

Hej Björknäsgymnasiet!

Tack för att jag får komma och prata med er!



Michael Rangne
Överläkare, specialist i psykiatri
mrange@gmail.com
www.lorami.se
December 2016

www.lorami.se



Michael Rangne 2016-12-21 105

Before I got married I had six theories about bringing up children; now I have six children and no theories.

Earl of Rochester, 1600-talet


106

Du undervisar bäst i vad du själv mest behöver lära.

Illusioner, av Richard Bach

107

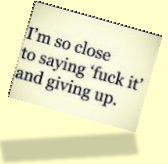
"Pappa, dom går i gymnasiet!"



108

Varför kom jag hit egentligen?

"Fel" åldrar
Har jag något att komma med?
Tre föreläsningar
Massa förberedelsejobb
Jättelång dag
Kallt, mörkt och j-t
Flyg- och bilfobi
Social ångest



109

Därför!

"Fel" åldrar
 Har jag något att komma med?
 Tre föreläsningar
 Massa förberedelsejobb
 Jättelång dag
 Mörkt, kallt och j-t
 Flyg- och bilfobi
 Social ångest



110

If you can keep your head when all about you
 Are losing theirs and blaming it on you,
 If you can trust yourself when all men doubt you,
 (...)
**If you can meet with Triumph and Disaster
 And treat these two imposters just the same;**
 (...)
 If neither foes nor loving friends can hurt you,
 (...)
 Yours is the earth and everything that's in it,
 And - which is more - you'll be a Man, my son!

"If" by Rudyard Kipling

Att ha problem är inget problem

Välbehövande och trygghet har inget med
 ett problemfritt liv att göra.

Inre trygghet och självförtroende kommer
 av att veta att vad livet än bjuder på...

...så kan jag hantera det!

The best students are those
 who never quite believe their
 professors.



113

Tyck gärna!
 Fråga gärna!
 Protestera gärna!

Two paths diverged in the
 woods.

I took the path less
 travelled, and that made
 all of the difference.

Robert Frost



115

Traveler, there is no path, the path must be forged as you walk.

Antonio Machado



116

Over the years I've found that a surefooted and confident mapmaker does not a swift traveler make.

Brené Brown



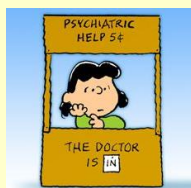
117

Vad gör egentligen en psykiater när det känns jobbigt?

1. Försöker tänka på något annat



2. Biter ihop och står ut tills det går över



118

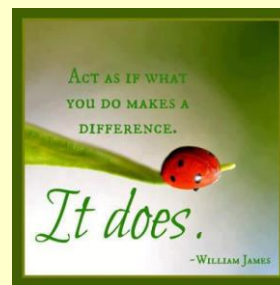
Att leva ett modigt liv

eller

Vad jag skulle vilja berätta om jag hade två timmar på mig!

Några saker jag vill ta upp

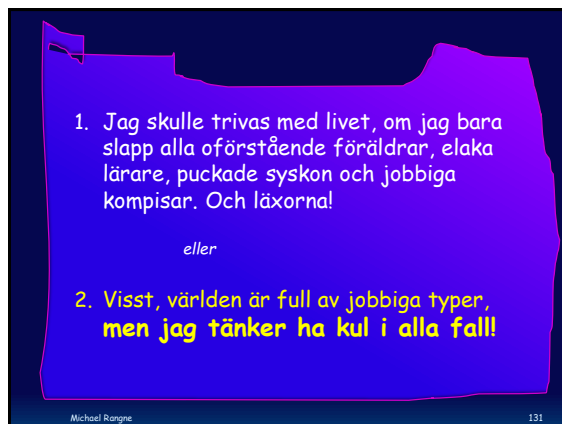
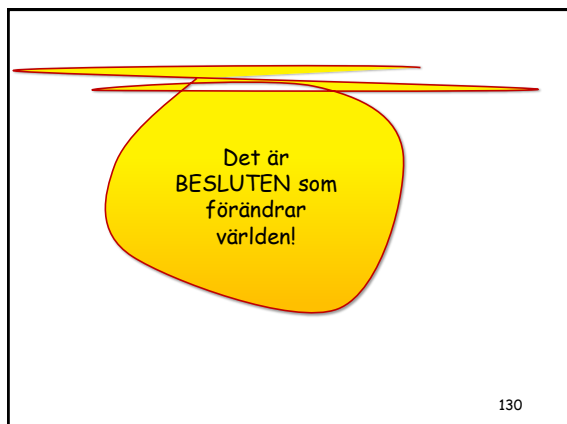
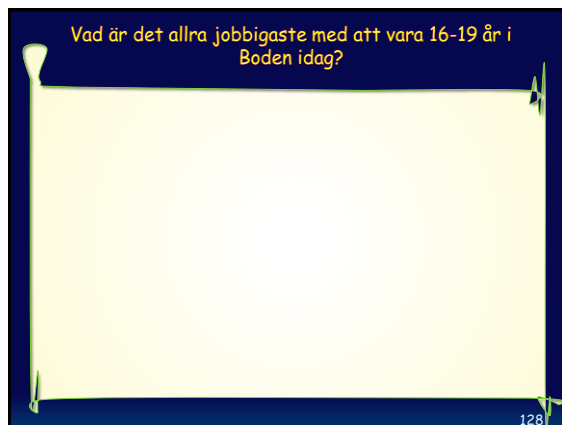
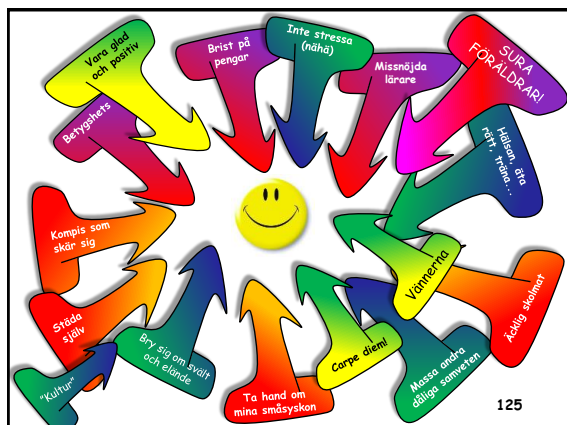
1. Kan man må bra i en värld som vår?
2. Vad kan jag göra åt min risiga självkänsla?
3. Bara jag kan ta ansvar för mitt liv.
4. Någon väljer mitt liv - låt det vara jag själv.
5. När ska jag samarbeta och när ska jag låta bli?
6. Lära mig hantera stress redan nu, innan jag blivit sjuk. (Snabbkurs: Börja säga nej)
7. Goda relationer är ingen slump.
8. Vill man få måste man börja med att ge.
9. Coacha dina föräldrar.



