycka ner eller förgöra någon annan är försöken positiva. Så uppmuntra dem och belöna dig själv.

Du behöver också träna dig på att lyssna på andra. Våga stanna kvar. Och lyssna på hur du berör någon annan utan att gå i försvar. De flesta känslor handlar om den andre och dennes historia. Så du måste inte känna dig skyldig eller gå i försvar. Men ibland har man verkligen sårat någon. Och då är det dags att be om ursäkt. För ingen mår bra av att göra någon annan illa.

Givetvis bör öppenheten mot människor som du lever nära vara större än mot dem som du endast är bekant med. Men mellanrummet mellan alla människor, även de professionella, inkluderar känslor. När känslomässiga behov är fyllda är vi trygga och då arbetar vi bättre. Således leder en öppen atmosfär till effektivare medarbetare. Energin kan användas till att nå företagets mål istället för att hantera allt outtalat och flytta pjäser på den politiska arenan. Även om känslor är av privat karaktär är det bra för kollegorna att veta vad som pågår. Då slipper de att gå och undra om de har gjort något fel och kan istället utgöra ett stöd. Och själv slipper du ägna kraften åt att putsa på fasaden.

Ta makten över känslorna

Hjälparen, soldaten och offret har för vana att drunkna i känslolhavet, medan anpassaren och presteraren lägger locket på. Ingen av dem har makt över känslorna. Utan de är alla fast i gamla mönster. De lever med en förkrympt självbild och rädslorna styr. För att ta makten över det egna känslolivets krävs det att du inte är rädd för ditt inre och att du kan härbärgera de egna känslorna.

Med hjälp av medveten närvaro kan du ge dig själv så mycket resnit att du hinner reflektera över om de känslor som bubblar

uppinombordsverkligen är relevanta innan du handlar. Medveten närvaro går ut på att du upplever och känner emotionerna utan att agera på dem. Du betraktar alla inre förnimmelser helt objektivt och bara lägger märke till vad som sker. Utan att döma. På så sätt får du distans till de egna känsloupplevelserna. De lugnar ner sig och du får tid till att mer nyktert bedöma situationen och därefter bestämma dig för hur du vill handla, tänka och känna. Det räcker med några sekunders resnit för att kunna sätta stopp för den reflexmässiga handlingen som sveper med sig gamla tankar och känslor.

Det är lättare att vara objektiv och göra en korrekt bedömning av nuet om du känner till den ursprungliga smärtan och förstår hur den påverkar dig. Då kan du snabbt konstatera om gamla emotioner har kidnappat känslolivet och fundera på om du verkligen är i samma trängda situation som du befann dig i en gång i tiden. Med stor sannolikhet går det säkert att uppfatta det som händer annorlunda. Och oavsett går det alltid att handla på ett nytt sätt. Den gamla överlevnadsstrategin är ett barns sätt att lösa en svår situation. Nu är du vuxen. Du har makt och samma rättigheter som alla andra. Du kan förutsätta att andra lyssnar på och respekterar dig. Det kan inte alla barn.

Ju mer du tränar desto lättare går det. Och så småningom sker det automatiskt. I början kan det kännas svårt och du kanske misslyckas med att hantera situationen. Misströsta inte. Fundera istället i efterhand på vad som hände och hur du skulle vilja agera nästa gång. Du kommer att få tillfälle att öva ofta – flera gånger om dagen. Här följer lite tips till de olika rollerna:

Hjälparen

Ställ följande frågor till dig själv för att kontrollera om det verkligen är så att du ska ta över och hjälpa till:

- Är alla runtomkring dig verkligen så hjälplösa som du tror? De kanske till och med skulle växa och utvecklas som individer om du ger dem möjligheten.
- Är det bara du som kan och förmår bidra?
- Finns det någon annan som med glädje skulle vilja hjälpa till?

- Och kanske är det till och med så att det är du som behöver hjälp?

Om du kommer fram till att du uppfattar situationen korrekt: Låt andra alltid be om hjälp och sluta gissa dig till vad de behöver. Fundera på hur mycket du vill och orkar bidra med. Tänk på att du har rätt att säga nej. Hela världen vilar inte på dina axlar. Och om du vill hjälpa till är det viktigt att du respekterar dina gränser och även låter andra få bidra. Ditt sätt är inte alltid det bästa. Kanske kan du till och med lära dig något av någon annan.

Anpassaren

Ställ följande frågor till dig själv för att kontrollera om du verkligen bara ska hänga med och göra som någon annan säger:

- Är det sant att andra ställer krav på dig?
- Vad är det som säger att andra vet bättre än du?
- Vem bestämmer i ditt liv?
- Kanske är det du som har en massa krav på dig själv och andra?

Om du kommer fram till att du uppfattar situationen korrekt: Sluta lev upp till andras uttalade förväntningar. Först när någon ber dig om något eller vill att du ska följa med på något kan du börja fundera på vad du vill. Tänk på att du har rätt att säga nej. Du finns inte till för att behaga andra eller hålla dem nöjda. Träna på att ta egna initiativ. Berätta vad du tycker, tänker och känner.

Presteraren

Ställ följande frågor till dig själv innan du svarar ja eller springer iväg till nästa aktivitet:

- Måste det här verkligen göras nu och av dig? Vad händer om du låter bli?
- Tycker du det är roligt eller är det adrenalinkicken du är ute efter?
- Vågar du säga nej? Vad händer om det blir tyst och stilla

runtomkring dig?

- Hur ser dina prioriteringar ut? Har du tid för dig själv och människor du tycker om?

Om du kommer fram till att du uppfattar situationen korrekt: Tänk på att även om du tycker allt är roligt så går livet inte ut på att hinna med flest aktiviteter. Prioritera dina åtaganden och säg inte ja till fler saker än att du hinner med att njuta av livet och det som du gör. Livet handlar till syvende och sist mest om hur man gör saker och inte om vad man gör.

Soldaten

Ställ följande frågor till dig själv när du uppfattar ord som kränkande, en situation som hotfull eller att någon har pratat skit bakom ryggen på dig:

- Är det verkligen sant?
- Överreagerar du?
- Går det att tolka situationen annorlunda?
- Har du gett personen en rimlig chans att förklara vad hon eller han menar?
- Är det du själv som är hård och dömer dig själv och andra?

Om du kommer fram till att du uppfattar situationen korrekt: Spegla. Bli en papegoja och återberätta vad personen sa. Fråga vad hon eller han menar. Visa din gräns. Ta i tillräckligt, men inte för mycket. Du kan också vara så van vid kränkningar att du stannar kvar i relationer och miljöer som inte är bra för dig. Avsluta destruktiva relationer och byt arbete eller flytta om så krävs. Svårast att hantera är skitsnack och mobbing. Konfrontera personen/personerna. Ta hjälp och tänk på att du har lika mycket makt som alla andra. Om det inte hjälper är det dags att byta miljö.

Offret

Ställ följande frågor till dig själv när du upplever orättvisa – att andra har eller får mer än du eller när du tycker att någon borde ha gett dig något eller tagit hand om dig:

- Har du verkligen rätt att ställa krav på personen?
- Missunnar du andra framgång eller att deras ansträngningar ger utdelning?
- Har andra verkligen det så mycket bättre än du?
- Har du lagt över ansvaret för ditt välmående på andra?
- Har du gjort vad du kan för att få vad du vill här i livet?

Om du kommer fram till att du uppfattar situationen korrekt: Livet är orättvist! Det är dags att acceptera det. Tillåt dig att inspireras av dem som har det som du längtar efter. Men tänk på att de inte är skyldiga dig någonting. Det är tid att ta tillbaka makten och ansvaret för ditt eget liv. Bejaka din vilja och dina behov. Gör vad du kan för att få vad du vill. Be gärna om hjälp, men lär dig att ta ett nej och att bli avvisad. Ge inte upp för det.

Omfamna och förstå ditt eget känsloliv

Det är en livslång process att lära känna dig själv och acceptera dig själv fullt ut. Tack vare förståelsen för dig själv ökar medkänslan för andra och det blir lättare att skapa sunda relationer.

1. Fundera på vad du behöver göra för att våga släppa fram undertryckta känslor. Sätt upp mål och börja eller fortsätt din inre resa.
2. Fördjupa förståelsen för ditt eller dina emotionella sår. Lär dig att förstå när det väcks till liv. Hur kan du hjälpa dig att lyfta blicken och se annorlunda på situationen? Vilka nya strategier och beteenden kan du använda istället för den automatiska överlevnadsstrategin?

5.

Hitta hem

Bortom roller och rädslor finns ditt sanna jag. Den du verkligen är. När du är i kontakt med ditt jag kan du se det som sker ur ett mer objektivt perspektiv. Här finns inga rädslor, inget dömande utan bara acceptans och kärlek. Från den här platsen är det möjligt att omfamna dig själv och andra fullt ut. Här finns ron och friden. Och tänk, detta lugn existerar även när livet är ett enda kaos och känslorna är i uppror.

När du fastnar i en känsla eller när det stormar omkring dig kan du med en tanke påminna dig om jagets existens. Efterfråga lugnet. Säg till dig själv att du är mer än dina känslor, mer än dina tankar och mer än dina kroppsliga förnimmelser. På så sätt skapar du distans till nuet. Distans till kaoset, problemen och känslostormarna. De finns givetvis också, men de ska inte uppta hela ditt väsen. Du måste hitta andrum så att du kan möta livet som vuxen och inte utifrån dina känslomässiga sår. Det kan till och med vara så att det är dina försvar som skapar ett ständigt kaos. Allt för att du ska känna igen dig och stanna kvar i den gamla kampen.

Ett annat tips är att försöka stanna kvar i pausen mellan två andetag. Håll andan och sök dig djupare inåt. På så sätt kan du avhålla dig från att reagera reflexmässigt. Det kanske inte är fara på färde även om det känns så. Utan det enda du behöver göra är

att andas och rida ut den inre känslostormen.

Kontakt med jaget innebär att du:

- Vilar i dig själv
- Upplever lugn, frid, stillhet och tillit
- Är avslappnad i kroppen och i sinnet
- Bottnar i dig själv och rösten får en djupare och annorlunda klang
- Kan vara ditt eget stöd
- Vet vad du vill
- Vågar trotsa rädslorna
- Tar hand om dig själv
- Är kärleksfull mot andra
- Har tillgång till din vishet
- Känner tillit till dig själv
- Kan låta kreativiteten flöda

Denna kontakt är en förutsättning för att må bra. Utan den är du som en barkbåt, vilse bland oceanens höga vågor. Då kan du inte annat än tro att det som överlevnadsstrategin viskar i örat är sant. Och för att inte ständigt förlora dig i den gamla kampen är det viktigt att komma i kontakt med och stärka den inre kärnan. Du måste hela tiden påminna dig om vem du egentligen är. Det görs lättast i stillhet och tystnad och därför är alla former av yoga, meditationer och qigong bra dagliga övningar. Till och med ett måste i en vardag med högt tempo och många yttre krav.

När du hittar vilan i dig själv blir allt stilla. Friden tar plats och den kan fylla ett helt rum. Stillheten är elektrisk och magisk. Under kranosakrala behandlingar, en mjuk behandlingsmetod där man korrigerar små felställningar och återställer det hydrauliska trycket i ryggmärgsvätskan, kallar man sådana stunder för "stillpoint". Då sker en omstart av hela systemet. Kroppen återtar sitt rätta ursprungsmönster och självläkningen tar vid.

Även efter befruktningsögonblicket, då spermie och ägg smälter samman, är det helt stilla – inte en endaste rörelse eller tillstymmelse till aktivitet. Först efter ett par timmar tar celldelningen vid. Det är där i stillheten som ett liv blir till.

Lugnet är livgivande och läkande. Därför är det oerhört viktigt att hitta in till ditt jag. Inte bara en gång utan om och om igen. Gärna dagligen. Då slappnar musklerna och sinnet av. Hela ditt väsen får ro, nya perspektiv får plats, insikterna kommer och energisystemet balanseras upp. Du hittar kraften och lusten. Utan pauser och utan kontakt med jaget finns det stor risk att du bara springer runt och gör en massa saker som kanske inte alls är fruktbara i slutändan.

Jaget är gömt bakom alla undertryckta känslor. För en del är det helt dolt. Och för andra glimtar det till emellanåt. Vad du än varit med. Hur utsatt du än har varit finns denna skatt. Och den är ren och opåverkad. Att identifiera dig med den du verkligen är och behålla den förbindelsen är läkande på alla plan. Ibland uppstår kontakten av sig själv. Efter ett känslomässigt reningsbad. När du ser något vackert eller har ett fint möte med någon annan. Eller i vardagen mitt under slentrianmässiga sysslor. Men du kan också hjälpa dig att nå dit. Och ju färre undertryckta känslor desto enklare är det.

Om man har många obearbetade trauman ser man inte sig själv utan man har en falsk självbild. Ofta en nedsmutsad och förvanskad sådan. Och livet är format efter denna förvanskade bild. Man styrs av rädslor och livet går ut på att undvika istället för att leva. För att lära känna dig själv på riktigt gäller det att våga bearbeta alla jobbiga händelser och trauman.

Att bejaka det undanstoppade är inte målet i sig. Utan det är självkännedom och kontakten med jaget. Så att du kan skapa ett liv som passar dig själv. Då kan du verkligen ta till vara på den gåva livet är. Utan självkännedom är det lätt att bli lurad av de egna rädslorna. För att undvika det krävs det att du förstår hur tidigare erfarenheter har påverkat dig.

För att du ska orka ta hand om och bearbeta undertryckta känslor krävs det att du har kontakt med ditt jag. Du behöver ha en trygg plats att återvända till. Förmågan att trösta och stödja dig själv. Därför krävs det att jaget stärks samtidigt som de undertryckta känslorna släpps fram och bearbetas. Det är två parallella processer; en där du bearbetar din historia och en där du stärker och bejakar jaget.

Olika sätt att stärka kontakten med det inre centrumet är:

- Bejaka äkta känslor
- Riva alla fasader
- Utmana rädslorna
- Bejaka det mest förbjudna
- Överge den falska självbilden
- Följa lusten och glädjen
- Välj dina sammanhang med omsorg
- Stärka kontakten med jaget

Bejaka äkta känslor

Äkta känslor är budbärare från jaget. Och nu vet du att en äkta känsla är en känslouttryck som kroppen visar att den vill släppa fram och att kroppen också blir mer avslappnad när känslan får komma fram. Hur jobbiga de än upplevs är de viktiga att bejaka och lyssna på. Förstå dem och eventuellt vidta förändringar för att du ska må bra och känna dig tillfreds.

Om du har ett tråkigt jobb eller lever i en otillfredsställande relation är det dags att ta tag i det egentliga problemet istället för att försöka förgöra sorgen och frustrationen. Att inte lyssna på känslorna utan istället tänka positivt är självbedrägeri. Risker finns att du lurar dig själv att stanna kvar på ett ostimulerande arbete eller i en destruktiv tvåsamhet för länge. Och det är inte bra för självkänslan. Helt dränerande, faktiskt. Tanken ljuger ibland. Men kroppen talar alltid sanning. Om du fortsätter att ljuga för dig själv under många år. Trycker ner och ignorerar det som är relevant kommer kroppen att protestera mer och mer. Den gör ont, krånglar och till slut blir du sjuk. Det är kroppens sätt att berätta för dig att du ljugar för dig själv. Påminna dig om att det ännu inte är för sent.

Falska känslor är överdrivna känslouttryckningar eller en anpassad fasad. Antingen drunknar du i den emotionella smärtan om och om igen eller lyckas du hålla den och alla andra känslor gömda bakom ett trevligt leende eller en arg min. Falska känslor är sprungna ur rädslor och försvar och de ska du inte ta på allvar. De ska inte bestämma över dig utan det gäller att sätta stopp för

dem snarast möjligt. De har inget att tillföra utan förpestar livet och skapar en känslomässig stress.

När du är fast i överlevnadsstrategin är du inte i kontakt med jaget. De känslomässiga såren lurar in dig i gamla mönster. Snedvridna perspektiv gör en höna av en fjäder. Och det känns som om du måste slåss för ditt liv. Försvaren hindrar dig också från att bejaka äkta känslor. Livet blir en evig kamp och du får inte det som du innerst inne längtar efter. Du vet ju inte ens vad det är. För att kunna sätta punkt för kampen en gång för alla måste du våga släppa fram de känslor som gömmer sig bakom försvaren och de känslomässiga såren. Först då är det möjligt att förstå vad du vill, behöver och längtar efter på riktigt.

Kroppen hjälper dig att förstå om en emotion är relevant att följa eller inte. När du släpper fram äkta känslor leder det till mer avspänning och en större andning, medan falska känslor och känslomässiga sår upprätthåller muskelspänningar och en begränsad andning. De äkta emotionerna är också stillsammare än de övriga.

Det bör dock poängteras att när du är mitt uppe i processen att släppa fram gamla obearbetade känslor leder det också till avspänning. Men det som du funderar på och pratar mest om under en sådan period är det som har varit. Under en sådan period bör du vara varsam med dig själv och inte fatta förhastade beslut.

De inre upplevelserna är ofta komplexa och sammansatta. Flera känslor vill göra sig hörda på en och samma gång. Som en hel skolklass som ivrigt viftar med händerna. Lyssna på mig! Om du till exempel funderar på att hoppa på ett nytt jobberbjudande kanske du känner glädje, sorg, rädsla och oro på samma gång. Glädje för att det känns som en spännande utmaning, sorg för att du i så fall förlorar det arbete du har, rädsla för att inte klara av det och oro för att bli bortvald. För att fatta kloka beslut gäller det att du förstår alla dina känslor.

Det är viktigt att bejaka alla känslor och inte döma ut någon på förhand. Annars kommer inre konflikter aldrig upp till ytan. Istället går du omkring med en tvättmaskin i magen, en tyngd i bröstet eller en gnagande frustration. Det är omöjligt att förstå en emotion som bara snurrar runt i det inre som ett fysiskt

obehag. Den måste få komma ut som en upplevelse. Därefter går det att förstå vad den har att säga.

Att lyssna på och följa äkta känslor förbättrar inte bara livskvaliteten och stärker jaget, utan även självkänslan ökar. En följd av att du lyssnar på dig själv och tar dina önskningar på allvar. På så sätt berättar du för dig själv att du är värdefull.

Man får inte alltid det man önskar och det är inte det centrala. Det viktigaste är att du lyssnar på dig själv – tar dig själv på allvar – och sedan gör vad du kan för att få det som du längtar efter. Ibland innebär det att du satsar på något nytt andra gånger att du stannar kvar. Understundom är det dags att ryta ifrån eller att våga släppa någon riktigt nära. Det är bara du som vet vad som är rätt för dig.

Riv alla fasader

Det går åt mycket energi till att hålla skenet uppe. Putsa på ytan och visa upp en stylad variant av dig själv. Hur mycket du än anstränger dig kommer du ändå att misslyckas. På ett omedvetet plan läser omgivningen av dig och känner av allt som du ihärdigt försöker gömma undan. Andra tror mindre på livslögnen än vad du själv gör.

Men vi är socialiserade och artiga – tränade att spela med i spelet. Vi har lärt oss att inte låtsas om allt som skvalpar omkring i det omedvetna och outtalade. Istället hänger vi med i dramat: "Vill du vara perfekt? Varsågod rollen är din så blir jag den slarviga." Om du vill ha en mer ärlig spegling kan du vända dig till barn och djur. Djur låtsas aldrig. Och det som de skyggar för allra mest är de undertryckta känslorna. Det som redan är känt för personen själv har de lättare att stå ut med. Och många barn är ännu inte drillade i det sociala spelet utan de undrar: "Är du ledsen, arg, rädd?" Eller vad det än kan vara.

Att putsa på fasaden är motsatsen till att bejaka det egna jaget. Istället för att stärka kärnan snickrar du en bur åt dig själv. Den sanna identiteten göms undan för dig och för resten av världen. Ingen känner dig på riktigt. Istället blir du ensam och isolerad.

Begränsad och nedstämd. Inlåst i din egen kropp, fångslad av gamla och begränsande normer om hur du bör vara.

Fasadens uppgift är att se till att andra tycker om dig – att du duger i deras ögon. Det är viktigare vad andra tycker än hur du egentligen har det. Det är till exempel viktigare hur meritförteckningen ter sig i andras ögon än att du har ett roligt och tillfredställande arbete. När fasaden är viktig får man bita ihop och stå ut.

Det finns en vakt i gommen som godkänner vilka ord och känslouttryck som får komma ut. När fokus ägnas åt att polera på en lyckad och framgångsrik yta tappar du kontakten med den egna viljan. När den går förlorad återstår det bara att göra som alla andra eller att leva upp till deras förväntningar.

Visst finns det en längtan efter att bli utsläppt ur fängelset. Men rädslan säger att man inte duger – att man måste stanna kvar för att bli älskad och accepterad. Man tror att andra har nyckeln och möjligheten att låsa upp fängelseporten från utsidan. Man går och hoppas på att någon ska komma och berätta att man duger och att man är välkommen ut.

Man för en tröstlös kamp för att övertyga alla andra att man är okej. Bara man får lite mer bekräftelse så kan man snart tillåta sig att få vara den man är. Men ansträngningarna är fruktlösa eftersom den som egentligen måste övertygas är en själv. Det spelar ingen roll om resten av världen ger rungande applåder om du inte älskar dig själv. All kärlek rinner av som vatten på en gås. Och dörren till det känslomässiga fängelset går bara att öppna från insidan och du behöver faktiskt ingen nyckel. Det är bara att våga.

Riv fasaden genom att:

- Dela med dig av dina rädslor
- Visa dina känslor
- Berätta vad du tycker, vill och behöver
- Stå för dina skavanker och brister
- Dölj inga misslyckanden

Om du är sann vågar andra följa efter.

Utmana rädslorna

Rädslorna håller dig kvar i den gamla välkända tryggheten. Allt går ut på att undvika – slippa känna eller utsätta dig för besvärliga eller kritiska situationer där faran finns att värsta tänkbara inträffar, till exempel att få ett nej, inte duga, misslyckas eller göra fel.

De som är mest rädda klappar sig för bröstet och säger att de är orädda och modiga. För att bevara den verklighetsuppfattningen håller de sig till upptrampade stigar och lyssnar på vad överlevnadsstrategin har att säga. De verkligen kavata döljer inte sina farhågor. En förutsättning för att vara i kontakt med jaget är att du erkänner dina rädslor. Ju mer undanträngda rädslorna är desto mer styr dem. Då är man inte ens medveten om vad de viskar i örat. Utan följer rösterna i tron att de är den sanna viljan.

När den inre kärnan styr är drivkraften inte att undkomma utan att uppnå något. Det inre centrumet stärks när du gör saker för att du vill och trotsar rädslorna. Och ju mer du trotsar dina favoriter desto mer stärks jaget.

För att farhågorna ska förlora sin laddning måste de utmanas. Det innebär till exempel att du måste våga be om hjälp även om du är livrädd för att bli avvisad, eller fatta mod att visa din sårbarhet trots att du tidigare blivit sårad och så vidare. I de flesta fall besannas inte rädslan. Tvärtom. Och om den gör det är det sällan så farligt som man trodde. Som vuxen har du andra förutsättningar att hantera livets svårigheter än vad du hade som barn.

Rädslor som de olika rollerna måste möta är:

Hjälparen: Att bli ensam och övergiven när du är som mest behövande.

Anpassaren: Att inte duga.

Presteraren: Att vara värdelös – bli till ingenting.

Soldaten: Att bli sårad, kränkt eller illa behandlad.

Offret: Att inte klara av eller få det som du längtar efter.

När farhågorna har kommandot kommer hjälparen aldrig erkänna sina behov, anpassaren aldrig visa upp sig, presteraren aldrig kunna vila i sig själv och njuta av livet, soldaten aldrig visa sin sårbarhet och offret aldrig anstränga sig för att nå sina mål. Livet blir en kamp. För att bryta den krävs det att rädslorna utmanas. Att du gör och säger det som du vill trots att du tror att värsta tänkbara kommer att inträffa.

Om du inte mött dina undertryckta känslor och rädslor förr så får du göra det när du går emot rädslorna. När du vågar se dem i vitögat. Då vet du också att du är på rätt väg. Men ta väl hand om dig. Var varsam och håll dig själv eller någon annan i handen. Tänk på elefanten i bergen. Det räcker med ett steg i taget. Huvudsaken är att du rör dig i rätt riktning.

När de omedvetna känslorna och rädslorna frigörs är det lätt att tro att man har blivit mer rädd. Att det är något fel. Så är inte fallet. Du har inte blivit mer rädd och är inte heller på gränsen till ett nervsammanbrott, utan du är på väg att ta dig ur det förflutnas grepp. Och det är mänskligt att känna och att vara rädd.

Första steget mot att komma ur farhågans grepp är att erkänna den. Därefter är det dags att utmana dig själv. I varsam takt bryta dig loss från rädslans fasta grepp. Genom att våga gå emot invanda mönster i de situationer där oron hindrar dig så att du kan få det som du innerst inne längtar efter.

Det är en stor utmaning att gå emot rädslorna. Ibland besannas de och ibland inte. Men för jaget spelar det ingen roll. Det är den delen av dig som inte behöver förklara eller försvara sig. Jaget bara är. Och det finns kvar oförändrat och oberört vad som än händer. Det är den kärnan du måste hitta till och hålla fast vid när rädslan försöker få dig på fall och återgå till gamla mönster.

Bejaka det mest förbjudna

Om du inte accepterar dig själv fullt ut för du ett inre krig. Delar

av personligheten och känslor som inte tidigare har uppskattats av andra ska bort till varje pris. Undertryckas, förintas och ovillkorligen döljas.

För att vara fri att välja vem du vill vara och styras från ditt inre centrum krävs det att du ser, accepterar och uppskattar hela dig själv. Och inte bara den roll som en gång bekräftades av omgivningen. För att lyckas måste du omfamna alla delar av personligheten, även dem som tidigare varit dolda för dig och alla andra.

Till och med de sidor som du tycker riktigt illa om. Föraktar. Inte för att det egentligen är något fel på dem utan för att du har socialiserats till att inte tycka om dem. De mest förbjudna är allra svårast att acceptera. Dessa delar kan vara så underutvecklade och väl gömda i det omedvetna att de är svårt att tro att de verkligen tillhör dig själv.

Allt som du har gömt undan är din inre potential och den kommer att hjälpa dig att få det som du verkligen önskar i livet. Och det är först när du accepterar hela dig som du blir hel, finner ron och känner att du verkligen duger.

När du tillåter dig att få vara den du är kan du också uppskatta andra fullt ut. Då slipper du gå runt och reta dig på personer som visar upp de egenskaper och känslor som är förbjudna och skambelagda. För när du accepterar hela dig kan du ta tillbaka alla projiceringar. Då slipper omgivningen tillskrivas de egenskaper som du inte tycker om hos dig själv. Då förmår du också möta andra på riktigt. Och skapa en samvaro utan spel och missförstånd.

Här följer de olika rollernas största utmaningar:

Hjälparen föraktar alla offer. Men det egentliga problemet är inte alla andra utan att du har svårt att acceptera din egen litenhet och offermentalitet. Nu är det dags att bejaka den lilla, kraftlösa och maktlösa personen som bor inombords. Då blir det också lättare att acceptera de egna behoven. Och inse att du faktiskt inte alltid är den där starka personen som allt hänger på. Då kan du också bli påfylld i samvaron med andra. Och få ett behagligare liv med ömsesidiga relationer.

Anpassaren retar sig på alla besvärliga, omständiga och högljudda personer. Speciellt dem som visar ilska och pekar med hela handen. Nu är det dags att tillåta dig själv att bli besvärlig. Tycka saker, vilja saker och även låta vreden få komma fram. Vägen ut ur maktlösheten och kraftlösheten är att bejaka ilskan. Omvandla trotsset och den passiva aggressionen till ilska och kraft. Då är det lättare att inse att du har makt att påverka ditt eget liv och vara den du vill vara oavsett vad andra tycker och tänker. Ilskan blir en god vän att hålla i handen när det är dags att stå upp för dig själv, visa vem du är och utmana rädslan att inte duga.

Presteraren verkligen ringaktar inkompetens, oduglighet och slöhet. Och vill till varje pris inte kännas vid den egna oförmågan, sviktande kunskap eller lathet. Presteraren tuggar fradga och trampar istadigt när andra visar upp dessa egenskaper. För att kunna njuta mer av livet och andras sällskap är det dags att bejaka dessa irriterande sidor. Då behöver du inte längre springa runt som ett skållat troll för att bevisa för dig själv och andra att du duger. Istället kan du ge dig själv respiter, njuta mer av livet, ta hjälp av andra och inleda fruktbara samarbeten. Du behöver inte längre prestera fram ett existensberättigande utan du kan redan nu ta emot allt som livet har att erbjuda.

Soldaten är fullt övertygad om att hon går under om sårbarheten visas upp. Litenheten är gömd och bortglömd. Den ska skyddas till varje pris. Så du biter ihop. Gör dig stark och oberoende. Skrämmer bort andra med en tuff attityd. Irriterande nog finns det så många andra som går omkring och gnäller och tycker synd om sig själva. Verkar vara bräckliga och ömtåliga. Som inte klarar någonting på egen hand. För att slippa den gamla kampen måste du våga trotsa dina djupaste rädslor och bejaka den egna sårbarheten. Den finns även inom dig! Och den allra största utmaningen är att våga visa den för andra. När du visar upp mjukare sidor kommer du att få ett helt annat bemötande. Då kan du också skapa nära relationer där du får det som du innerst inne längtar efter – kärlek, värme och närhet.

Offret retar sig på alla som har och bara ska ha mer. Egoister som endast tänker på sig själva och glömmer bort stackars mig. Men egentligen är det du själv som är den stora egoisten. Som vill ha och förväntar dig att andra ska ge till dig och helst utan att du ens behöver be om det. Här finns mycket undertryckt frustration och ilska. Bejaka den och all den inre längtan. Men använd den egna kraften till att förverkliga dina drömmar. Det är dags att ta tillbaka makten och ansvaret för dig själv. Då kan du använda kraften i ilskan till att forma det liv som du vill ha. Och också ge till andra. För det som du bär inom dig är lika mycket värt som det som alla andra har.

Överge den falska självbilden

Om du lever med en falsk självbild känner du inte dig själv på riktigt. Omedvetet ljuger du för dig själv och för andra. Krånglar till relationerna. Du vet inte vad du känner, vill och behöver på riktigt. Och därmed blir det omöjligt att skapa ett liv som du mår bra av.

Det är svårt att överge en gammal självbild. Hela livet är anpassat efter den. Du har lärt dig vem du är i tidigare möten med andra. Och om de inte haft förmågan att se dig och uppskatta dig för den du är har du inte heller lärt känna dig själv på riktigt. Det är många sanningar som måste omvärderas. Det är som att bygga om hela grunden. Men ibland är det vad som krävs för att må bra i sitt eget liv.

Det finns ingen människa som saknar behov, känslor eller en egen vilja och åsikter. Men en del av oss har fått lära oss att så är fallet. De flesta av oss har också fått många negativa omdömen. Frågan är om andra verkligen haft rätt när de har sagt att du är mindre klok, mindre värd, inte har några intelligenta åsikter, inte kan skriva, sjunga, måla, hålla tal eller vad det än är som du har fått höra. Och vem har egentligen rätt att döma och värdera någon annan? Visst spelar det roll vem du väljer att vara här på jorden. Och en del konstruktiv feedback är relevant att lyssna på. Men inte andras projiceringar eller irritation över att du vågar

visa upp sidor som de själva har förträngt.

Nu är det dags att slänga bort de epitet som inte överensstämmer med verkligheten. Ifrågasätt andras obefogade klander och kritik och stilla undra om du verkligen placerats i rätt fack. Du är nu fri att vara precis vem du vill vara. Allt som du inte vill ska tillhöra din självbild kan du välja bort. Slänga i den mentala papperskorgen. För din inre syn kan du ge tillbaka omdömen och kritik till dem som har uttryckt dessa. Kanske passar projiceringarna bättre på dem.

Skriv istället en lista med de egenskaper som verkligen överensstämmer med vem du är. Fyll på den efterhand. Se och uppskatta de talanger och förmågor du har. Lär dig att bekräfta dig själv. Släpp den falska självbilden och skapa en sannare bild av dig själv. Det innebär inte att du ska förändras eller bli någon annan. Tvärtom, det är dags att tillåta dig att vara den du är. Se till att den förgörande kampen mot det egna jaget äntligen får ett slut.