122

Sammanfattning av denna dag

1. Inse att du kan välja
2. Välj



Mot slutet kommer jag att be dig ange minst en sak du tar med dig härifrån för att testa själv



What I Learned From

If you can't explain it **simply**, you don't understand it well enough.

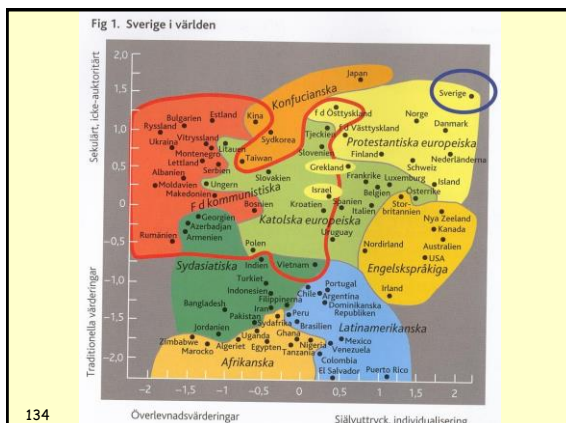
— Albert Einstein

132

V
Ä
L
J
(själv)
!!!



Annars väljer någon annan åt dig!



Sverige är det land i världen som


- lägger störst vikt vid individuellt självförverkligande.
- mest präglas av sekulära-rationella värderingar, dvs en hög tilltro till den enskildes förmåga att fatta egna rationella beslut.

World Value Survey

Flera studier visar på en ökad risk för psykisk ohälsa i individualistiska och sekulariserade samhällen.

135

Läget tills man är 25...



...klokt att lyssna noga på andra innan du beslutar om viktiga saker.

138


Skilj ut det som verkligen är viktigt från allt det andra - och bråka inte om det oviktiga

Viktigt

- Säkerhet
- Hälsa
- Droger
- Självkänsla
- Sinne för humor
- Framtidstro
- Mod
- Beslutsamhet
- Bry sig om andra

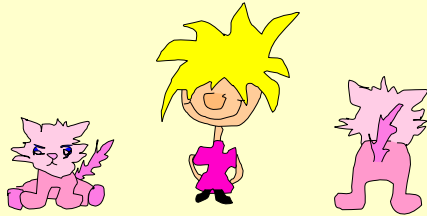
Mindre viktigt?

- Mattider
- Städat rum
- Kostslarv ibland
- Klädval



140

Konsten att inte städa



141



Ätstörningar och kulturella faktorer



143

Riskfaktorer för depression hos unga, i turordning

1. Konflikter med kamrater
2. Konflikter mellan föräldrar
3. Konflikter med föräldrar
4. Föräldrars bristande närvaro
5. Egen kroppslig sjukdom



144

Jag hade tur:
Föräldrar som älskade
varandra OCH mig!

Rickard Wolff

Skola och utbildning -
ett nödvändigt ont
eller en väg till ett
bra liv?

"Skolbåten" - vad sker i det som synes ske?



"Att lära för ett misslyckat liv"

"Utbildningsmyten är en illusion. Utbildning är ingen garanti för någonting, trots att vi idag krampaktigt vill tro att den är nyckeln till lycka för våra barn."

Stefan Chwin, DN 27/12 2001

Att lära för ett misslyckat liv

En riktigt värdefull kultur är en sådan som kan lära människor att handskas med nederlag. Ty livet är en vandring från nederlag till nederlag.

Leszek Kolakowski

Att lära för ett misslyckat liv

"Den moderna bildningsmodellens stora misstag är optimismens tyranni, den tyranniska skenbilden att allt kommer att bli okej - bara ni anstränger er och studerar flitigt!"

Stefan Chwin, DN 27/12 2001

"Att lära för ett misslyckat liv"

"Hur bör man förbereda en ung människa som just påbörjat sin resa? Hon - liksom vi alla - kommer ju säkert någon gång i livet att svikas av någon hon älskar, bli lurad av någon hon litar på, bli förädmjukad av någon hon öppnat sig för; bli avvissad, avskedad, hjälplös och förnedrad. Sådant är ju vårt liv. Ett delvis lyckat äktenskap, delvis lyckade barn, ett delvis lyckat hem... Vilken gåva bör förmedlas för att hon ska komma ur alltsammans oskadd?"

Stefan Chwin, DN 27/12 2001

Förslag till Skolverket gällande ny övergripande målsättning för skolan

1. Lära barnet om gruppprocesser och **gruppträck**. Vara medveten om, känna igen, förstå, kunna hantera, kunna stå emot, kunna säga nej.



2. Förmedla en känsla för vilken **värdefull gåva** livet är.
3. Barnet ska vara minst lika **levande och vitalt** när det lämnar skolan som när det började.

Lathund för barnuppfostrare - vad ditt barn behöver veta (och du med):

Han är okay
Andra är också okay
Världen är okay

Nåja...

Men det går att vara lycklig ändå...

...trots allt!

153

Hög utbildning skyddar inte mot dumhet

När varan ska skickas

De flesta bedrägerier sker när varan ska skickas, detta då man vill utnyttja anonymiteten med bankkonto. Banker får inte lämna ut information om vem som har ett visst konto till dig som privatperson. Då kan inte heller veta att det verkligen är din köpare som sätter in pengar på ditt konto. Avstå från bankkontobetaling om du inte kan genomföra affären öga mot öga med köparen/säljaren.

När du köper

- Betala aldrig i förskott och skicka aldrig varan innan du fått betalt. [Använd Blocketpaketet!](#)

- Bedrägere lämnar ofta ut ett personnummer eller mejlar en kopia av ett körkort/leg som trygghet vid förskotts betalning. Detta skyddar inte mot bedrägerier!
- Postförskott är också osäkert. Du har ingen möjlighet att kontrollera paketets innehåll innan du betalar för det.