Det kan vara nog så ångestladdat att bejaka sig själv och gå omkring i livet och tro att man är något! Vad har du då att skylla på eller gömma dig bakom?

Följ lusten och glädjen

Du är unik och din exklusivitet behöver synas i vardagen. Lusten och glädjen ska styra alla val, små som stora. Vad du arbetar med, vem du lever med, var du bor, vilka böcker du läser, vem du umgås med, vad du gör på fritiden och så vidare. Det är bara du som vet vad du gillar. När du väljer att säga ja till allt som får hjärtat att sjunga och välja bort allt som rädslorna vill att du ska ägna dig åt kommer livet snart att bli ditt.

Varje gång du följer lusten stärks jaget och självkänslan. Du behandlar dig själv med respekt och självkärlek. När rädslan styr känns det först tryggt, säkert och lugnt, men på sikt försämras livskvaliteten och självkänslan dräneras. När farhågorna helt dominerar lever du snart någon annans liv och vet inte längre vad du vill på riktigt. Du kanske till och med inbillar dig att det

inte spelar någon roll.

Tack vare överlevnadsstrategin har du fått bekräftelse och blivit sedd. Alla dina rädslor har en gång varit befogade. I alla fall ur barnets perspektiv. Därför är det inte helt okomplicerat att bejaka lusten och glädjen. Låta den fria viljan få styra. Rädslorna vill gärna ha ett ord med i debatten. Enda sättet att ta reda på vad du vill på riktigt är att öka självkännedomen. Kroppen är en god vägledare. Den är inte nöjd när rädslorna styr. Då blir den spänd och avstängd. Krånglar, gör ont, blir sjuk eller råkar ut för olyckor.

Ibland handlar det mer om hur man gör något än vad man gör. Kanske har du lyckats skaffa drömjobbet eller hittat mannen eller kvinnan i ditt liv. Men ändå lever du inte fullt ut. Njuter inte, utan är fast i den gamla kampen och för en tröstlös kamp mot väderkvarnarna. Då är det dags att hitta ett nytt sätt att möta livet och andra människor. Kanske föra in mer glädje och njutning. Så att du verkligen vågar ta för dig av allt som livet har att erbjuda.

Att låta lusten och glädjen styra är inte samma sak som att lättjan får bestämma. Det innebär inte att du alltid väljer den enklaste vägen eller bara ligger på sofflocket och äter praliner. Även om det senare är en utmaning för dig som känner igen dig i rollen som presterare. Det handlar om att våga låta den inre rösten styra i alla lägen, och vad det innebär för just dig är det bara du som vet.

För att bryta det gamla mönstret finns det tankar som varje roll bör ifrågasätta och utmana:

Hjälparen: Att du ska ta hand om eller hjälpa någon annan.

Anpassaren: Att du ska göra som någon annan tycker.

Presteraren: Att du ska springa fortare eller ta tag i nästa aktivitet.

Soldaten: Att du måste dra dig undan eller försvara sig själv.

Offret: Att du är helt beroende av andra för att få vad du önskar.

Detta är välbekanta tankebanor och det känns bekvämt och hemtamt att följa dem. Rent av uppiggande till en början. Ibland är de sanna och bör följas. Men oftast är de villospår. När de dyker upp bör du därför vara extra vaksam och fråga dig själv både en och två gånger: "Är det här verkligen vad jag vill?"

Säg heller aldrig "jag måste" eller "jag borde". Utan gör det till en vana att säga "jag vill". Du har makten över ditt liv och du är fri att välja. Det enda du måste göra är leva med konsekvenserna av dina beslut.

Välj dina sammanhang med omsorg

Det känns ovant och avigt att lämna den välkända rollen. Det är mer hemtamt i gamla umgängesformer. Därför krävs det till en början att du aktivt anstränger dig för att hitta nya sammanhang och nya samspel. Så att du inte fortsätter spela den invanda rollen och söker dig till dem som endast uppskattar den.

Det är avkopplande att vara med människor som är i kontakt med sin inre kärna. Du måste inte ta ansvar för dem och du kan lita på att de menar vad de säger. De efterfrågar inga dramer. Har inga outtalade förväntningar. Men det krävs att du också vågar vara sann och tydlig. Och tar ansvar för dig själv.

Det fordras mod och tid att bryta mönster. Att bara ha människor omkring dig som vill att du ska fortsätta som du alltid gjort stjälp. Medan det hjälper att umgås med dem som ser bakom fasaden och efterfrågar det sanna jaget. De som till och med blir irriterade om du fastnar i strategin att bara ge, anpassa dig, prestera, försvara dig eller gnälla. Som vill se mer av dig. Vill att du ska vara den du är på riktigt.

Alla friska och sunda relationer är ömsesidiga. Därför krävs samma bemötande i andra riktningen. Om inte haltar relationen. Här kommer lite tips till de olika rollerna:

Hjälparen mår bra av att umgås med någon som tar ansvar för sig själv och uttalar sina behov och inte bär på en massa outtalade förväntningar. Någon som undrar vad du behöver och

som förmår lyssna på det som tynger dig. Det är även läkande att umgås med kraftfulla och initiativrika personer. Du behöver uppleva att hela världen inte vilar på dina axlar. Friska relationer är ömsesidiga. Givandet och tagandet flödar i båda riktningarna. Således gäller det att du ger för att du vill, bejakar de egna behoven och lär dig att ta emot.

Anpassaren behöver umgås med någon som verkligen vill att du visar upp dig på riktigt. Och vägrar att gå med på att bekräfta och ta hand om alla outtalade behov. Utan istället tror på din kraft och förmåga. Är tydlig med sina gränser. Säger ifrån, visar ilska och inte är rädd för konflikter. Då blir du helt enkelt tvungen att ta ansvar och uttala dina behov, gränser och be om hjälp. Utmaningen är att stanna kvar och våga stå kvar i friktionen och inte fly iväg som tidigare. Att vara i miljöer där man visar sina känslor och är tydlig är skräckinjagande, men precis vad du behöver.

Presteraren måste få en chans att vila i miljöer där andra kvaliteter än presterandet uppskattas. Vara tillsammans med någon som uppskattar dig för den du är och inte bara för allt du gör. Du behöver lära dig att umgås – bara vara tillsammans med andra. Inse att allt som du gör inte måste leda till något – ha ett mål. Du behöver umgås med människor som kan den konsten och efterfrågar den av dig. De som ifrågasätter allt jagande och presterande. Och undrar när det är dags att bara vara och njuta av det som redan finns. En rejäl utmaning för dig som får prestationsångest och abstinensbesvär från den uteblivna adrenalinkicken.

Soldatens försvar bryts ner när någon orädd står kvar och visar sin sårbarhet. Och berättar hur ont det gör att bli attackerad av dina försvar. Du mår bra av kärleksfulla och varma miljöer där alla ansvarar för sig och gränserna är tydliga och respekteras. Då kan du få uppleva att de gamla försvaren inte längre behövs. Känna att andra vill dig väl. Och använda ditt mod för att visa upp din litenhet. Då kan utanförskapet bytas ut mot gemenskap. Du får bli en del av en helhet. Och vila i en gemenskap där du

både kan vara stor och stark och liten och behövande.

Offret behöver gränser, gränser och åter gränser. Någon som inte duperas av all skuld och manipulation utan säger nej och efterfrågar eget ansvar. Du ska hålla dig borta från alla gnällforum och vara tillsammans med de som tror på dig och din förmåga att lösa dina problem. Umgås med dem som låter dig ta eget ansvar och hitta egna lösningar. De som behandlar dig som vuxen och kapabel. Som också ber dig om råd och hjälp. Du har mer att bidra med än du tror. Det är dags för dig att bidra till de människor som är sant behövande här i världen.

Det är viktigt att få stöd av andra. Men viktigast av allt är att du stödjer dig själv. När alla andra sviker måste du kunna räkna med dig själv. Att du står upp för dig själv. Först när du har den tilliten till dig själv kan du slappna av på riktigt. Släppa beredskapen och vila i dig själv.

Stärk kontakten med jaget

Det som du fokuserar på slår rot och växer. Är du gravid ser du bara barnvagnar och bebisar, ska du åka på semester lockar annonser från olika researrangörer och är du en golfspelare som har full fokus på att inte hamna i bunkern är du snart i sanden. Nervsystemet klarar inte av att ta in alla sinnesintryck och därför måste du filtrera. Således upplever vi en och samma situation helt olika. En skogspromenad kan vara himmelriket för någon och ett helvete för en annan.

Tidigare erfarenheter styr filtreringsfunktionen och smärtsamma minnen har mycket att säga till om. En undersökning visar att 87 procent av våra tankar är negativa orostankar och att endast 8 procent av oron är befogad. Således har genomsnittet av oss fel fokus i livet.

Obefogad oro är automatiska tankar som håller dig sysselsatt. Finns det inga egentliga problem fokuserar oron på nonsens: "Har jag stängt av strykjärnet.", "Tänk om barnen blir sjuka?",

”Tänk om jag får sparken?”, ”Är vännen sur? Vad har jag gjort?” Och så vidare. Kroppens beredskap går igång, musklerna spänns, hjärtat slår snabbare och klumpen mal och far runt i magen. Till ingen nytta.

För att ge mindre plats till obefogad oro och överlevnadsstrategins tankar, sårade känslostormar och handlingsmönster krävs det att du fokuserar mer på ditt jag. Då stärks det. Din inre kärna blir tydligare och tar mer plats. För att lyckas krävs det regelbunden träning.

Meditation, yoga och qigong förändrar aktiviteten i hjärnan och hjälper dig att komma i kontakt med varandet. Överge görandet och finna vila. Tankarna lugnar ner sig och känslorna förändras. En stunds träning om dagen är att rekommendera. Hellre ofta och lite än sällan och mycket. Det är inte svårt utan det enda som krävs är disciplin.

En enkel meditation utförs sittandes eller liggandes. Ta djupa, långa andetag. Blunda och upplev vad som sker på insidan. Bara lyssna på dina inre upplevelser, känslor och tankar. Utan att döma. Sök hela tiden efter en djupare kontakt inåt och tillåt dig att slappna av mer och mer. Kräv inga resultat. Acceptera allt som sker. Bestäm innan hur lång tid du ska meditera. Ställ äggklockan så behöver du inte fundera över tiden. Svårare än så är det inte.

Orostankar och överlevnadsstrategin känner sig hotade av meditation. Deras existens är i fara och därför kommer de att göra allt för att störa dig. Få dig att avbryta meditationen. Sluta upp med tramset som bara stjälar din tid. Lyssna på sådana tankar utan att döma dem, men låt dem inte bestämma. Släpp taget om dem och återgå till att fokusera på andningen och den inre världen. Välj sedan vad du vill fokusera på. Vilka tankar som ska få ockupera ditt sinne och vilka känslor som ska få ta över ditt system. På så sätt tar du makten över ditt inre liv. Jaget styr istället för tidigare erfarenheter och smärtsamma minnen.

Bygg upp den inre kärnan

Det är härligt att kunna vila i sig själv även när det stormar runtomkring. För att kunna göra det krävs det att du stärker ditt jag. Ta fram anteckningsboken och reflektera över följande frågor.

1. Fundera på vad just du behöver göra för att stärka ditt jag. Bestäm dig för vad som är viktigast och ansträng dig för att införliva det i vardagen.
2. Börja med en ny vana. Avsätt 15 minuter varje dag med syfte att få kontakt med ditt jag. Gör det inte komplicerat och ställ inga krav på dig själv. Du ska inte prestera något, utan tvärtom bara vara. Se till att du kan vända blicken inåt, söka stillheten, tystanden och kontakten med ditt inre centrum.

6.

Lyssna bortom orden

Eftersom den största delen av kommunikationen är ordlös blir du en bättre lyssnare om du kan läsa av andras kroppar. Kroppen avslöjar vilken överlevnadsstrategi som ligger nära till hands. Och när försvaren går igång spänns kroppen, och det finns risk att personen ljugar både för dig och för sig själv. Kroppen visar också när någon är i kontakt med sig själv och sin inre kärna. Då sprider sig lugnet och avspänningen i kroppen. Och kroppsliga signaler som till exempel en häftigare andning avslöjar att undertryckta känslor skulle behöva få komma till tals.

Om du har som profession att möta människor är denna kunskap ovärderlig. Som till exempel läkare, präst, terapeut, coach, mentor, chef eller lärare får du många förtroenden. Även om mycket sägs förblir det viktigaste oftast osagt. Då gäller det att kunna se tecknen och fånga upp det relevanta även om orden går vilse. Genom att lyssna på kroppens signaler kan du leda samtalet i rätt riktning. Bekräfta det som är sant och ifrågasätta det som inte verkar stämma.

Kommunikation är svårt. Det är inte alltid man möts, ser varandra på riktigt, fastän att välviljan finns. Tidigare erfarenheter spökar, kulturella skillnader ställer till det och olikheter leder till missförstånd. Ord, handlingar och ansiktsuttryck tolkas på skilda sätt. Alla har ett filter som förvanskar inkommande budskap.

Ibland mer och ibland mindre. Och allra mest tilltrasslat blir det i de situationer då omedvetna och obearbetade emotionella sår går igång.

Hur tidigare erfarenheter påverkar alla möten

Blixtnsabbt och omedvetet läser vi av varandra. Redan efter några få sekunder har du bildat dig en uppfattning om vem du har framför dig. Ju mindre självkänedom du har desto sämre stämmer tolkningen med verkligheten.

Om du har en felaktig självbild projicerar du allt som du inte vill veta av på andra. Samtidigt förstärker du alla signaler och budskap som berättigar gamla mönster, hur destruktiva de än är. Det blir helt enkelt omöjligt att se andra ur ett objektivi perspektiv. Istället tolkar och missbedömer du andras intentioner.

Hjälpare ser andra som mer behövande än vad de verkligen är, anpassare uppfattar andra som auktoritära – att de vet bäst, presterare ser andra som mindre kunniga, soldaten tolkar andras ord som mer hotfulla och kränkande än vad de egentligen är och offret anser gärna att andra har bättre förutsättningar – att de är skyldiga att hjälpa till.

Det finns ingen människa som är så fri från sitt förflutna att den kan ta in andra eller det som sker helt opartiskt. Och det är inget större problem om du har självkänedom nog att förstå hur tidigare erfarenheter påverkar den egna perceptionsförmågan.

Alla har nämligen sina "ömma tår" och din uppgift är att förstå vilka dina är. I känsliga situationer, det vill säga när de emotionella såren aktiveras, bör du vara extra vaksam så att du inte drar några förhastade slutsatser. För att de själsliga såren inte ska ställa till det bör du aktivt leta efter signaler som bevisar motsatsen till hur du alltid brukar uppfatta en given situation. Inte vara för snabb att döma, utan behålla nyfikenheten och vara öppen för möjligheten att du kanske har missbedömt det som sker.

Om du till exempel har svårt för att lita på andra är det dags att leta efter goda gärningar, vänliga ord och människor som ställer upp. Och om du har lätt för att tro att andra är mer behövande, är det dags att se alla kraftfulla och initiativrika personer.

Utan ett förnyat och bredare perspektiv finns det risk för att du stoppar in alla i ungefär samma fack. Då kan du se andra för den de är. Höra vad de egentligen säger. Lyssna på vad de verkligen känner. Få känner sig verkligt sedda i din närvaro. Och det är ett av våra absolut viktigaste behov. Om du vill bli en god medmänniska och framgångsrik i din profession är det a och o att kunna se och bekräfta dem du möter.

För att kunna se en annan människa krävs det alltså först och främst självinsikt. Därefter kan du träna upp din förmåga att medvetet läsa av andra. Dels förstå vad de bär med sig från sitt förflutna, och dels lära dig att tolka vad kroppen berättar i stunden. Det är viktigt att inte dra några förhastade slutsatser. Utan samla fakta och information om den du vill lära känna. Säkerställ att du har förstått och uppfattat allt du har tagit in med hjälp av många nyfikna frågor. Behåll öppenheten och tillåt dig att bli överraskad om och om igen.

Kroppens berättelse

Genom att medvetet läsa av andras kroppar ökar din människokännedom. På ett tidigt stadium kan du förstå vad andra bär med sig och hur deras känslomässiga bagage påverkar nuet. Då kan du förhindra att du omedvetet dras in i dramer och bekräftar gamla livslögner. För att istället bejaka det som är sant och se till att kommunikationen blir så rak och ärlig som möjligt. Du blir också bättre på att bedöma vem du ska släppa nära och vem du bör hålla på avstånd. Och kan enklare förstå hur du ska hantera dem som du måste samarbeta med vare sig du vill eller inte.