154

Förslag till undervisningsprogram i skolorna, "Jakten på lycka"

Föreläsningsserie

- Hur man undviker katastrofala misstag i valet av vänner och kärlekspartner.
- Hur definierar vi kärlek?
- Vägledning om personlighetsstörning.
- Kännetecken på människor med hög sannolikhet för att göra en illa.
- Egenskaper hos en god vän.
- Egenskaper hos en lyckad äktenskapspartner.
- Vänlighet, empati, äkthet, engagemang, ärlighet och hur man känner igen dessa egenskaper.

Fritt efter Gordon Livingston

155

Förslag till undervisningsprogram i skolorna, "Jakten på lycka"

Gästföreläsare

- Några personer som går igenom bittra skilsmässor.
- Några människor som lever i långvariga och lyckliga relationer.

Fritt efter Gordon Livingston

156

158

Vad kan jag göra mot min föreläsningssångest?

För att överleva:

Skit i vad folk tycker, kör din grej.

Om du vill göra en lysande presentation:

Skit **inte** i vad folk verkar tycka - lyssna efter och använd dig av reaktionerna du får.

Det handlar inte om att bli av med sin nervositet för att kunna föreläsa - det handlar om att vara nervös men föreläsa ändå.

159

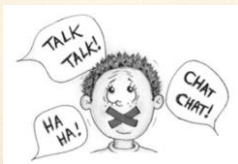
Det som gäller: Bitar ihop och stå ut

Funkar inte:

- Jag måste bli av med min ångest, så att jag kan hålla mitt tal.

Funkar bättre:

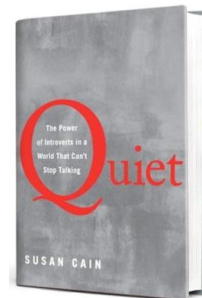
- Jag har jätteångest och jag ska hålla mitt tal.



160

Majas blyghet ett betygssänke

Föreläsning hösten 2010-11-21 10:40



Varför rodnar vi?

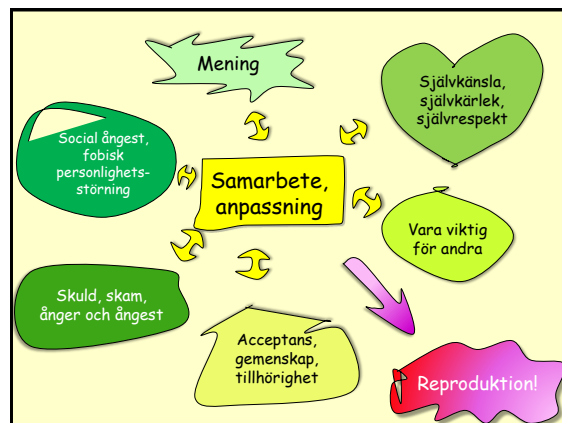
1. Signalerar att jag bryr mig om den andres åsikt om mig, vilket innebär att jag kan förväntas vilja anpassa mig till och samarbeta med henne/honom.



Således en signal om sympati, intresse och samarbetsvilja som ökar chansen till en fördelaktig värdering av mig och därmed ökar chansen för en vänskaplig relation.

163

2. Visar att jag har förmåga att känna skam, vilket talar för att jag har en intakt samvetsförmåga som vägleder mitt handlande (i motsats till en psykopat som ju bara styrs av sina egna lustar).



ADHD:
Why worry, nu kör vi - tänka kan vi göra senare!

Deprimerad:
Vi klarar det inte, ligg lågt, vi drar oss tillbaka!

Samlarsyndrom:
Materiella ting kan ha ett överlevnadsvärde!

Tvångsmässig:
Vi kollar elden en gång till!



Mani:
Vi vill, vi kan, vi förs!

Paranoid:
De kanske vill oss illa, så vi behöver vakta hela natten!

Narcissist eller psykopat:
Allt är tillåtet i kampen för överlevnad!

Panikattack:
Helt adekvat "fight or flight"-respons vid möte med en björn.

Generaliserat ångestsyndrom:
Vänta litet nu, det här kan faktiskt gå ill!

Ormfabi:
Blir jag biten så dör jag!

Droganvändare:
Livet är eländigt, vi behöver hjälp att stå ut!



166

Specifik fobi

- En av de vanligaste psykiska störningarna.
- Uttalad, bestående och **irrationell rädsla för särskild företeelse, aktivitet eller situation** (t ex djur, slutna rum, mörker, höjder, flygplan, blod, sprutor, tandläkare) som man därför försöker undvika.
- Individen är medveten om att rädslan är överdriven.
- **Exponering** leder till ångest.
- **Undvikande** beteende vanligt.
- Vissa fobier kan vara mycket **funktionsinskränkande**.
- Evolutionsbiologiskt perspektiv frestande - **överlevnadsvärde**.
- Vanligen finns dock samband med påvisbar händelse, **betingning**.
- Behandlas med **KBT med gradvis ökande exponering**.

167



Att förmå oroa sig kan vara en värdefull tillgång

Vem som helst kan bli arg, det är lätt... men att vara arg på rätt person, i rätt omfattning, vid rätt tillfälle, av rätt skäl och på rätt sätt... det är inte lätt.

Aristoteles,
Nichomakiska etiken

Vem som helst kan oroa sig, det är lätt... men att oroa sig för rätt sak, i rätt omfattning, vid rätt tillfälle, av rätt skäl och på rätt sätt... det är inte lätt.

Sa inte Aristoteles!

170

Vanliga ångestsyndrom hos unga

1. **Generaliserat ångestsyndrom, GAD.** "Oroar du dig ofta över saker? Att något dåligt ska hända dig eller dina föräldrar?"
2. **Separationsångest, SAD.** "Blir du orolig om du måste vara utan dina föräldrar? Är det svårt att sova borta eller i din egen säng?"
3. **Paniksyndrom.** "Händer det att du plötsligt blir väldigt rädd och då får hjärtklappning, svårt att andas eller darrar utan anledning?"
4. **Paniksyndrom med agorafobi.** "Undviker du ställen där du haft panikattacker eller där du är rädd för att få sådana, till exempel biografen, tunnelbanan eller öppna platser?"