Börja med att se förbi de yttre attributen såsom frisyr, kläder, dialekt, manér, utbildning och yrke. Visst säger de saker om personen men ofta förstärker de bara fasaden. Nu är det dags

att avslöja vem personen är bakom alla masker. Titta istället på kroppen, rörelsemönstret, på vad personen gör och säger (och vad den inte gör och inte säger) och lyssna på hur rösten låter. Jämför inte någons kropp med en idealkropp utan försök föreställa dig hur den du har framför dig skulle se ut om alla muskler var helt avspända och andningen svingade med full frihet.

Som med allt annat går det att träna upp denna färdighet. Ta för vana att titta på andras kroppar och hur de rör sig. Prova att spänna till de muskler som är ansträngda och härma andningen. Hur känns det? Testa att gå och röra dig som den du betraktar. Vilka inre upplevelser väcker det? Genom övning lär du dig att upptäcka fler detaljer och att så småningom också att tolka vad kroppen förmedlar.

Titta personen i ögonen. Vad säger de? Vilken känsla förmedlar de? Bjuder personen in dig eller motas du bort? Är personen här och nu och förmår hon eller han att möta din blick? Titta sedan på linjerna i ansiktet. Vilken historia berättar dem?

Ta därefter in hela kroppen. Vilka delar är uppbyggda och vilka är förminskade? Hur stor är andningen? Och hur avslappnad är personen? Vilket intryck ger kroppen? Stämmer det med vad ansiktet förmedlar? Vilken känsla ryms i dig? Är det din eller känner du av den andres sinnestämning? Vilket helhetsintryck får du?

Rösten har också något att förmedla. Hur man ser på sig själv och sina möjligheter att bli hörd och nå fram? Hur passar tonläget ihop med det som kroppen i övrigt förmedlar? Vilka slutsatser kan du dra?

Genom att läsa av kroppen kan du förstå vilka rädslor, mönster och utmaningar den du möter har. När rädslorna styr eller när de emotionella såren är aktiverade är man inte i kontakt med jaget. Således säger man saker som man inte menar, lovar saker som man inte kan hålla och kör över egna gränser. Tvetydigheten känns av. Låt dig inte längre duperas av orden, utan lyssna även på det som inte sägs. Nu kan du tack vare din nyvunna kunskap belysa oklarheter, ifrågasätta det som är sprunget ur rädsla och efterfråga det som är sant på riktigt.

Att verkligen se någon annan är en konst. Det gäller både att

bekräfta och förstå den välbekanta rollen och se bortom den. Omfamna försvaren med medkänsla och samtidigt efterfråga något mer. Bejaka det som vill komma fram. Det som legat och slumrat under många år.

Alla längtar efter att bli sedda på riktigt. Men om man bara har blivit bekräftad när man spelat den gamla invanda rollen är det skrämmande att lämna ut sig själv. Det är därför otroligt befriande att bli avslöjad. Att någon undrar om det inte är dags att sluta hjälpa, anpassa sig, arbeta ihjäl sig, göra sig totalt oberoende eller alltför beroende av andra. Att någon faktiskt ser att man både vill, förmår och kan mer. Och att även dessa sidor är efterfrågade, välkomna och till och med uppskattade.

Kroppens kommunikation

Det är medryckande och engagerande att lyssna på någon som är närvarande och i kontakt med sitt inre. När orden och kroppen säger samma sak är det lätt att tro på det som sägs.

Om man däremot är frånvarande, försvunnen i tankens värld, är de inre rummen stängda och rösten blir entonig och tråkig. Bara en massa ord. Bokstäver som väller ut ur munnen, åker rutschkana nerför tungan. Ju fler desto bättre. Forcerat och ansträngt. Den känslomässiga förbindelsen uteblir. Det är svårt att ryckas med, stanna kvar i rummet och lyssna på det som sägs. Istället är det lätt att till exempel börja fundera på vad man ska äta till middag. Om du börjar tänka på annat har den du har framför dig med all säkerhet också lämnat kroppen.

Någon som är frånvarande och avstängd är spänd och stel i kroppen. Ansiktet har energi men kroppen är bortglömd. Personen saknar självkänedom och kontakt med sitt inre. Den är inte trovärdig. Säkert specialist och kunnig inom många områden, men helt ovetande om egna behov, känslor och vad den egentligen vill. För att kunna känna krävs det att man är närvarande i den egna fysiska boningen.

Få människor far med osanning med flit. De flesta ljuger på ett omedvetet plan. Orden säger en sak och kroppen en annan.

Kroppen förmedlar oviljan även om orden säger ja. Därför kan du avslöja andras lögner. Även de tillbakahållna och omedvetna känslorna känns av. De läcker ut ur systemet och kan uppfattas av dig.

Nu är det dags för dig att medvetengöra allt som du redan ser och känner av. Och berätta vad du har fångat upp. Använd jagbudskap. "Jag ser att" "Jag uppfattar att" Ge dig aldrig in i en maktkamp där du ska få rätt till varje pris. Vad du hör, ser, känner och så vidare är aldrig fel. Men försök aldrig övertyga någon om att det som du uppfattar också säger något om den andre. Mottagaren tillåter sig att bli avslöjad när den är redo för det. Det måste inte ske när du är i närheten.

En spänd och stressad person faller lätt in i gamla mönster. Rädslan tar kommandot och överlevnadsstrategin tar över. Då säger man en sak, men menar något annat. Rädslan styr och man lovar saker för att slippa undan eller för att få bekräftelse. Senare glömmar man bort vad man lovat eller hittar ett annat sätt att komma ur den knepiga situationen man försatt sig i. Så när någon ser stressad ut, flackar med blicken och tittar åt sidan kan du inte lita på vad som sägs. Då kan du be personen sova på saken eller ta upp diskussionen vid ett senare tillfälle.

Att försöka reda ut en konflikt när någon är spänd, avstängd och i försvar kommer inte heller att leda någon vart. Istället förvärras situationen eftersom man säger saker som man senare ångrar. För att reda ut oenigheten måste man först komma i kontakt med jaget. Då är det möjligt att hitta viljan till samarbete och samförstånd. Och man kan kommunicera på ett mer balanserat sätt genom att låta både logiken och känslan få vara med.

Kroppen avslöjar också när det finns något begravt under ytan. Om någon säger att det inte spelar någon roll, men samtidigt andas lite häftigare bör du inte tro på vad som sägs. Kroppen visar att det finns tillbakahållna och/eller undertryckta känslor som måste få komma till tals.

Ibland är signalerna små, ett extra andetag eller lite färg på halsen. Det är lätt att låta dem passera obemärkt. Men de är viktiga att notera. Vad var det som sades när kroppen reagerade? Berätta vad du ser. Fråga hur det känns. Vad det är som berör? Så

att det som är sant och viktigt får en chans att komma fram. Men tänk på att personen framför dig inte döljer sanningen med flit utan att den är lika dold för honom eller henne. Och att det som göms undan är skamligt och förbjudet. Därför krävs det mycket acceptans, respekt och tålamod.

Bli en god lyssnare

Att verkligen lyssna på en annan människa är en stor konst. Det krävs att du är fullt närvarande och kan härbärgera andras och egna känslor utan att förlora dig själv. Inte vara upptagen med att fundera på vad du ska säga, slipa argumenten, övertyga den andre och få rätt.

Även om du verkligen anstränger dig för att vara fokuserad och verkligen ta in någon annan kommer alla inkommande budskap passera ditt färgade perspektiv. Samtidigt får du med all sannolikhet ta emot dubbla budskap. Och hur ska du då veta vad som verkligen är sant?

Är du dessutom rädd för en eller flera känslor kommer du omedvetet lägga locket på så fort de vågar sig fram. Genom små subtila signaler visar du din rädsla eller ogillande. Risken är då stor att den som så gärna vill bli lyssnad på känner sig tvingad att tala om något annat. Då har ni snart ett lugnt och trevligt samtal på ytan, men under ytan blåser det full storm. Det går inte att låtsas tycka om eller acceptera en känsla som du egentligen föraktar eller till och med är rädd för. Du kan inte leda någon framåt på en stig som du inte tidigare själv har trampat upp.

En annan vanlig fälla är att ta över ansvaret för någon annans problem. Inte för att man egentligen vill förminska någon utan av ren välvilja. Man vill så gärna hjälpa och måste till varje pris hitta en lösning. Men det som vi alla egentligen önskar är att bara bli lyssnade på. Bli sedda, hörda, bekräftade och accepterade. Inget mer. Ett allmänmänniskt behov, som vi alla mår bra av att få tillgodosett. Här följer några ord som så väl beskriver denna längtan:

När jag ber dig lyssna på mig och du börjar ge mig råd så har du

inte gjort det jag bad dig om.

När jag ber dig lyssna på mig och du börjar berätta för mig varför jag inte borde känna så, trampar du på mina känslor.

När jag ber dig lyssna på mig och du känner att du måste göra något för att lösa mina problem, har du svikit mig, hur konstigt det än kan verka.

Lyssna. Allt jag bad dig om var att du lyssnar, inte pratar eller gör – bara hör mig.

Och jag klarar mig själv.

Jag är inte hjälplös.

Kanske modfälld och bristfällig, men inte hjälplös.

När du gör något för mig, som jag kan och behöver göra själv, så bidrar du till min ångest och svaghet.

Men när du accepterar att jag känner vad jag känner, oavsett hur irrationellt det är, så kan jag sluta försöka övertyga dig och kan börja arbeta med att förstå vad som ligger bakom denna känsla.

Och när det är klart, är svaren uppenbara och jag behöver inte längre några råd.

Anonym

Använd spegling

Det är otroligt läkande att bli sedd och accepterad för den man är. Bättre än alla piller i världen. För att lyckas se någon annan är empati och icke dömande a och o. Kärlek och medkänsls gör skillnad. Och det är svårt, till och med omöjligt att omfamna något som du inte tycker om hos dig själv.

Det gäller också att förmedla att du tror på den andre. Både på vad den säger och på dennes förmåga. Att den är kapabel. Förmögen nog att finna egna lösningar på problemen. Annars sätter du dig på höga hästar och blickar ner. Och förhindrar utveckling. Målet måste alltid vara att den du möter blir sitt eget stöd och lär sig att lita på sig själv. Det är lätt att glömma bort om man ikläder sig expertrollen. Prestationen tar vid. Intentionen

att hjälpa ställer sig i vägen. Och ett spel som du inte vill ha är att du kommer med det ena förslaget efter det andra och alla ratas, eller att du senare skuldbeläggs för att dina lösningar inte fungerade.

Att lyssna handlar inte bara om att höra orden. Det är en liten del av kommunikationen. Den bästa bekräftelsen är att känna med personen och verkligen förstå dennes upplevelse. Att ur den andres perspektiv leva sig in i det som har hänt.

En bra kommunikationsteknik är imagodialogen som är utvecklad av Harville Hendrix grundaren till Imagoterapi, en form av parterapi. Du som lyssnar återger ordagrant vad berättaren säger. Sedan summerar du det som har sagts med egna ord, hittar logiken och återger hur du tror att det känns.

På så sätt visar du som lyssnar att du har hört alla orden och förstår den andres perspektiv både på ett logiskt- och ett känslomässigt plan. Den andre blir sedd och hörd på flera nivåer. Givetvis stämmer du av att det du har sagt är korrekt. Om du har missuppfattat något är du snabb på att korrigera din version. Gå alltså inte in i en debatt eller maktkamp. Och tro aldrig att du vet bättre.

För att kunna höra vad någon annan säger och vara sant medkännande är det viktigt att du lägger det egna perspektivet åt sidan. Du måste alltså inte hålla med eller godkänna någonting. Det gäller att kunna göra dig tillgänglig för någon annan och leva dig in i dennes värld. Det är att vara sant empatisk. Den stora utmaningen är att lägga egna känslor, värderingar och omdömen åt sidan. Svårast är det om de känslomässiga såren väcks till liv under lyssnandet. Då gäller det att ha tillräckligt mycket självkänedom och jag-kontakt så att du kan välja att vara kvar med den andre och inte drunkna i de egna inre upplevelserna. Det märks av och den som vill bli hörd kommer då själv att försvinna bort och lägga locket på.

Du förstärker lyssnandet och förstår också den andre genom att bli dennes spegelbild. Härma kroppsspråket och använd ungefär samma språk som den som talar. Låt din kropp stå i resonans med den andres. Då är det lättare att uppleva dennes känslor och kroppsliga förnimmelser. Och det allra bästa lyssnandet sker just i tystnad. Utan ord. När du delar den andres

inre upplevelser. Det är otroligt bekräftande och läkande att bli totalt förstådd. Att bli berörd ända in i själen.

Närvaro är a och o

Att vara närvarande i kroppen innebär att du är i kontakt med dig själv, ditt känsloliv, dina behov och känner av kroppens signaler. Det är en förutsättning för att vara här och nu och att kunna vara empatisk och inkännande både med dig själv och med andra. Med ett tränat öga går det att se både hur närvarande någon är och vilka kroppsdelar som eventuellt är bortglömda.

Man kan ha mer eller mindre kontakt med känslolivet. Är det helt avstängt saknar man många minnen från barndomen. Man känner sig inte hel och det är svårt att veta vad man vill, känner och behöver. Det är smärtsamt att vara tvungen att gömma undan en så central del av sig. Överlevnadsstrategin har blivit ett stort handikapp och det är svårt att känna sig levande, komma andra nära och njuta av livet.

För att återerövra sig själv och sitt eget liv måste man hitta tillbaka till kroppen och känslolivet. Du kan hjälpa andra genom att själv vara närvarande och påtala när de försvinner iväg. När starka känslor bubblar upp och intensiteten blir för stark är det lätt hänt att man börjar tänka på något annat istället för att känna. Ett effektivt sätt att lägga locket på, men inte gynnsamt i en läkande process. Då krävs det att man vågar känna. Och det är bra att bli påmind om när man försvinner bort från nuet, gärna precis i stunden så att man kan välja att stanna kvar. Och våga känna ännu lite till.

Om man har stängt av kontakten med kroppen och känslolivet behöver man hela tiden bli påmind om deras existens. Som lyssnare bör du efterfråga känslor och kroppsliga förnimmelser. Ofta förnimmer och upplever man mer än man tror. Man är bara för bra på att ignorera allt som försiggår inombords. Det är hela havet stormar på insidan och själv är man mest upptagen med att ha koll på hur andra uppfattar en eller hur de mår.

Om man inte är i kontakt med sin kropp pratar man också om

sorgliga och svåra saker utan att röra en min. Man säger att man är arg, samtidigt som man ler. Denna diskrepans måste påtalas: "Jag hör att du säger att du är arg, men jag ser att du ler." Tack vare sådana konkreta observationer får man hjälp att börja känna efter hur det egentligen känns.

För någon som aldrig fått chansen att utveckla sitt känsloliv är det värdefullt att få ta del av andras inre liv. Då är gruppterapi att föredra. När man hör andra dela med sig av erfarenheter och känslor blir man berörd. Tack vare igenkänningen kan man komma i kontakt med det som tidigare varit begravt och oåtkomligt.

För att man ska kunna släppa taget om tidigare undertryckta emotioner krävs det att man talar om dem och bearbetar det som har hänt. Och förmågan att sätta ord på inre upplevelser föds vi inte med utan den måste tränas upp. Annars stannar emotionerna kvar inombords, undertrycks och förblir hotfulla och obegripliga. Något som måste motas bort och förgöras till varje pris.

Som samtalsledare kan du hjälp andra att få kontakt med och sätta ord på sitt inre liv genom att berätta vad du känner och visa dina reaktioner på det som sägs. Ett annat stöd är att leva dig in i den andres värld och fantisera kring hur det känns och dela med dig av detta. Det är fritt fram så länge du är tydlig med att det är egna gissningar. "Jag fantiserar att du känner ..., stämmer det?"

När du lyssnar på någon annan är det alltid fritt fram att berätta vad du känner och upplever inom dig så länge du använder dig av jag-budskap: "Jag känner..." Med stor sannolikhet är det den andres känslor och fysiska förnimmelser du känner av. Med hjälp av självkännedom och träning kan du lära dig att avgöra om en emotion är din eller någon annans. De egna känslorna känns mer och stannar kvar längre. Andras förnimms mindre och rinner snabbt av.