171

Impulsivt självskadande

Men jag stannar inte vid att skada mig själv med rakblad, knivar och vassa glasbitar. Jag bränner mig med cigaretter, slår mig med en hammare som ger stora älskade blåmärken, jag sticker nålar i kroppen, biter i mina händer och dunkar huvudet i väggen.

Benny Pålsson

172

Varför skada sig själv?

- Hantera jobbiga känslor, lindra spänning och ångest.
- Häva känslor av tomhet och avstängdhet, återfå kontakten med verkligheten.
- Hejda skenande tankar.
- Känna fysisk smärta i st f psykisk.
- Få en känsla av behärskning och kontroll.
- **Bestraffa sig själv**, få utlopp för självhat.
- Rena sig.
- Visa upp sitt lidande.
- Få utlopp för vrede.
- Förhöja eller slippa ifrån sexuella känslor.
- Känna spänning, få en kick.

173

Riskfaktorer för självskadebeteende

- **Trauma.** Av flickor 14-19 år som självskadar har 24% utsatts för fysisk misshandel, 27% för sexuella övergrepp, 33% för psykisk misshandel och 37% för mobbing.
- Tidig försummelse.
- Låg socioekonomisk status.
- Svåra livshändelser.
- Kroppslig och psykisk sjukdom.

174

Hjälp vid självskadebeteende

- Hög risk för fortsatt självskadebeteende, annan psykisk ohälsa och suicid om personen inte får hjälp.
- Identifiera risk- och skyddsfaktorer.
- Träna på analys och händelsekedja.
- Socialt stöd.
- Möjlighet att ringa behandlingspersonal vid behov.
- Lära sig att hantera negativa känslor.
- Behandla psykiatrisk samsjuklighet.
- DBT, KBT, MBT mm vid borderlinestörning.

175

Vi är inte rädda för att dö
- vi är rädda för att inte ha levat.



Rollo May

Hur ska man leva, frågade mig i
ett brev en som jag tänkt ställa
samma fråga.

Nu och som alltid förr, vilket
framgår ovan, är inga frågor av
sådan vikt som de naiva.

Wisława Szymborska



182

Lever jag rätt liv?



183

Get a job. Go to work. Get married.
Have children. Follow fashion.
Act normal. Walk on the pavement.
Watch TV. Obey the law.
Save for your old age



Now repeat after me:
'I AM FREE'

184

Hur vet man vad som är "rätt" liv (1-5 p)?

1. Hur känns det, känner jag mig nöjd?
2. Upplever jag mening och glädje?
3. Lever jag i samklang med mina viktigaste övertygelser och värderingar?
4. Har jag goda och tillfredsställande relationer?
5. Umgås jag med rätt människor, människor som jag tycker om och som tycker om mig?
6. Har jag ett arbete jag trivs med, som är stimulerande och låter mig växa, utvecklas och bli tagen i anspråk?
7. Går jag i en skola jag trivs med, som är stimulerande och låter mig växa, utvecklas och bli tagen i anspråk?
8. Känner jag att jag bidrar, att jag gör skillnad för andra?
9. Har jag tid för mina vänner, min familj, mina intressen och mina studier?
Eller är jag ständigt stressad och slutkörd?

185

Din mamma, din bästa kompis och din bror håller tal på din begravning.

Vad skulle du vilja att de säger?



Vad tror du att de skulle säga?

186

Här vilar du - vad ska det stå?



Vem vill du vara?

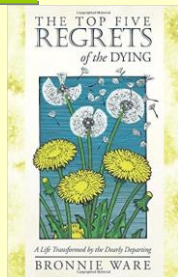
Lev så att du aldrig behöver skämmas om något du gör eller säger blir känt runt om i världen.

"Illusioner", av Richard Bach

189

Vad kan vi lära av dem som snart levt klart?

1. I wish I'd had the courage to live a life true to myself, not the life others expected of me.
2. I wish I didn't work so hard.
3. I wish I'd had the courage to express my feelings.
4. I wish I had stayed in touch with my friends.
5. I wish that I had let myself be happier.



190




Måste man nästan dö först för att leva sitt bästa möjliga liv och kunna känna sig lycklig?

Michael Ronge

2016-12-21

191

Brené Brown - The power of vulnerability



192


"It is not the critic who counts; not the man who points out how the strong man stumbles, or where the doer of deeds could have done them better.

The credit belongs to the man who is actually in the arena, whose face is marred by dust and sweat and blood; who strives valiantly; who errs, who comes short again and again,

because there is no effort without error and shortcoming; but who does actually strive to do the deeds; who knows great enthusiasms, the great devotions; who spends himself in a worthy cause; who at the best knows in the end the triumph of high achievement, **and who at the worst, if he fails, at least fails while daring greatly**,

so that his place shall never be with those cold and timid souls who neither know victory nor defeat."

Theodore Roosevelt, "Citizenship In A Republic"



193

IT IS NOT THE CRITIC WHO COUNTS
NOT THE ONE WHO POINTS HOW ONE STUMBLES
OR WHERE THE DOER OF DEEDS COULD HAVE DONE BETTER
CREDIT BELONGS TO THE ONE ACTUALLY IN THE ARENA
FACE MARRED BY DUST AND SWEAT AND BLOOD
WHO STRIVES VALIANTLY
WHO ERRS AND COMES UP SHORT AGAIN AND AGAIN
WHO KNOWS GREAT ENTHUSIASMS AND DEVOTIONS
WHO AT BEST KNOWS TRIUMPH OR HIGH ACHIEVEMENT
WHO AT WORST FAILS DARING GREATLY

—THEODORE ROOSEVELT—

"Det är inte kritikern som räknas, inte mannen som kan visa på vilket sätt den starke mannen misslyckas eller vad den som utför en gärning hade kunnat göra bättre. Aran tillhör den man som faktiskt befinner sig inne på arenan; han vars ansikte vanpryds av damm och svett och blod; han som sträder tappert, som misslyckas, som gång på gång kommer tillkorta eftersom varje ansträngning är förbundet med misslyckanden och brister, men som verkligen bemödar sig om att utöra uppdraget; han som känner stor iver och hängivenhet; han som trötter ut sig i ett vällovligt syfte; han som till slut, i bästa fall, får smaka den segerns sötna som det innebär att ha åstadkommit något stort och som i sämsta fall, om han misslyckas, åtminstone gör det samtligt som han visar prov på stort mod..."

194


If you can keep your head when all about you
Are losing theirs and blaming it on you,
If you can trust yourself when all men doubt you,
(...)
If you can meet with Triumph and Disaster
And treat these two imposters just the same;
(...)
If neither foes nor loving friends can hurt you,
(...)
Yours is the earth and everything that's in it,
And - which is more - you'll be a Man, my son!

"if" by Rudyard Kipling

Vad menas med att vara modig?

- Ta stora risker, göra farliga saker, vara våghalsig?
- Visa andra att jag törs?
- Att göra det som **andra** begär av mig, farligt eller inte?

Eva
Kanske är det stort
att få offra sig för nåt man riktigt tror
Men inte fan finns det nåt vackert i att dö
av en överdos på en offentlig toalett



Dan Hylander, Höst

Riktigt mod: Mod med mening!

- Mod är inte en känsla, det är att **handla trots mina känslor**.
- Mod är inte att inte vara rädd - det är att göra det jag vill göra **trots** att jag är rädd.
- Vara äkta och sann, **visa mig för andra som jag faktiskt är**, med alla mina skavanker och brister. Då vågar andra visa sina sanna jag, och meningsfulla relationer blir möjliga.
- Leva autentiskt, **låt mina djupaste övertygelser vägleda mitt handlande**. Kongruens (samstämmighet) mellan mitt inre och mitt yttre, mellan vad jag värderar högst och hur jag faktiskt lever.



197

Riktigt mod: Vara och visa mig själv!

- Man kan tro att man kommer att känna sig som en värdelös och eländig människa när man visar vem man är - det finns de med svag självkänsla som gärna klättrar på andras "svaghet" för att framhäva sig själva.
- **Mod är inte alltid gratis**; ibland får man utstå andras hån och ringaktning för att man visar vem man är.
- Att gömma sig är dock inte heller gratis. I längden är **mod enda vägen till genuin och äkta självkänsla** - detta är jag, och jag duger!



198

Vilket värde har det för mig att få min fasad älskad?



199

Failure Is Not an Option ?

failure is always an option !

MYTHBUSTERS

Du kommer att misslyckas många gånger varje dag med att åstadkomma det du försöker göra.

Å andra sidan kan du välja att lyckas varje gång! Att lyckas är att göra det bästa du kan med de resurser du har - inte att nå ett visst resultat. Det är bara resultatet som kan "misslyckas".

Värdera dig själv och din insats utifrån hur väl du försökte - inte efter resultatet.

200

En väg till lycka och självkänsla i livet:

Jag gör alltid mitt bästa, utifrån mina djupaste övertygelser och vem jag vill vara i livet.

Att det går som det går är inget jag råder över, och inget som jag tänker låta påverka hur jag mår och ser på mig själv.



201

Risikofaktorer för depression hos unga, i turordning

1. Konflikter med kamrater
2. Konflikter mellan föräldrar
3. Konflikter med föräldrar
4. Föräldrars bristande närvaro
5. Egen kroppslig sjukdom



202

Vem bestämmer över mina känslor?



203

Vem bestämmer över mina känslor?

Mitt svar på denna fråga avgör vilket liv jag får.

204

Är detta möjligt?

"Skulle ni kunna tänka er att vara där jämt?"

"Ibland lider man helt frivilligt flera dagar i sträck!"

Kan jag välja 😊 litet oftare?

Tack till Kay Pollak!

Lycka önskar jag dig icke, ty den finns icke, men kraft att bära ditt öde, önskar jag dig.



August Strindberg,
Till Damaskus

Life in the state of nature is solitary, poor, nasty, brutish, and short

Thomas Hobbes

PICTUREQUOTES.COM

207

Evolutionsteoretiskt perspektiv

"Det var aldrig naturens avsikt att vi skulle vara lyckliga. Naturens avsikt har alltid varit att vi ska försöka bli lyckliga."

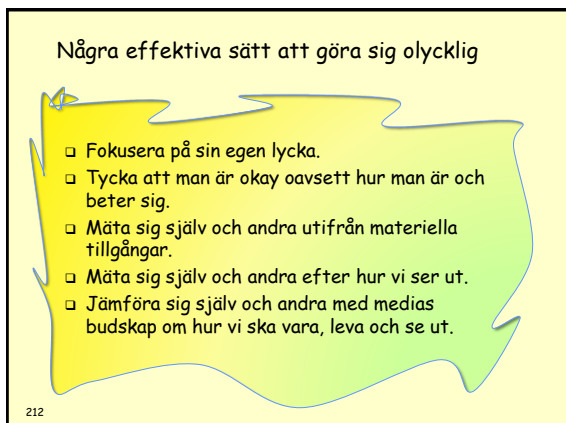
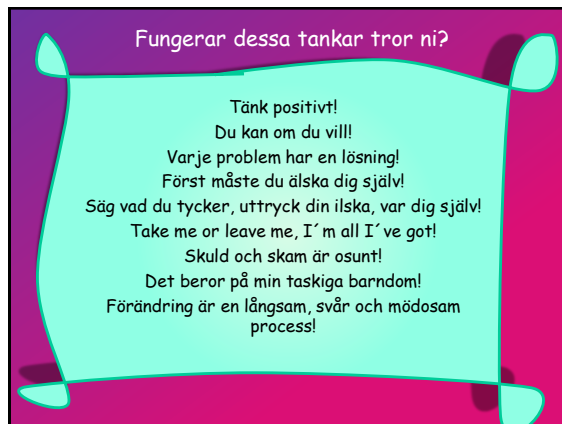
Micael Dahlén, professor på Handels, i boken Nextopia - Livet, lycka och pengarna i förväntningssamhället

Hur mäter forskare lycka (happiness)?

Gällande senaste veckan:

1. I felt hopeful about the future.
2. I was happy.
3. I enjoyed life.
4. I felt I was just as good as other people.

Dynamic Spread of Happiness in a Large Social Network. BMJ 2008.



Vetenskapens topp tre för ett lyckligare liv

1. **Odlinga goda och närande relationer.** Var inte rädd för att göra dig behövd. Och låt andra känna sig behövd.
2. **Se och var tacksam för det du har istället för att stirra på det du saknar.** Fokusera medvetet på de positiva aspekterna och leta efter möjligheterna.
3. **Sök mening, bortom dig själv.** Ge för att få. Ge av dig själv, låt din glädje och din lycka smitta andra.