När du fantiserar om någon annans känsloliv måste du vara så närvarande att du kan se när den andre blir berörd. Kroppen visar det på något sätt. Ofta mycket subtilt. Då vet du att du har träffat rätt. Och det kan vara bra att påtala. "Jag ser att du blir berörd när jag sa att..."

Att vara närvarande i sin egen kropp och i kontakt med

kroppen och känslolivet är a och o för självläkning. Vid trauman lämnar man sin kropp och stänger av det smärtsamma minnet. Kroppen och känslolivet försätts i chock. För att den ska släppa och läkningen ska kunna påbörjas måste man återuppleva det smärtsamma. För att inte förvärra traumat är det viktigt att man inte är ensam utan att det finns någon annan där som är fullt närvarande. En person som inte är rädd utan kan vara basen och tryggheten när man vågar känna efter hur det egentligen kändes. Därför är det viktigt att du vågar stanna kvar när någon återger något smärtsamt. Du kan till och med säga att du finns där för den andre och att du inte kommer att lämna personen vad som än händer. Fråga också om du kan göra något för att den andre ska känna sig tryggare. Ibland når man dock inte fram med sådana frågor och då är närvaron ännu viktigare.

Under samtal är det viktigt att fånga någon i flykten och hjälpa till att öka närvaron genom att:

- Vara närvarande
- Berätta när någon försvinner iväg
- Fråga hur det känns och vad som förnimms
- Påtala diskrepans mellan det som sägs och de känslor som visas
- Berätta vad du känner
- Fantisera kring och berätta hur du tror att det känns att uppleva det som personen talar om (utifrån dennes perspektiv)
- Använda kroppsberöring

Led samtalet i rätt riktning

Ju mer avslappnad du är desto lättare är det för undertryckta känslor att simma upp till ytan. Därför är det en god regel att bemöta en människa så att den känner sig trygg. Tilliten är basen och respekten ett måste. Att leta efter fel eller tro sig veta bäst är inte att rekommendera. Sådana attityder får andra att gå i försvar och dörrarna till själens gömmor går i baklås.

Som aktiv lyssnare är det viktigt att notera när den andres kropp talar. Till exempel när andningen förändras eller när kroppen blir mer eller mindre spänd. Då ska du bli mer uppmärksam och närvarande. I det ögonblicket sägs nämligen något viktigt. Många gånger pratar man om något lättsamt och enkelt och berör det svårtillgängliga med ett ord, och då – i det ögonblicket – reagerar kroppen. Genom att uppmärksamma när kroppen gör sig hörd och samtidigt notera vad som sägs kan du leda samtalet i rätt riktning genom att nyfiket be personen berätta mer om det som har nämnts i förbigående.

Ställ öppna frågor. Klargörande frågor som hjälper den andre att få bättre kontakt med sig själv. Och banar väg för att det som är undertryckt och undanstoppat ska få möjlighet att komma fram. Den egna nyfikenheten får stå tillbaka. Och egna känslor får bearbetas vid ett senare tillfälle. Möt allt som kommer ut med acceptans. Värdera inte. Kom inte med några lösningar utan lyssna och ställ fler utforskande frågor om så krävs. Du kan alltid säga: "Berätta mer."

Kroppens uttryck är ibland mycket subtila och kan lätt gå obemärkta förbi. En liten suck eller en fördjupad andning. Det är kroppens sätt att visa att det finns fler obearbetade känslor och minnen som längtar efter att bli lyssnade på. Titta gärna på övre delen av bröstkorgen och halsen. Här är det lätt att upptäcka en ökad andning eller en färgskiftning. Det är tecken på att den du har framför dig slappnar av och att omedvetna känslor äntligen får komma fram. Att det som är sant, men aldrig förr blivit uttalat får bli sagt. Uppmuntra en sådan process.

Det är lätt att spela den gamla rollen oavsett vilken situation man befinner sig i. Även om man går i terapi finns det att risk att man fortsätter i gamla mönster. Blir en duktig klient, skyddar terapeuten eller säger och visar upp det som man tror förväntas. Därför är det viktigt att lyssna på mer än det som sägs. Annars kanske du luras till att endast se den gamla välbekanta rollen. Och bara bekräfta det som redan är känt och accepterat.

Om ordet släpps fritt i rummet kommer den du möter att ta upp det som behöver beröras under samtalet. Kanske nämns det i förbigående som något oviktigt. Och om du bara lyssnar på orden finns det risk att det får passera. Men om du hela tiden är

uppmärksam på när kroppen säger sitt så vet du när det är dags att stanna upp och fråga mer.

Vi vill alla bli avslöjade och få en chans att bearbeta det som har hänt. Så om det viktiga inte uppmärksammas första gången kommer den du lyssnar på att återvända till det som den vill prata om gång på gång. Som terapeut gäller det att vara där och fånga ämnet. Ibland är motståndet stora och ni kommer inte hela vägen vid första försöket. Som samtalsledare ska du aldrig slå in några dörrar utan bara visa att de finns. Du ska inte försöka övertyga någon om hur det är utan bara berätta vad du ser och upplever. I sinom tid kommer sanningen fram.

Även om du inte arbetar som terapeut men har med människor att göra är det här ändå viktiga signaler att fånga upp. För problem i arbetsgrupper och andra sammanhang härrör sig från det som inte blir uttalat och utrett. Kroppen visar om någon har något viktigt att säga, även om den är tyst eller säger att allt är i sin ordning. De fysiska signalerna visar att det finns viktiga saker under ytan. Var modig. Skapa tillit och öppenhet så att alla vågar uttrycka sina åsikter och känslor. Det skapar äkta engagemang och effektivt samarbete.

Det går inte att på förhand veta vad som vill komma upp till ytan och bearbetas. Varje individs inre resa går genom ett antal dörrar. Och det är alltid upp till var och en att själv bestämma hur många man vill passera och när man vill göra det. Det går bara att öppna en port i taget och de har sin bestämda turordning. Och ni vet inte vad som väntar bakom dörren innan ni öppnat den och vågat passera. Det går alltså inte att på förhand göra en plan. Som tur är kan du ta hjälp av kroppen som tydligt visar vad den du lyssnar på vill prata om och hur mycket undertryckta känslor personen är redo att ta hand om vid varje givet tillfälle.

Om man inte är trygg nog att ta itu med något gammalt och obearbetat spänns musklerna när man pratar om det jobbiga. Andningen blir mindre eller helt stilla som när man är rädd. Det är viktigt att respektera gränser och inte forcera. Det kan skapa fler sår. Och kroppen visar bara vad som gäller i stunden. Kanske är det annorlunda nästa dag, följande vecka eller kanske först flera år senare. Om du följer kroppen är det ingen risk att du överskrider någons gräns.

Att berätta vad du ser i kroppen gör att personen känner sig sedd och bekräftad. Det är en stor hjälp att höra att betraktaren ser när man blir berörd. Då blir det också lättare att bejaka och känna tillit till de egna inre upplevelserna. Tro på att det man känner verkligen är sant och viktigt. För när någon annan kan se och förnimma vad som pågår inom dig är det svårt att fortsätta att ignorera och förringa det inre livet.

Genom att hela tiden leda samtalet mot det som berör och låta känslor och tankar som leder till avspänning få komma fram kommer personen som du lyssnar på att slappna av mer och mer. Närvaron blir större. När allt det jobbiga har fått komma upp till ytan når den in till sitt jag, till den inre kärnan. Och då blir allt stilla. Det kan gå snabbt eller ta väldigt lång tid.

Personen är då avspänd och ett lugn sprider sig i hela rummet. Det är otroligt helande att befinna sig i denna stillhet och man når nya insikter. Som samtalsledare har du ingen annan uppgift än att vara närvarande. Passiv, tyst och endast följa med i den andres monolog. Inga frågor, inget tyckande och så lite spegling som möjligt. Helt enkelt tillåta att det som sker få ske. Och bara ta emot allt som vill komma fram.

Dags att släppa taget

Känslor som har med nuet att göra är alltid relevanta. Men gamla känslor har ett bäst före datum. Det går inte att utelämma försoning och förlåtelse när du talar om undertryckta och obearbetade känslor. Men innan det är dags att släppa taget är det oerhört viktigt att allt gammalt får komma ut i friska luften. Annars försöker man gå vidare genom att bita ihop och trycka ner. Och det kommer inte att vara framgångsrikt eftersom det förflutna alltid hinner ifatt. Och omedvetna känslor pyser ut till omgivningen hur väl man än försöker gömma undan dem.

Många vill så gärna gå vidare och släppa taget om det som har varit och hoppar gärna över en del av bearbetningsfasen. Som tur är visar kroppen om det finns fler undertryckta emotioner att ta hand om. Och som receptiv lyssnare känner du även av

de känslor som ännu inte vågat sig fram. Det är befriande att få höra att man inte måste gå vidare, inte måste förlåta innan man är redo för det. När man har blivit sårad är det viktigt att allt får komma fram och bli bevitnat. Det är ett sätt att få upprättelse och bygga upp självkänslan på nytt.

Gamla känslor väljer sällan fram utan pysar ut, lite i taget. Du kan se hur kroppen slappnar av och andningen ökar när de undertryckta känslorna äntligen får komma ut. Men efter en stund spänner de flesta till sig igen och lägger locket på. Man orkar bara känna lite i taget. Därefter behöver man bearbeta och integrera det som kommit fram innan man är redo för nästa steg.

Som åhörare är det viktigt att vara närvarande och acceptera allt som sker. Inte värdera eller döma. Utan stå kvar vid själens port och visa att du fortfarande finns kvar. Inga dörrar ska forceras eller tvingas upp. Utan du går in när du blir insläppt, och då är det viktigt att du inte tvekar eller ryggar inför det som gömmer sig bakom den tidigare stängda porten.

När personen väl är redo kommer alla undertryckta emotioner fram och då slappnar kroppen av och andningen blir friare. Stillheten och ron får mer plats. Och kontakten med den inre kärnan stärks. Då hittar man nya perspektiv, lösningar på problemen och kan blicka framåt med ny energi. Men därefter kan man också behöva sörja det som hänt – sörja förlusten av hur det hade kunnat vara. Man kan behöva återgå till minnet en eller flera gånger. Älta det som hände och få höra att det är okej. Att man har rätt att känna precis som man gör. Processen behöver och måste få ta tid.

Men för att fortsätta den läkande processen är det viktigt att man vid något skede släpper taget om gamla sårade känslor och överger den uttjänta överlevnadsstrategin. Helt enkelt lämnar det som har varit och går vidare i livet utan att historien, hur smärtsam den än varit, påverkar en längre.

För att det ska vara möjligt krävs det ibland en eller flera förändringar i livet. Man kanske måste lämna en relation eller göra andra anpassningar så att livet passar den man är. Att släppa taget om något välbekant är smärtsamt. Insikten om allt som har gått förlorat blir uppenbar. Då förstår man hur livet faktiskt hade kunnat vara. Och det är skrämmande att släppa

taget om överlevnadsstrategin. Sårbarheten blir mer påtaglig och det känns otryggt utan välbekanta mönster hur besvärande de än har blivit.

Samtidigt är det viktigt att våga. Att den gamla överlevnadsstrategin och de sårade känslorna inte hålls vid liv i onödan. Och efter många års tjänande har de fått eget liv och de kommer att kämpa för sitt existensberättigande. Försöka bevisa att de ännu behövs. Och för att lyckas välja att släppa taget krävs det att man har byggt upp den inre kärnan så att det finns en ny plattform av vila på. En grund som är starkare än de gamla trotjänarna.

Kroppen visar när det är dags att fatta mod att gå vidare. När man håller fast i gamla känslor i onödan leder dessa känslouttryck inte längre till avspänning utan istället måste kroppen arbeta för att skapa emotionerna. Musklerna spänns och andningen blir mindre när sorgen, ilskan eller förtvivlan släpps fram. De välkända emotionerna har nu blivit ett skydd och ett hinder för att gå vidare i livet.

Det är inte längre helande att känna utan istället förpestar emotionerna systemet och man mår sämre på alla plan. Då är det dags att välja att släppa taget om det som har varit. Och det är upp till var och en att faktiskt bestämma sig för att släppa taget om det som varit. Bestämma sig för att nu räcker det. Att nu är det dags för ett nytt perspektiv, behagligare emotioner och det som ligger i framtiden.

För att hjälpa någon att välja att släppa taget kan du:

- Påtala att emotionerna inte längre leder till avspänning i kroppen, utan tvärtom
- Berätta att man gör sig själv mest illa genom att hålla kvar i den gamla smärtan
- Undersöka hur de gamla emotionerna tjänar och hindrar en i livet
- Göra en förlåtelseövning
- Fråga vad man behöver för att få upprättelse och kunna släppa taget om de sårade känslorna
- Bejaka livet idag genom att fokusera vad man har att vara tacksam för
- Fokusera på framtiden och vad man kan göra för att resten

av livet ska bli så bra som möjligt

Lär dig förstå andra och bli en bättre lyssnare

Här kommer flera förslag på hur du kan bli en bättre lyssnare:

1. Öva upp din färdighet att läsa av andras kroppar. Träna till exempel på bussen, när du sitter ensam på ett fik eller på stranden.
2. Reflektera över hur din historia har påverkat dig och hur det färgar ditt perspektiv i mötet med andra. Ha alltid detta i åtanke så att du inte är för snabb på att döma andra.
3. Försök att vara mer närvarande och observant när du pratar med andra. Se hur deras kroppar kommunicerar. Prova att fånga upp saker och fråga mer när du ser att någon blir berörd eller går igång.
4. Träna upp din inkänningsförmåga. Bli bättre på att förstå om de känslor och upplevelser du förnimmer är dina eller andras.

7.

Känslomässig läkning

Alla människor har emotionella sår. Upplevelser av att ha blivit sårade, kränkta, svikna, kritiserade eller ignorerade. Oundvikligen såras vi i mötet med andra. Oftast oavsiktligt, men ibland medvetet. De som sårar någon med avsikt är personer som själva känner sig kränkta eller illa behandlade. De anser sig ha rätt att ge igen – hämnas. Men att göra någon annan illa är inte läkande. Tvärtom sårar du dig själv minst lika mycket. Så det finns mycket att vinna genom att ta hand om de egna känslomässiga såren.

För att bli hel behöver vi varandra. Hjälp att skapa nya upplevelser. Det räcker inte med att tänka positivt. Såren och rädsorna finns på ett djupare plan och för att nå dit krävs det nya erfarenheter som bevisar att du inte längre behöver vara rädd eller använda de gamla uttjänta försvaren. För att sätta igång en positiv spiral räcker det med att en människa ger dig ett nytt bemötande. Så tänk vad gott du själv kan göra under en dag. Goda gärningar som gör skillnad för någon annan och ger ringar på vattnet.

Men du är inte helt beroende av andra. Utan du kan ta makten över den läkande processen. Och första steget mot känslomässig läkning är att bejaka och släppa fram alla smärtsamma, skrämmande och skamliga känslor.

För att kunna gå tillbaka till ett smärtsamt minne krävs det att du har någon att hålla i handen. Att det finns någon som vågar vara närvarande och som kan utgöra ett stöd. Tro på det du säger. Bekräfta alla känslor. Om inte finns det risk att emotionerna återigen känns överväldigande. Att du ännu en gång blir lämnad eller inte trodd på. Sådana upplevelser förvärrar bara situationen.

Ibland kan man bearbeta det som inte blev som man önskade tillsammans med den som man kände sig sårad av. Men inte alltid, kanske är relationen avslutad eller är personen i fråga död eller oförmögen och ovillig. Att försöka göra dig hörd när den andre inte förmår lyssna utan bara går i försvar skadar mer än det ger. Varje försök slutar i förtvivlan och självanklagelser: "Jag inbillar mig bara.", "Det är nog inte så farligt." eller "Det var nog mitt fel att den andre gjorde som den gjorde." De egna känslorna förnekas ännu en gång och locket till de inre rummen förseglas på nytt.

Det är vanligt att man hänger upp sig på en enda person. Bara mamma, pappa, partnern, systemen, brodern eller chefen lyssnar, förstår och bekräftar de gamla känslorna så är det möjligt att släppa taget och gå vidare. Därför försöker man om och om igen på alla möjliga sätt nå fram. Och varje misslyckande sätter sig som en ny tagg i själen.