Michael Ranganje 2016-12-21 216

Sex gyllene regler för god psykisk hälsa

1. **Sov:** Goda sömnvanor, 6-9 timmar/natt
2. **Knyt band:** Till familj, vänner, medmänniskor
3. **Motionera:** Gärna 3 x 30 min/vecka
4. **Ät:** Sunda kostvanor
5. **Fortsätt lära:** Behåll nyfikenheten, testa nya saker
6. **Ge:** Tid, kärlek, uppmärksamhet

2. **KASAM (eget tillägg):** Sök meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet

Ref: Mental capital and wellbeing: making the most of ourselves in the 21st century, 2008


Varför lyckas somliga men inte andra?

"The successful person has the habit of doing the things failures don't like to do... They don't like doing them either necessarily. But their disliking is subordinated to the strenght of their purpose."

E.M. Gray

Vad gör jag åt alla mina fel, brister och problem som jag inte lyckas få ordning på?

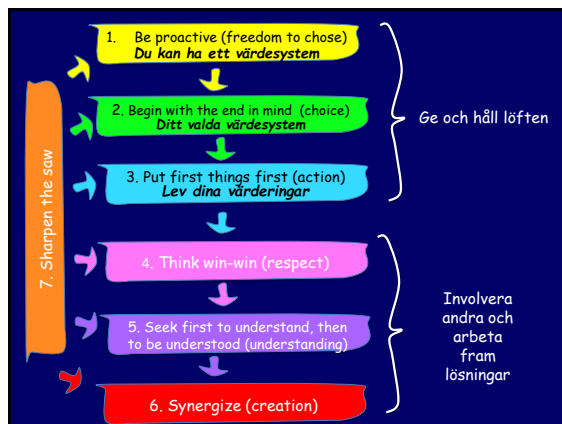
1. Sök hjälp om du har möjlighet.
2. Lev med problemen, men **låt dem inte ta makten över ditt liv.** Bestäm vad som är viktigt och värdefullt i ditt liv, vem du vill vara och vad du vill göra, **och gör det i alla fall.**
3. Inse att resten av mänskligheten sitter i samma båt. Att vara människa är att ha problem.
4. Somliga problem är i praktiken olösliga, och då kan vi lämpligen övergå från att försöka vara "lösningfokuserade" till att inse att det handlar om **villkor** i vårt liv.



Ett gott liv, minikursen: vad får mig att må bra?

Bra saker	Dåliga saker	Bra människor	Dåliga människor

SIDEN SKAPAD AV JILL ROHRBACHEN



Vems ansvar är det att jag trivs i plugget?

1. Mina lärares?



2. Mitt eget?



222

Våra negativa känslor fyller en funktion

Våra negativa känslor är ofta friska budskap till oss själva, från oss själva, om oss själva.



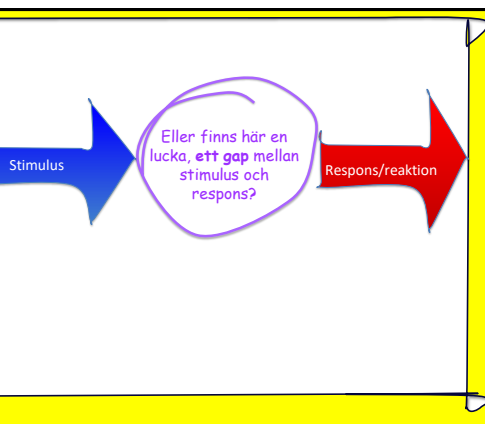
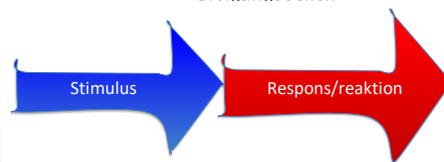
Det är klokt att lyssna till vår smärta innan den går över i utbrändhet och depression.

Varför har vi våra känslor?

- **Signalfunktion!**
- Utvecklades för att vara temporära och övergående.
- Tidsbegränsade - fäster vår uppmärksamhet på nya saker som vi bör bli medvetna om.
- Om känslorna varar för länge förlorar de sin signalfunktion.
- När vi förlorar förmågan att stänga av känslorna uppstår problem, t ex depression vid oförmåga att avbryta en känsla av nedstämdhet.

Föreläsning av Mark Williams, St Görans våren 2009

"Automatmodellen"



Varför känner jag som jag känner?



Finns det något annat sätt att se på det här?

227

Hur jag FÖRHÅLLER mig till det som händer mig i livet är den avgörande faktorn för vilket liv jag får.

228



"Jag steg upp på morgonen, och så var den dagen förstörd..."

Lasse Ericsson

230

Vår hjärna har ett problem...

Den försöker hela tiden skapa helhet av skärvor och fragment. Storyn den kokar ihop låter så fin, men är den SANN?

231

Terrängen - världen som den faktiskt ser ut

Kartan - vår bild av världen

Visionen, förväntningarna - världen som vi vill att den ska se ut, hur det skulle kunna vara

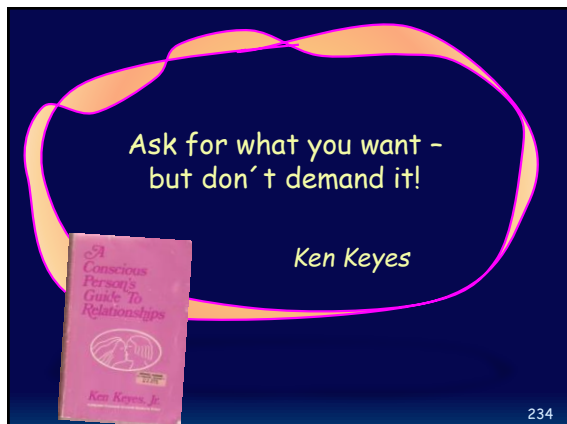


232

Tankar är rätt märkliga. De smyger runt i ens hjärna med en hink målarfärg, och innan man kan säga sitt eget namn baklänges har de målat hela hjärnan svart.

Habib





Ask for what you want -
but don't demand it!

Ken Keyes

A Conscious Person's Guide To Relationships
Ken Keyes, Jr.