Ingen måste övertygas för att dina upplevelser ska få ett existensberättigande. Det går alldeles utmärkt att bearbeta det som hänt utan hjälp från den eller dem som har sårat dig. Olika gestaltövningar är mycket effektiva och det bästa med dem är att du alltid blir hörd och bekräftad. Inom gestaltterapi gestaltar man personer och uttryck med andra föremål. På så sätt kan du ta in den du vill prata med i terapirummet genom att gestalta den med en tom stol. Sedan är det fritt fram att säga allt som inte blivit sagt och släppa ut alla känslor som tidigare varit djupt begrävda. Terapeutens roll är att vara närvarande, lyssna och bekräfta. Det är ett väl fungerande sätt att sätta punkt och få ett avslut.

Det går inte att bejaka och släppa fram undertryckta emotioner förrän kränkningarna har upphört. Annars känns överlevnadsstrategin fortfarande berättigad. Och man orkar inte

känna efter hur ont det egentligen gör. Man måste stänga av för att stå ut.

Det går att påbörja en process även om du är fast i återupprepningstvänget, kvar i en relation eller i en situation som påminner om hur du en gång blev sårad. Men för att nå känslomässig läkning måste du göra förändringar i livet som möjliggör att du kan andas ut och släppa de gamla försvaren.

Obearbetade sår återupprepas och därför är det viktigt att du går tillbaka till den ursprungliga smärtan. Det vill säga till första tillfället då du till exempel kände dig lämnad, kritiserad, kränkt, tillintetgjord eller orättvist behandlad. Ibland kan ett trauma från vuxen ålder upplevas som det mest smärtsamma och den känslan måste tas på allvar. Då krävs det att du arbetar mest med den händelsen. Men det är ändå viktigt att gå tillbaka till tidigare minnen så att de magiska krafterna som gör att du dras till personer och situationer där de gamla såren slås upp om och om igen försvagas.

Det räcker inte med att erkänna hur jobbigt det är och har varit. Du måste också förändra livet så att du mår bra i den egna vardagen. Så att du inte längre såras i mötet med dem du har nära utan tvärtom får hjälp att bli hel. Du behöver ständiga bevis på att den gamla kampen är över och att de gamla försvaren inte längre behövs.

Det gäller givetvis att ta hand om dig själv på alla plan. Personer med själsliga sår är ofta dåliga på det. De misshandlar sig själv på många sätt. Åter för mycket eller för lite. Tränar sönder kroppen eller degar i soffan. Arbetar alldeles för mycket eller inte alls. Sover dåligt. Missbrukar alkohol eller mediciner. Oroar sig i onödan. Tänker illa om andra och hackar på sig själva.

När självkännedom och empatin ökar är det svårt att låta bli att vara mer kärleksfull. Tack vare den nya medvetenheten förstår du bättre vad du behöver för att läka dina sår och få en välmående kropp och själ.

Låt inte de själsliga såren styra

”Om du gör som du alltid gjort, kommer du att få det som du alltid har fått.” Och paradoxen med överlevnadsstrategin är att den ser till att du blir sårad gång på gång. Tack vare det färgade perspektivet hittar du hela tiden bevis på att försvaren behövs. Hjälpare ser bara andra behövande och får aldrig det stöd som hon längtar efter. Medan soldaten känner sig kränkt i tid och otid och kämpar för att hålla alla ifrån sig istället för att släppa in kärleken. För att bli hel måste du ge dig själv och andra chansen att mötas på ett nytt sätt. Det är dags att överge gamla mönster och sluta låta de själsliga såren styra. Annars kommer du att fortsätta såra dig själv och andra.

När man slutar kämpa för att värsta tänkbara inte ska inträffa ger den djupaste rädslan sig till känna. Den som tidigare kanske till och med varit helt omedveten blir högst påtaglig. Och för att kunna stå emot den första impulsen – att skydda dig – hjälper det att förstå var känslorna och farhågorna egentligen hör hemma. Inse att det inre infernot inte har med nuet att göra utan påminner dig om något gammalt. Du måste inte ta hand om alla idag för att slippa bli ensam, eller anpassa och prestera för att duga, göra dig helt oberoende eller beroende av andra för att överleva. Sådana tankar är inte sanna.

Med hjälp av självbehärskning och medvetenhet är det nu dags att lära dig att hålla tillbaka den automatiska handlingen. Påminna dig om att du har mer makt och en helt annan palett av tänkbara handlingsalternativ än vad du en gång hade. Du är vuxen nu. Du har samma rättigheter och värde som alla andra. Och tro det eller ej, men det finns människor som uppskattar dig för den du är.

Det är starka krafter i omlopp. Känslomässiga sår och mönster går i arv från generation till generation. Samma livsavgörande beslut fattas och liknande dramer spelas upp. Enligt Bert Hellinger som arbetar med familjekonstellationer återfinns samma mönster i upp till sju generationer. De fortsätter till dess att en individ är stark nog att utmana generationens upprepningstväng. Då bryts kedjan för gott. Så att hela dig själv

kommer även de egna barnen till gagn.

Och hur bör du handla istället? Vad är ett friskt och sunt beteende? En hjälp är att ställa dig frågan: "Hur skulle jag uppfatta situationen och handla om jag inte hade mitt känslomässiga sår?" Vilket beteende som är mest framgångsrikt beror på vad du vill uppnå och vilka behov du har. Det finns alltså inte ett rätt svar. Huvudsaken är att du är fri att välja vem du vill vara så att inte det emotionella bagaget förpestar resten av ditt liv.

Ibland krävs det att du handlar precis tvärtemot mot vad du är van vid. Det känns till en början ovant och skrämmande. Och så länge något är laddat eller skamligt finns det risk att rädslan styr. För att bli helt fri att välja måste det till exempel vara lika accepterat att säga "ja" som "nej" eller gå lika bra att vara tyst som att uttrycka din åsikt. För många gånger är det mest effektivt att handla stick i stäv mot tidigare. Kanske kan du först då få det som du innerst inne längtar efter. En stor utmaning kan till exempel vara att visa upp sin sårbarhet och sitt innersta om man är van vid att bita ifrån och skydda sig.

Fortsättningsvis går det även bra att använda dig av överlevnadsstrategin så länge du ger, anpassar dig, presterar, försvarar dig eller gör dig beroende av omgivningen för att du vill och inte för att undvika värsta tänkbara. Drivkraften i livet ska vara framåt och positiv istället för avvaktande och reaktiv. Då gör du helt enkelt som du alltid har gjort, men du kommer från en annan plats inom dig. Har en annan intention. Ger för att du vill. Anpassar dig för att det känns bra. Och så vidare. Den annorlunda intentionen kommer att göra stor skillnad.

Vad du än gör eller inte gör, så är det viktigt att du styrs av ditt inre centrum. Och agerar på ett sätt så att du kan känna dig stolt över dig själv. Förändring och utveckling tar tid. Det är viktigt att processen får ta tid så att du inte kör över dig själv i din iver att vara duktig och nå resultat. Håll alltid dig själv i handen och utmana dina rädslor med empati och omtanke. Förstå dem. Och ta ett steg i taget. Lyssna på rädslorna, men låt dem inte styra. Gör vad som krävs för att lugna dem. Uppmuntra och bekräfta alla framsteg. Var glad för de steg du tar istället för att kritisera dig själv för allt du inte gör.

Hjälparen: Den stora utmaningen är att börja bry dig om dig själv och bejaka de egna behoven. I samvaron med andra krävs det träning för att vara i kontakt med kroppen, känslolivet och behoven. Uttrycka dina önskningar och stå fast vid dem även när de står i konflikt med någon annans. I början är det lätt hänt att hjälparen förgör och skambelägger andras behov. Det är inte vägen framåt, utan alla får ha önskningar. Och ibland står de i konflikt. Då gäller det att i ett ömsesidigt samspel få givandet och tagandet i balans. Att du ger för att du vill, men också förmår att ta emot.

Anpassaren: Det är helt enkelt dags att växa upp och ta ansvar för dig själv. Inte gå och vänta på ett okej från andra. Utan istället fundera på vem du vill vara och vad du vill ha ut av livet. Berätta vad du tycker, tänker, vill, känner och så vidare även när du möter ogillande. Den stora utmaningen är att våga stanna kvar i stundens hetta. Ha mod att ta konflikter, små som stora. Inte ta andras irritation eller ilska som ett tecken på att du är fel och måste ändra dig. Ingen annan har mer makt eller mer rätt. Ni är bara olika. Och du har precis lika mycket att komma med och bidra med som alla andra.

Presteraren: Den stora utmanande frågan är: "Vem är jag om jag inte presterar?" Omöjligt att finna ett svar på om du alltid är på språng. Under en period är det bra träning att inte längre vara draghäst i alla sammanhang utan att ställa dig sist i ledet. Prova att följa med och låta andra föra. Släppa kontrollen. Sluta springa. Inte alltid nå dina mål, springa alla löprundor på tid eller vara perfekt. Uppleva hur det är att ha tråkigt. Att inte boka in varje timme i kalendern. Det kan låta lätt, men det är en stor utmaning eftersom egenvärdet helt och hållet är kopplat till det eviga görandet. Samtidigt som föraktet för svaghet, lathet och andra tillkortakommanden sätter käppar i hjulet. Men om livet ska bli mer njutbart. En härlig upplevelse istället för en kamp där endast adrenalinkickarna förgyller tillvaron är det väl värt ett försök.

Soldaten: Det är dags att sätta stopp för de automatiska försvars-

reaktionerna. Sluta gömma dig och skrämma bort alla andra. Det är dags att våga visa upp sårbarheten och släppa andra nära. Berätta hur det känns på riktigt. Visa när du är ledsen eller sårad istället för att skälla som en ilsken hund. Bjuda in andra. Lita på att de stannar kvar. Att de både vill och förmår lyssna på hur det känns för dig. Men glöm inte bort ömsesidigheten. Våga stå kvar du också. Lyssna och ta in hur andra har det. För att lyckas krävs det att du dels övar upp din urskiljningsförmåga att bedöma vilka människor som är värda ett förtroende och dels att du aktivt arbetar med att uppfatta allt det positiva som andra gör och säger. Hör det och ta in det i hjärtat. Det har troligtvis gått förbi tidigare. Släpp in kärleken. Håll inte den och andra på avstånd.

Offret: Offrets förvandling handlar också om att börja ta ansvar. Det är dags att återta makten över ditt eget liv och fundera på vad du vill och vad du kan göra för att få det. Inse att det till syvende och sist är upp till dig att se till att du får vad du önskar. Att andra inte är skyldiga att ta hand om dig. Ömsesidigt beroende är positivt. Men du har gjort dig för beroende av andra. Det måste bli mer upp till dig att få det som du längtar efter. Det är dags att utveckla tron på den egna förmågan. Börja med att sätta upp mål. Till en början kan de vara små. För varje gång du lyckas ökar tron på dig själv. Och allt eftersom kan du våga ta större och större kliv. Våga chansa – våga förlora. Och inse att ett misslyckande inte innebär att du är totalt värdelös. Öva dig också på att ge. Du har så mycket att bidra med. Ta initiativ. Kom med idéer. Ge komplimanger, stöd och andra gåvor.

Släpp taget om dem som inte vill

Många vuxna går och väntar på ett förlösande okej från sina föräldrar. Bekräftelsen som ska visa att de duger. Andra stångar sig blodiga för att partnern ska möta de djupaste önskingarna eller att vännerna ska ge känslomässigt stöd fastän de hittills aldrig visat vare sig vilja eller förmåga. Om och om igen försöker

man. Och blir lika besviken varje gång. Risken är stor att man skuldbelägger sig för saker som man inte ansvarar för. Tror att det är fel på en själv när andra inte vill eller förmår. Man gör vad som helst för att få kärlek, uppskattning eller samhörighet.

När man är vuxen har föräldrarna inte längre någon skyldighet eller något ansvar. Om du inte fick det som du längtade efter och förtjänade som liten är det nu dags att växa upp, klippa navelsträngen och ta hand om dig själv på det sätt som föräldrarna inte förmådde. Se till att skapa en egen familj eller hitta en annan samhörighet där du kan få den gemenskap som du alltid önskat. En samvaro där du är efterlängtd och välkommen och inte behöver spela en roll.

Det är inte läkande att gå och vänta på att någon annan ska förändras för att du ska må bra. Lägga alla energi på att övertyga någon annan om att den har fel. Att den måste göra si eller så. Det går givetvis att be om hjälp. Men du kan aldrig kräva något. Tvinga någon. Människor förändras och kommer till insikt. Men det sker inte över en natt och det krävs en ansträngning. Ett sådant arbete kan man bara ansvara för och driva själv. Det går helt enkelt inte att förändra någon annan – bara dig själv.

För att få känslomässig läkning gäller det att se sanningen i vitögat. Acceptera och försonas med det som har hänt. Men också ta in nuet och acceptera att andra är som de är. Då kan du sluta hoppas – sluta gå och vänta på något som troligtvis aldrig kommer att hända. Ägna energin åt att leva livet här och nu. Inte längre vända dig till de personer som varken vill eller kan ge dig vad du verkligen längtar efter. Upphöra med att stänga huvudet mot väggen. Släppa taget om relationer. Så att du blir fri att välja att omge dig med människor som både kan och vill ge dig det som du har gått och väntat på under lång tid, kanske till och med under hela ditt liv.

Skapa läkande relationer

Du är som sagt beroende av andra för att bli hel. Det går inte att låsa in sig och vänta på att det onda ska gå över. Då förblir du

inlåst i det känslomässiga fängelset. Isolerad, ensam och bitter.

Allt omedvetet som sitter fast i kroppen gör att du dras till personer och situationer som bekräftar den gamla sanningen. Tack vare en ökad självkänedom och medvetenhet kan du lära dig att göra nya val. Välja att agera annorlunda och välja att vara med dem som kan och vill ge dig det som du önskar. Det som du kanske tidigare inte ens vågat bejaka och än mindre uttala för att du trott att det har varit ouppnåeligt. Det är otroligt välgörande att bejaka och möta de behov som tidigare legat och slumrat i det omedvetna. Bejaka den djupaste längtan och satsa allt på att den ska bli uppfylld.

Det räcker alltså inte att välja nya beteenden för att bli hel. Inte heller att tänka positivt eller fantisera om att det finns stöd, hjälp och kärlek utan det krävs att du får uppleva det. Känna att det är sant och möjligt och inte bara en fantasi. Det räcker med en positiv upplevelse för att påbörja resan mot något nytt. För då vet du hur det kan kännas och att det är möjligt. Och utifrån den erfarenheten kan du transformera hela livet.

Det låter enkelt och självklart, men även om det är positivt och läkande handlar det om att gå utanför den gamla välkända trygghetszonen. Därför måste du använda din nyvunna medvetenhet så att det gamla inte tar över. Det kan också vara ångestladdat att ta emot det som du aldrig tidigare har fått hur gott det än är. Du måste påminna dig om att våga gå emot ångesten och rädslorna. Ta emot och sakta men säkert vänja dig vid att livet kan vara så mycket bättre än vad du tidigare varit van vid.

Till en början kan du behöva stöd och hjälp utifrån – att någon annan kliver in och säger ifrån. Påtalar när du går in i gamla mönster. Eller slår näven i bordet och påminner dig om att du faktiskt förtjänar något bättre. Tids nog ska du bli ditt eget stöd. Hålla dig själv i handen och lita på att du alltid står vid din egen sida. Men för att kunna vara ditt eget stöd krävs det att du har fått ta emot stöd av någon annan. För att kunna tro på dig själv krävs det att någon annan har sagt: "Jag tror på dig."

När du överger gamla mönster ger du andra samma möjlighet. Din förändring påverkar dem du har omkring dig. Antingen vill de också utvecklas eller blir de rädda och flyr eller protesterar.

Men möjligheten finns att ni kan hjälpas åt. För att göra det måste ni lära känna varandra på riktigt och förstå varandras historia. Då blir det lättare att begripa varför den andre reagerar så starkt i vissa situationer. Det har nästan ingenting med dig att göra, så du måste inte längre gå i försvar. Utan kan möta den andre med empati. Sedan kan ni be varandra om det som ni innerst inne längtar efter. Och ge kärleksgåvor till varandra. För att ni vill. Inte av skuld. Inte av rädsla. Utan av kärlek.

Om du alltid blivit lämnad krävs det att du har någon nära som förmår stanna kvar och finnas där. Och om du aldrig blivit lyssnad på krävs det att du har personer som är intresserade av att höra vad du har att säga omkring dig. Och så vidare. Dock måste du inse att du är vuxen. Och en skillnad mellan att vara barn och att vara vuxen är att du inte kan räkna med omedelbar behovstillfredsställelse. Utan att du ibland måste vänta några timmar eller till dagen efter för att få det som du önskar. Det krävs också att du kan ta hand om dig själv. Ge dig själv det som du behöver. Och det är bra om du har mer än en person att vända dig till. Eftersom du aldrig kan räkna med att någon alltid finns där för dig. Det kan du bara kräva av dig själv.

Om du inte känner dig stolt över dig själv eller tycker om dig själv är det svårt att ta emot kärlek. Utan självkärlek finns det risk att du på ett omedvetet plan sätter krokben för dig själv. Du tillåter dig inte att ta emot det som du innerst inne önskar. Genom att bidra och vara den du vill ökar självkärleken och självrespekten. Och då blir det också lättare att ta emot.

Det är också helande att ge andra det som du själv aldrig har fått. Att bryta generationsmönster och ge sina egna barn det som man saknade som liten känns gott ända in i själen. Du bör dock vara observant så att du inte blandar ihop dina egna gamla ouppfyllda önsknings med andras behov. Då blir du gränslös, kontrollerande och kvävande. Oombedd ger du andra saker som de inte alls vill ha. Ta ansvar för dig själv. Be om det som du önskar utan bakomliggande krav och ge till andra för att du vill.

Att ge för att du vill är otroligt läkande. Då frigörs oxytocin, endorfiner och andra hormoner som bidrar till lycka och välbefinnande. Således finns det all anledning i världen att leta efter tillfällen till att få bidra. Bjud på ett leende, säg något

uppmuntrande, dela andras glädje och bry dig om andra.

Sluta också att gå i försvar. När någon annan agerar småaktigt och är styrd av rädsla måste inte du göra detsamma. Utan var fri att välja. Välj att inte strida. Välj att agera vuxet. Utan att för den skull svika dig själv. Tänk på att det enda som du verkligen kan ställa till svars för är ditt eget agerande. Inte vad andra gör mot dig.

Skifta fokus

En annan utmaning är att befria dig från det färgade perspektivet – sluta göra en höna av en fjäder. Om inte kommer du om och om igen att hitta bevis på att den gamla sanningen fortfarande gäller och att överlevnadsstrategin behövs. Rädslor och försvar är nämligen mycket känsliga och de går igång för ingenting. Således måste du aktivt söka bekräftelse på att livet är annorlunda och att alla människor inte agerar som de som en gång sårade dig.

Det här är en viktig övning för att bryta dig loss från det förflytna. Annars finns det risk att du saboterar nuet även om du egentligen har allt som du behöver och önskar dig. Leta efter det som du längtar efter så kommer du också att finna det. Det som du ger kraft och energi åt kommer att ta mer och mer plats. Så se till att rädslorna får mindre utrymme. Då förlorar de sin makt.

För de olika rollerna krävs följande skiftning i uppmärksamheten:

Hjälparen: Sluta leta efter offer och behövande och sök istället efter starka människor som gillar att ta ansvar för sig själva, som inte vill bli daltade med eller kontrollerade. Vänd på stenar i jakten på personer som faktiskt gillar att bidra och hjälpa andra.

Anpassaren: Nu är det dags att leta efter tecken på att andra är nyfikna på vad du har att säga. Sluta utgå från att andra vet bäst och att deras ord är lag. Leta efter öppningar och inspel, frågor om vad du känner och vill. Ta för givet att du är lika viktig som alla andra.

Presteraren: Alla är inte inkompetenta eller mindre kunniga. Sök efter personer som har initiativförmåga och kraft. Se andras storhet och uppskatta deras förmågor. Det finns inte ett rätt sätt och ett felaktigt sätt att göra någonting, utan bara olika tillvägagångssätt. Ansträng dig för att uppskatta andras förslag, initiativ och angreppssätt. Du har massor att lära dig av dem.

Soldaten: Börja tro gott om andra. Tolka det som sägs och görs till den andres fördel. Tro att det finns en god intention även om orden inte alltid kommer ut som de borde. Ha en liten bok där du kan skriva upp alla goda gärningar som du ser eller hör talas om. Sluta leta efter förövare och kränkningar.

Offret: Sluta tyck synd om dig själv. Leta istället efter andra som har det svårt och är behövande. Börja med dem omkring dig. Tro inte att alla har det så lätt eller får allt de pekar på. Fundera på hur du kan bidra och hjälpa andra. Din insats gör skillnad.

Tro gott om andra och dig själv

För att inte halka in i gamla försvarsbeteenden och negativa tankar är det bra att träna dig på att tro gott om andra och om dig själv. Att tro det bästa om någon, i alla fall till dess att motsatsen är bevisad. De flesta människor vill väl. Det handlar inte om att bli överdrivet naiv och oskuldsfull. För en del människor bör hållas på avstånd. Och med en fungerande inre känslokompass går det att urskilja agnarna från vetet.

Det finns inga perfekta människor, ingen fullkomlig partner eller felfri förälder. Även om man gör sitt bästa och anstränger sig för att vara en vänlig själ kommer man ofrånkomligen att såra andra ibland. Således slipper även du att vara perfekt. Du måste inte gå i försvar när någon är arg på dig. Och du kan förlåta dig själv när du inte lyckas ta fram de bästa sidorna.

För att livet ska bli mer behagligt hjälper det att leta efter andras positiva egenskaper och goda gärningar. Inte haka upp dig på detaljer. Se till att du inte känner dig sårad, kränkt eller

övergiven i onödan. Sluta riva upp gamla känslomässiga sår utan anledning.

Berätta gärna för din omgivning vad du uppskattar. Säg det direkt till dem, men också till andra. Ta för vana att sprida goda omdömen omkring dig. Tänk inte bara att någon är snygg i håret eller har gjort ett bra jobb. Säg det! Givetvis finns det strider som är viktiga att ta. Situationer då du bör säga ifrån. Fatta mod och vänd dig direkt till personen i fråga. Inget mer gnäll eller skitsnack bakom ryggen.

Tala också gott om dig själv och nedvärdera inte de egna handlingarna. Överlevnadsstrategin föds när kärleken är villkorad. Du har inte dugt eller blivit uppskattad för den du är. Och därför har du också lärt dig att kritisera dig själv. Den olaten ska bort. Visst krävs det reflektion över egna handlingar och ord. Men inte en strid ström av malande tankar om vad du borde gjort eller sagt annorlunda.

Det är dags att skapa en nya vana där du berömmar dig själv i tanken. En inre coach. Som en hjälp kan du införskaffa en anteckningsbok där du skriver ner saker du gjort bra, till exempel ringt en vän, gratulerat mamma eller varit en närvarande förälder. Om du tänker efter kan listan bli riktigt lång. När du har svårt att vara snäll mot dig själv kan du öppna boken och påminna dig om allt bra som du har gjort. Om du är kärleksfull mot dig själv är det också lättare att vara snäll mot andra.

Förlåtelse

Utan förlåtelse fastnar du i det förgångna – ältar oförätter och skyddar dig för att slippa bli sårad igen. Du fastnar i det förflutna och vågar inte satsa igen. Och du får inte det som du längtar efter och läker inte heller de emotionella såren utan håller dem vid liv genom att hela tiden påminna dig om vad som har hänt och hur ont det gjorde.

Att förlåta innebär inte att du tycker att det som har hänt är okej eller att det inte gjorde något. Det betyder inte heller att minnet av det som har hänt försvinner och att du kan leva som

om det aldrig hade hänt. Konsekvenserna försvinner inte utan dem måste du lära sig att leva med. Däremot krävs det att du:

- Accepterar vad som har hänt
- Fortsätter livet framåt utifrån det utgångsläge som du befinner dig i
- Omvandlar smärtan till erfarenheter
- Inte längre låter rädslan för att det smärtsamma ska återupprepas styra
- Väljer att inte dyka ner i de gamla plågsamma känslorna
- Blickar framåt och funderar på vad du önskar och behöver

För att kunna förlåta krävs det först och främst att du förstår vad som måste förlåtas. Det vill säga att du faktiskt känt efter hur ont det gjorde. Begriper förlusten och kan sörja det som har gått förlorat.

De som har tendens att förringa sina känslor och är vana vid att bli kränkta är snabba på att förlåta. "Det gör ingenting", säger de. Det är inte att förlåta, det är att förtränga. De biter ihop och förseglar känslominnena med kroppsspänningar och en minskad andning. Lever kvar i det förflutna och tillåter sig att bli sårade och kränkta om och om igen.

Och andra vägrar släppa taget. Oresonliga och bittra biter de sig fast i smärtan. Då kommer sorgelinstitutets definition på förlåtelse väl till pass. "Du ger upp hoppet om en annorlunda gårdag." Rent logiskt är det lätt eftersom ingen av oss kan ändra det som redan har hänt. Det spelar ingen roll hur mycket du ältar eller ångrar dig. Det bästa du kan göra är att lära dig något av den smärtsamma erfarenheten. Bli mer vis. Se till att inte upprepa samma misstag och ta vara på livet på ett annorlunda sätt.

För att kunna förlåta någon som du fortfarande har nära krävs det att den som har sårat dig tar ansvar genom att erkänna och stå för sina handlingar. Att skulden och därmed ansvaret vilar på rätt ställe. Viktigt är också att de sårande handlingarna som till exempel lögner, svek, kränkningar, missbruk eller bristande ansvarstagande har upphört. Att göra detta helande arbete tillsammans är läkande för båda.

Det går även att förlåta dem som vägrar ta sitt ansvar och som

fortsätter med det gamla beteendet. Men om de inte inser hur de sårar och kränker krävs det att du fortsättningsvis håller dem på behörigt avstånd.

All förlåtelse gör du för din egen skull. Den som du skadar mest genom att inte släppa taget om gamla oföretter är dig själv. Och ett sätt att få upprättelse är att ett gott liv. Att hämnas eller önska någon annan olycka är ingen fruktbar väg framåt. Då stannar du bara kvar i det gamla och ältar, och får inte heller det som du själv egentligen längtar efter.

Du måste inte blanda in den som ska förlåtas i processen. Om den inte förmår ta sitt ansvar och lyssna på alla sårade känslor ska den hållas utanför. Och som en hjälp kan du använda dig av sorgeinstitutets ceremoni. Du skriver ett brev till den som du vill förlåta. Du förlåter allt som har skett och ber om ursäkt för de egna oföretterna. Berättar om alla känslor, både positiva och negativa, som du kanske aldrig tidigare uttalat. Och avslutar brevet med att släppa alla framtida förväntningar på den andre och på dig själv och till sist ett farväl. Brevet läses upp inför ett objektivt vittne. Den som ska förlåtas finns inte med i rummet utan gestaltas av en tom stol. Och du läser brevet som om personen satt mitt emot dig.

När du väl har förlåtit personerna omkring dig upptäcker du att den som finns kvar att förlåta är dig själv. Det hjälper att be andra om ursäkt och gottgöra dem som du har gjort illa. Men för att nå försoning på djupet krävs det att du förlåter dig själv. För alla de val du har gjort. Det är viktigt att försonas med den du har varit och det kan bara göras med hjälp av empati. Självanklagelser leder ingenstans. Det gäller att förstå att du har gjort ditt bästa utifrån de förutsättningar du hade.

Kanske är du förbannad för att du har stannat kvar i en relation, valt fel umgänge eller inte stått upp för dig själv. Brutit någons förtroende. Inte varit den förälder eller partner som du hade velat vara. Listan kan bli lång. Det går att förlåta dig själv på samma sätt som du förlåter andra. Denna gång skriver du brevet till dig själv. Till den du en gång var.

Att förlåta är en aktiv handling. När du väl har bestämt dig för att släppa taget om det smärtsamma gäller det att inte längre trilla ner i det känslosamma såret. Sluta älta. Inte gå

igång i onödan. Varje gång som du blir påmind om det som har hänt väljer du att inte drunkna i gamla känslostormar. Istället bestämmer du dig för att se situationen ur ett nytt perspektiv. Påminner dig om de valmöjligheter du har i nuet.

Om du av någon anledning inte förmår gå vidare måste du fråga dig själv vad du behöver för att lyckas. Bearbeta mer, sörja, ta hjälp, söka upprättelse eller något annat.

Helande övningar

Alla omedvetna minnen och erfarenheter som finns lagrade i det limbiska systemet har den nyare delen av hjärnan, där medvetandet och logiken finns, svårt att styra över. För att ta makten över det som sitter i kroppen och går igång innan du hinner tänka krävs nya upplevelser. Du byter på så sätt ut gamla känslominnen mot nya.

I oroliga och jobbiga situationer kan du sedan påminna dig om de nya positiva erfarenheterna. Kroppen spänner inte sig lika lätt och du får andrum att överväga andra handlingsalternativ än det reflexmässiga beteendet. Det är mycket lättare att sätta stopp för gamla mönster när du har upplevt att det som du försöker inpränta i hjärnan faktiskt är sant.

När du skapat läkande relationer får du hjälp i vardagen att bli hel. Som en extra hjälp eller innan du transformerat befintliga relationer eller hittat nya umgängen kan du få hjälp av olika övningar.

Här följer några förslag:

Trygghet

För lite fysisk beröring under uppväxten, speciellt i början av livet, leder till större känslighet för stress som vuxen. Oron och rädslan är större. Då kan du behöva tanka trygghet som vuxen genom att ta emot kravlös fysisk närhet utan sexuella inslag. Ett sätt är att bli hållen som ett litet barn. Det är viktigt att den som håller dig sitter bekvämt och själv njuter av den fysiska närheten. Du kan också önska att bli klappad på håret, smekt över ryggen

eller i ansiktet. Eller bara vila nära en annan människa. Kanske har du en längtan efter att någon håller dig i handen.

Om du inte har någon som kan ge dig fysisk närhet går det lika bra att ta emot olika kroppsbehandlingar. Det är viktigt att välja en terapeut som du känner förtroende för och som du kan vila tillsammans med. Träna dig i att ta emot och uttrycka de egna behoven och gränserna.

Tillit

Tillit är grunden som alla relationer vilar på, både privata och arbetsrelaterade. Utan den behöver man vara på sin vakt – beredd på svek eller redo att försvara sig. Kraft och energi spills i onödan. För att komma nära någon krävs det att du vågar lägga din tillit i dennes händer. Om du har alltför många svek i bagaget, behöver du träna upp förmågan att känna tillit. Så att misstrons perspektiv mattas av.

En övning är att våga falla bakåt eller åt sidorna och bli uppfångad av ett eller flera par välvilliga och starka händer. Du kan också få en ögonbindel för ögonen och bli ledd och guidad genom ett rum. Det är också skönt att få luta sig mot en fysiskt stor och stark person. Känslan av att kunna lita på någon annan kan du sedan ta med dig ut i livet och till de situationer då du har svårt att lita på andra.

Även om misstron är stor litar man ofta på andra i vissa situationer. Det kan vara lättare att tro att någon gör sitt arbete än att den står vid sitt ord. Låt tilliten expandera genom att uppmärksamma när du känner tillit och träna dig sedan på att välja att lita på andra inom fler områden. Du måste våga släppa kontrollen för att få uppleva att andra är att lita på. Var varsam med dig själv. Ta ett steg i taget. Och givetvis är det viktigt med en god omdömesförmåga eftersom alla inte är värda din tillit.

Stöd

I Bert Hellingers arbete med familjekonstellationer läker man själsliga sår som gått i arv i generationer. Man helar hela familjesystemet. Och när man arbetar med sin egen familj har man andra personer till hjälp som får ta rollen av familjemedlemmar och förfäder.

I en familjekonstellation har alla sin givna plats. Och dina föräldrars plats är bakom dig. Mamma på vänster sida, och pappa på höger. Bakom dem står deras föräldrar, och så vidare i generation efter generation. Alla ska hedras och ha sin rättmätiga plats. Barn ska vara barn, föräldrar ska vara föräldrar. Det innebär att föräldrar ger och barn tar emot. Och att barnen accepterar sina föräldrar precis såsom de är.

I svåra situationer kan du för din inre syn föreställa dig att du har dina föräldrar och alla förfäder bakom dig. Att de finns med och stödjer dig vad som än händer. Med stöd i ryggen minskar oron. Du vågar mer och det som händer i nuet upplevs mindre hotfullt.