234

Sinnesrobönen

"Gode Gud giv mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden."

Reinhold Niebuhr

235

Skolarbete är tungt, tråkigt och onödigt?

Eller...

Skolan är en möjlighet till glädje, mening, lycka, utveckling, bra kompisar och ett bra liv...
...möda och slit kan faktiskt göra oss lyckliga!

Jag kan inte vara i skolan åtta timmar om dagen utan att ha roligt.

Så jag ska se till att det blir kull!

237

Andra personer är värda att äta men jag är det inte. Hade jag haft bättre betyg, varit sötare, bättre på flera saker, då hade jag varit värd att älska. Att vara smal gör att jag duger, då kan ingen anklaga mig för att vara lat och tjock och ta för mycket plats.



Från intervju med flicka med ätstörning, SvD sept 2006

Bantning hot mot äktenskapet

Stödd på ett omfattningsrikt material förklarar dr Bernadette Massie i New York, att fylliga kvinnor blir de bästa hustrurna, de bästa mödrarna och de bästa bilförarna. De räkar sällan ut för bilolyckor. De har gott humör, sköter sitt arbete bra och kan behålla sina män längre. Det värsta som kan hända en kvinna - och hennes äktenskap - är, att hon jämt går och oroar sig för sin vikt eller börjar hålla rigorös diet. Det är bättre att vara knubbig och lyckligt gift än att vara slank och fränskild, summerar dr Massie.

Ur Veckajournalen 1960, nr 37

239

Acceptance and comittment therapy, ACT, i ett nötskal

De flesta komplexa mänskliga problem är olösbara.

Saker händer hela tiden.

Hur jag FÖRHÅLLER MIG till det som händer mig i livet är den avgörande faktorn för vilket liv jag får.

Förväntan på ett smärtfritt liv skapar problem och ytterligare lidande.

Vad VILL JAG GÖRA MED MITT LIV, trots mitt lidande och mina problem?

240

Lathund för barnuppfostrare - vad ditt barn behöver veta (och du med):

Han är okay
Andra är också okay
Världen är okay

Nåja...

Men det går att vara lycklig ändå...

...trots allt!

Orättvisor
Skam
Kritik
Sveik
Otur
Förluster
Fattigdom
Kärlekslöshet
Död
Olyckor
Konflikter
Ensamhet
Sjukdom
Sorg
Skymfer
Misslyckanden
Förolämpningar
Motgångar
Skuld

241

1. Jag skulle trivas med livet, om jag bara slapp alla oförstående föräldrar, elaka lärare, puckade syskon och jobbiga kompisar. Och läxorna!

eller

2. Visst, världen är full av jobbiga typer, **men jag tänker ha kul i alla fall!**

Michael Rangne 242

Din utmaning är att...

...trivas i skolan ändå.

Trots din lärare, trots somliga kompisar, trots att maten är oätlig, trots att du får orättvisa betyg...

...trots allt!

För din egen skull

243

Tänk på och gläd dig åt allt som är bra, roligt, positivt, meningsfullt och spännande!

(Att undvika allt det tråkiga går inte)

Michael Rangne 2016-12-21 244

"Positivt tänkande" har ställt till mycket elände. Det är skillnad på att:

FÖRBANNA

Förvränga

Förtränga

Fokusera

245

Det är skillnad på att:

- **"Tänka positivt"** i bemärkelsen vägra ta in fakta (min häst har inga problem, han bits inte alls dessutom, fy vad folk överdriver)
- **Se klart**, se saker som de faktiskt är (min häst bits ibland)
- **Fokusera på det goda** (tänk på allt som är bra med min häst; hans enda problem är att han bits ibland, men i övrigt är han en väldigt fin häst)
- **Vara hoppfull och optimistisk** (med litet bra träning ska han nog kunna lära sig att inte bitas)



För dig som tröttnat på Carpe diem-hetsen:



Förnöjsamhet

- livet är som det är, jag är som jag är, alla andra är som de är **OCH DET ÄR OKAY!**

Michael
Rangne

247

You have been given the gift of life. You can have it some, or you can have it all - it's up to you!

Föreläsning Loving fully - living freely. Allen Cohen, Café Pan 10/10 1986

I'VE JUST BEEN GIVEN
ANOTHER DAY TO LIVE,
TO LEARN, TO LOVE,
AND BE LOVED.



249

Normal day

Normal day, let me be aware of the treasure you are. Let me learn from you, love you, savour you, bless you, before you depart.

Let me not pass you by in quest of some rare and perfect tomorrow. Let me hold you while I may, for it will not always be so.

One day I shall dig my fingers into the earth, or bury my face in the pillow, or stretch myself taut, or raise my hands to the sky, and want more than all the world: your return.

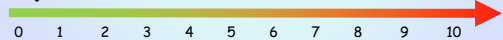


Mary Jean Irion: Yes, World: A Mosaic of Meditation

Relativisera

Var placerar du:

- Kommer en kvart för sent till plugget?
- Glömt anteckningarna till lektionen hemma?
- Utsköld av läraren på lektionen?
- Datorn pajar litet senare?
- Gräl med en kompis om arbetsfördelningen i ert projekt?
- Inkallad till rektorn, som tänker kalla mina föräldrar till möte för att jag "missköter min skolgång"?
- Kommer hem, får veta att min lillasyster är på sjukhus efter att ha blivit påkörd av en bil?
- Får veta att hennes liv inte gått att rädda och att hon dött på sjukhuset?



251

Går det att föreställa sig något jävligare än att ens barn blivit ihjälkört av ett flyllo?



Ja - det var du som var full och körde bilen!

Relativisera - inte alltid möjligt vid en kris



Relativisera - inte alltid möjligt vid en kris



Vad gör jag med mina jobbiga känslor?



Bedöva, Förvränga, Förtränga, FÖRBANNA, Ingenting, Förändra, Fokusera, Handla, Pröjicera, Agera ut

Hur gör man "ingenting"?

- Stanna kvar i känslan, känn den fullt ut, fly inte.
- Försök maximera upplevelsen, inte minimera.
- Acceptera att det gör ont just nu. "It too shall pass."
- Vi har fått våra känslor för att hjälpa oss välja klokt. Använd känslan för att vägleda dig till valet av bästa möjliga handling just nu.
- Försök förstå känslan: Vad vill den säga mig just nu?
- Ibland är bästa valet att göra absolut ingenting.
- Låt känslan ge dig energi till det du väljer att göra.
- Träna på "självmekänsla" (self-compassion) och skamtolerans. Man gör mindre lyckade saker hela tiden, och det är okay.