För att kunna hantera en besvärlig situation kan du fundera på hur det skulle kännas om du hade haft stöd tidigare i livet. Eller hur du skulle uppfatta den svåra situationen om du i nuet hade full uppbackning. En hel radda med personer som stod bakom dig. Det kan hjälpa dig att se det som sker ur ett annat perspektiv. Att det inte är så hotfullt som du först uppfattade det. Och om det krävs så har du makt att försvara dig. Som vuxen är det viktigt att du inte sviker dig själv. Att du kan utgöra ditt eget stöd.

Vila i nuet

Livet är stundtals helt fantastiskt, men vi möter alla svårigheter då och då. Ibland går livet i krasch eller så är det bara tufft. Och mitt i kaoset och besvärligheterna finns det många "nu", små korta stunder, som är helt okej – till och med njutbara. Dessa "nu" är en påminnelse om att djupt inom dig finns jaget, och där bor lugnet och friden. Oavsett vad som händer omkring dig.

För att påminna dig om den inre friden och bättre kunna möta livets upp- och nedgångar är det en bra träning att vila i nuet. Gärna en stund varje dag. Att under avspänning påminna dig om att gårdagen inte går att påverka och att framtiden ligger oviss. Att det enda som finns är nuet. Uppleva nuet – vara här och nu – och konstatera att allt är bra just nu. Inte om en sekund eller om en halvtimme, utan just nu. För de flesta "nu" under en livstid är njutbara. Det är få stunder som verkligen är besvärliga. Det som ställer till det är oron inför framtiden, ältandet om gårdagen och

oförmågan att acceptera sig själv, andra och livet som det är.

Symboler och förebilder

Symboler och förebilder är effektiva redskap som når bortom tanken. De påverkar delar av ditt väsen som regleras av automatiska processer och som inte kontrolleras av den logiska och medvetna delen av hjärnan.

Om du har för vana att dra dig undan och lämna alla jobbiga sammanhang kan du till exempel använda dig av ett stadigt och mäktigt träd som symbol. Känna att du blir en storvuxen ek varje gång det hettar till och impulsen att fly vill ta över. Eller om du gärna hetsar upp dig över småsaker och tar strid för minsta lilla kan du föreställa dig att du blir ett med Buddha, en spegelblank sjö eller något annat som symboliserar lugnet själv. Med hjälp av bilden kan du förhindra att de gamla känslomässiga såren tar över. Stävja impulsen att ta till gamla försvar. Och istället se situationen i ett nytt ljus och agera annorlunda.

För att lyckas vara den du vill vara behöver du kanske utveckla vissa kvaliteter som hittills inte fått så mycket utrymme. Egenskaper som kan behöva stärkas är tillit, tålamod, empati, kärlek, lyhördhet, mod, kraft och så vidare. Det går bra att ha en eller flera symboler som stöd. En annan hjälp är att använda dig av förebilder. Välj en person som har de egenskaper som du vill utveckla och fundera på hur den brukar agera och ta efter det som känns bra.

För att förstärka effekten av symbolen kan du hänga upp en bild väl synlig eller bära med dig en figur i fickan. Du behöver bli påmind flera gånger om dagen och inte bara i de stunder som det hettar till. Under avslappning och meditation kan du också frammana symbolen och känna att du blir ett med den. Verkligen uppleva och känna hur det känns. Föreställa dig vad som skulle vara annorlunda om du hade mer av den inre kvaliteten som symbolen representerar.

Återupplev positiva händelser

Hjärnan har svårt att särskilja en verklig händelse från en uppdiktad. Speciellt när alla fem sinnen är inkluderade i dagdrömmarna. Det kan du dra nytta av i din läkningsprocess. Om du har upplevt något positivt kan du spela upp scenen för ditt inre gång på gång. Glöm inte att påminna dig om hur det kändes, hur det luktade, vad som hördes, hur det smakade och vad du såg. På så sätt blir inbillningarna mer sanna – rent av verkliga.

Således räcker det med en positiv upplevelse för att vända trenden. Den nya upplevelsen kan återskapas om och om igen i fantasin. Om du lyckas få med känslolivet och de kroppsliga förnimmelserna når den nya erfarenheten till det limbiska systemet och ger avtryck på de delar av hjärnan som du inte kan påverka med logiskt resonemang. Gamla jobbiga erfarenheter suddas ut och ersätts med nya – mer positiva. Inför jobbiga situationer kan du påminna dig om den eller de gånger allt föll väl ut. Bära med dig känslan så att du inte överreagera eller faller in i gamla mönster.

Hjärnan är mest lättlurad när du är avslappnad. En god vana är att varje kväll innan du somnar återuppleva en positiv händelse. Ge dig hän i fantasin och var noga med att ta med alla sinnesintryck. Kom ihåg hur det kändes. På så sätt somnar du med en glad förnimmelse i kroppen och ett avslappnat sinne.

Skapa en ny historia

En tanke som kan hindra dig från att gå in i gamla mönster är: "Hur skulle jag uppfatta situationen och handla om jag inte hade min historia?" Med all sannolikhet kommer du fram till att det som gör dig upprörd inte är så farligt. Att det faktiskt finns andra sätt att tolka det som sker.

För att kunna fullfölja tanken krävs det att du fantiserar om hur du önskar att den egna historien hade sett ut. Vad är det

som du har saknat? Kanske att det fanns stöd när det uteblev. Eller att gemenskapen var varm och kärleksfull istället för kall och exkluderande. Hur skulle det vara att leva med andra erfarenheter i bagaget? Skulle det göra någon skillnad?

Här följer en meditation som kan vara till din hjälp. Be en vän läsa den långsamt eller spela in den. Försök leva dig in i meditationen genom att ta med alla fem sinnen, lukter, smaker, känselförnimmelser, syn- och hörselintryck.

Sitt eller ligg bekvämt. Slut ögonen. Och ta några djupa andetag. Känn hur luften strömmar in genom näsan och fyller lungorna så att bröstkorgen och magen expanderar. Upplev hur andningen även fyller resten av din kropp för att sedan lämna dig samma väg som den kom. Fortsätt djupandas i din egen takt. Långa djupa andetag.

För varje andetag känner du att du bli mer och mer avspänd. Att du vilar tyngre och tyngre mot underlaget. Till slut är du så avslappnad som det är möjligt just nu. Om det kommer störande tankar kan du med lätthet släppa taget om dem och återgå till att fokusera på meditationen.

Fundera på en besvärlig situation i nuet. En person som är svår att hantera eller en jobbig situation där du känner dig maktlös och låst. Bestäm dig för att utforska vad det är i ditt förflutna som grumlar ditt perspektiv och hindrar dig från att lösa problemet.

Du befinner dig i en lång korridor med massor av dörrar med siffror på. Bakom varje dörr finns minnen från olika åldrar. Gå framåt i korridoren. På den första dörren står din nuvarande ålder och på nästa dörr en siffra lägre. Och så vidare. Bestäm dig för att gå till den dörr som innehåller erfarenheter som påverkar dig än idag. Tänk inte utan låt din inre vägledare föra dig till rätt dörr. Lita på att du hamnar rätt.

När du är framme vid dörren, noterar du vilken siffra som står på den innan du öppnar den. När du går in genom porten kliver du rakt in i ett gammalt minne. (lång paus) Se hur du blev sårad och upplev hur det kändes. (lång paus) Fundera sedan på hur du önskar att andra och du själv hade agerat. Ta en stund på dig och återupplev hela händelsen. Gör den till ett gott minne. Kom ihåg att ta med alla sinnesintryck. Gör situationen så verklig som det

går. Tillåt dig att uppleva alla nya positiva känslor. (lång paus)

Ta med det positiva minnet och gå ut ur rummet. Återvänd till början av korridoren och ställ dig framför dörren med din nuvarande ålder. Gå in genom den dörren. Återvänd till situationen som plågar dig idag. Tack vare de nya erfarenheterna kan du se den ur ett nytt perspektiv. Vilka nya insikter får du? Pressa inte fram något. Utan låt det som kommer få komma till dig. Kanske ett ord eller en bild. En känsla eller ett beslut. (lång paus).

När du är redo går du ut genom dörren. Ut i korridoren. Bli medveten om rummet som du befinner dig i. Känn underlaget. Ta några djupa andetag, rör på kroppen och öppna ögonen sakta.

Läk dig själv

Ta fram anteckningsboken. Nu är det dags att fundera på vad du kan göra för att bli känslomässigt hel. Det sker inte över en natt. Det viktiga är att du sätter punkt för allt som fortfarande skadar dig på något sätt och påbörjar den inre läkningen.

1. Fundera på vilka mönster du måste bryta. Reflektera också över om du har människor som kan hjälpa dig att bli hel omkring dig, och som du också kan bidra till. Hur kan ni hjälpa varandra? Om inte, vad behöver du göra för att släppa in människor i ditt liv som gör dig gott?
2. Har du saker att förlåta. Hur långt har du kommit i din process? Vilket är ditt nästa steg?
3. På vilka andra sätt kan du hjälpa dig att läka dina emotionella sår? Glöm inte det viktigaste av allt. Skrid till handling. Ett litet, till synes obetydligt steg varje dag, ger stora effekter i det långa loppet.

Avslutning

Den bästa gåvan du kan ge till dina barn och medmänniskor är att lära känna dig själv, läka känslomässiga sår och se till att du får det som du behöver för att må bra. På så sätt bryts destruktiva mönster som gått i arv från generation till generation. Och du blir en vänligare själ som vill och förmår bidra till andra.

När du tar hand om dig själv hjälper du även andra. Det känslomässiga välmåendet sprids som ringar på vattnet. Och andra slipper ansvara för det som du förnekar hos dig själv; negativa känslor och destruktiva beteenden. De blir inspirerade och får också möjlighet att växa genom att de får höra sanningen och ta konsekvenserna av sina egna ord och handlingar.

Men givetvis får inte den egna utvecklingen bli en ny anledning till att rättfärdiga narcissism och egoism. Andra ska ges samma plats och möjligheter som du ger dig själv. Sjävläkning är sprungen ur kärlek till allt varande. Och för att kunna älska andra måste du börja med dig själv.

Att duga innebär att du accepterar allt som finns inom dig. Det är en förutsättning för att du ska kunna uppskatta andra. Utan acceptans kommer du att förakta och skambelägga allt som du har lärt dig är fult. Ilskan är portförbjuden, skrattet tramsigt, sex är endast för lättfotade och så vidare. Du straffar och ignorerar personer som lever ut det som du inte tycker om. Och tränger

undan de egna förlorade delarna djupare och djupare ner i själens mörker.

Acceptans innebär inte att du håller ut allt som finns inombords och reagerar på minsta lilla känsla. Det är inte lönt att du till exempel blir ett maktlöst, övergivet litet barn så fort någon säger nej eller går ut genom dörren. Utan det är dags att växa upp till en känslomässigt vuxen person. Kapabel att stödja dig själv när ingen annan finns där. Men också modig nog att ta emot hjälp när den erbjuds. Så att du kan få det som du verkligen mår bra av. Och skapa ett gott liv. Då kan livet börja handla om väsentligheter och du kan börja göra skillnad för andra. Inte bara springa runt i livet i den gamla kampen för överlevnad.

Lycka till!

Tack

Det största tacket går till Gunilla Brolund på Mentorakademin och Svante Björklund på HumaNova. Utan er hade denna bok inte funnits! Gång på gång bad ni mig att komma och berätta om hur kroppen visar vägen till själen och det sanna jaget. Och vid varje tillfälle blev jag lika förvånad över att det var så många som ville lyssna på vad jag hade att säga. Tack vare alla engagerade åhörare som visade sin uppskattning började jag tänka att det jag hade att förmedla skulle kunna bli en bok.

Jag vill också tacka Kristin Bomanson på Vuxenskolan som alltid ger sitt enhälliga bifall till mina nya idéer. Och när min föreläsning om kroppen även gick hem i hennes salonger var jag övertygad om att det också skulle bli bra bok.

Och som alltid mitt djupaste tack till Björn som är mitt stöd och den som tittar på mig och säger: "Jag tror på dig."

Tack också till Christian Reimers för dina konstruktiva och intelligenta synpunkter.

Litteratur

Assagioli, Roberto: Om viljan, Mareld och Psykosyntesakademin, 2003

Assagioli, Roberto: Psykosyntes, Mareld och Psykosyntesakademin, 2006

Bourbeau, Lise: *Kroppen talar till dig – den kompletta guiden till orsakerna bakom sjukdomar*, Vattumannen förlag, 2008

Bradshaw, John: *Frigör Barnet inom dig*, HumaNova AB, 2000

Brown, Young Molly: *Utvecklandet av jaget*, HumaNova – Europeiska Psykosyntesuniversitetets Förlag, 2001

Damasio, Antonio R: *Descartes misstag – känsla, förnuft och den mänskliga hjärnan*, Natur och Kultur, 1999, 2006

Ekenberg, Johan: *Kroppsläsning – lär dig förstå dig själv och andra*, Ica Bokförlag, 2007

Ekman, Rolf, Arnetz, Bengt: *Stress*, Liber, 2005

Ferrucci, Piero: *Bli den du är*, Liber AB, 2001

Fexeus, Henrik: *Konsten att läsa tankar*, Bokförlaget Forum, 2007

Gerhardt, Sue: *Kärlekens roll – hur känslomässig närhet formar spädbarnets hjärna*, Karneval förlag, 2008

Gray, John: *Därför krockar Mars & Venus – förbättra ditt förhållande genom att förstå hur män och kvinnor hanterar stress*, Brombergs, 2008

Hendrix, Harville: *Istället för skilsmässa – Från maktkamp till samarbete*, Bokförlaget Forum, 1990

Hendrix, Harville, LaKelly, Hunt, Helen: *Receiving Love – Transforming your relationship by letting yourself be loved*, Simon & Schuster, 2005

James, W, John, Friedman, Russell: *Sorgbearbetning: Ett handlingsprogram för känslomässig läkning vid dödsfall, separationer och andra förluster*, Svenska Institutet för Sorgbearbetning, 2003-2008

Knutsson, Hanne, Nicou, Monica, Broander af Winklerfeldt Helena: *Läk dig själv*, Natur och Kultur, 2004

Kübler-Ross Elisabeth: *Döden är livsviktig – Om livet, döden och livet efter döden*, Natur och Kultur, 1991

Ladberg, Gunilla: *Den mänskliga hjärnan – en upptäcksfärd*, Prisma, 2006

Love, Pat: *The truth about love- The highs, the lows, and how you can make it last forever*, Fireside, 2001

Love, Pat and Stosny, Steven, *How to improve your marriage without talking about it*, Broadway Books, 2007

Mayland, Elaine: *Rosenmetoden*, Energica Förlag, 2001

Miller, Alice: *Det självutplånande barnet*, MånPocket, 2000

Morrison, Judith H: *Ayurvedaboken*, Bokförlaget Forum, 1996

Olsson, Lars m.fl: *Hjärnan*, Karolinska institutet university press, 2009

Plate, Johan och Plate, Anders: *Lek med tanken – mental träning för barn & ungdom*, SISU Idrottsböcker, 2008

Ornish, Dean: *Kärlekens läkande kraft*, Svenska Förlaget, 2004

Quilliam, Susan: *Kroppsspråket*, Ordalaget Bokförlag, 2005

Rosen, Marion with Brenner, Susanne: *Rosen Method Bodywork Accessing the Unconscious through Touch*, North Atlantic Books, 2003

Sarno, John E: *Healing back pain – the mind-body connection*, Wellness central, 1991

Schönström, Suzanne: *Kinesisk medicin*, Natur och Kultur, 2008

Sinkjaer, Simon, Jette: *Imago kärlekens terapi: Vattumannen förlag*, 2007

Tolle, Eckhart: *En ny jord – ditt inre syfte*, Ica Bokförlag, 2007

Uvnäs-Moberg, Kerstin: *Närhetens hormon – oxytocinets roll i relationer*, Natur och Kultur, 2009

Åsbrink, Madeleine: *Nystart i livet – hitta tillbaka till livsglädjen efter utbrändhet*, Bokförlaget Forum, 2008

Åsbrink, Madeleine: *Ta makten över ditt liv – 7 steg till att förverkliga dina drömmar*, Bokförlaget Forum, 2009

Åsbrink Madeleine: *SJÄLVKLAR – 7 lektioner om att våga ta plats*, Optimal förlag, 2010