"Ingenting" ≈ mindfulness



Ingenting ≠ teflonmänniska



Skam - den svåraste känslan av alla?



HONOR & shame

DEFINITIONS

SHAME: "the intensely painful feeling or experience of believing that we are flawed and therefore unworthy of love and belonging"... "the fear of disconnection."
—Brené Brown

DARING GREATLY

Skam och skuld - vad är skillnaden?

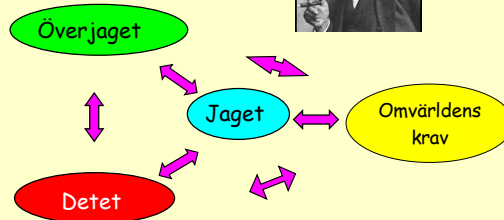
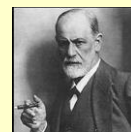
Skam

- Handlar om hur jag tror att *andra* uppfattar mig, hur jag är.
- Jag är fel, jag duger inte, jag är inte värd andras uppskattning.
- "Fear of disconnection". Jag får inte vara med.
- Förmåga att uppleva skam har ett värde om vi vill ha goda relationer, men många är rejält felkalibrerade.

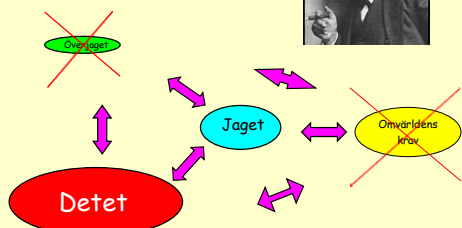
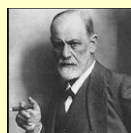
Skuld

- Handlar om hur jag själv värderar min *handling*.
- Jag har gjort fel, jag har skadat en annan människa.
- Förutsätter intakt överjagsfunktion, samvete.
- Nödvändig förmåga om vi inte ska skada andra människor.
- Utan förmåga att känna skuld är man psykopat.

Psykodynamisk modell



Narcissim och psykopati



Några avgörande förmågor för ett fullt och helhjärtat liv, för att våga gå "all in"

1. Våga vara **autentisk**, visa mig som jag faktiskt är.
2. Våga vara **sårbar** (vulnerability).
3. Förmåga att **tolerera känslor av skam** ibland (shame resilience).

1-3 = MOD!

Det tillstånd där vi är som mest sårbara och utlämnade är kärleken. Utan sårbarhet ingen riktig kärlek!

Skammen är den värsta av känslor

- Glädjen över gemenskap och skräcken för ensamhet är något vi föds med.
- Ofrivillig ensamhet medför så starkt obehag att den drabbade kan göra nästan vad som helst för att slippa.
- Allra värst om ensamheten är påtvingad därför att de jag vill vara med inte vill vara med mig. Allt hopp är då ute och jag kan lika gärna lägga mig ned och dö.
- Att sätta barn i skamvrån, "timeout" är snudd på att hota med dödsstraff.

Skammen är den värsta av känslor

- Signal om att de vi vill vara med inte vill vara med oss.
- Uteslutning från gruppen evolutionspsykologiskt sett livshotande
 - I jägarsamhället överlevde man inte på egen hand.
 - Vildhäst riskerar livet för att få komma tillbaka.
 - Apungar som skiljs från sin flock blir snabbt apatiska och dör av ensamhet trots att de får mat, värme och skydd.
 - Voodooöd är en realitet. Den som utesluts ur stamgemenskapen dör av hopplöshetskänslor.

Kristin Neff

- <https://youtu.be/11U0h0DPu7k>
- [Kristin Neff: Overcoming Objections to Self-Compassion](#)

Själv... nånting!



Viktig fråga till mig själv

Vad tycker jag om mig själv? Egentligen, innerst inne?



268

Själv tillit/självförtroende

- Det jag kan
- Det jag är duktig på
- Det jag kan prestera



En människas självförtroende står i proportion till kvaliteten i hennes **prestationer**.

269

Självförtroende

Kommer av att lyckas med det man föresatt sig.



Sund självkänsla

När man har en nykter, nyanserad och accepterande syn på sig själv.



Självkänslans utveckling är beroende av **bekräftelse**.

Självkänsla handlar inte om att prestera

Självkänsla handlar om mitt VÄRDE i mina egna ögon.

Vad folk än säger och tycker om mig...

...så vet jag att jag är okay och värd att älska!

Den nya överklassen? Inte alltid pengar, ära eller makt, men...

- Lyssnar på sina känslor och djupare behov.
- Kan välja och prioritera.
- Sparar energi till annat än bara jobbet.
- Dör med känslan av att ha valt sitt eget liv.

Ulla-Britt Fräjdin-Hellqvist, Realtid.se enligt SvD 2/10 2006

275

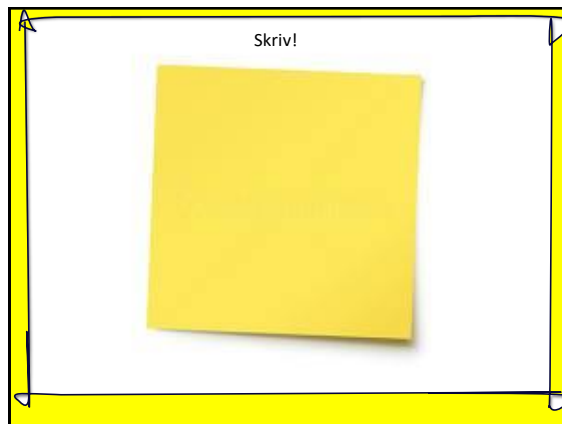
En definition på tragedi?

Leva hela sitt liv driven av "yttre" motivation, på jakt efter andras gillande!

Självkänsla

Kommer av att bli sedd, bekräftad och älskad förbehållslöst, precis som man är.





Om jag vill ha goda relationer...

...ligger det en fara i att tycka att andra "får ta mig som jag är" - kanske är det ingen som vill det, eller så blir förhållandet miserabelt!

"Soffan"

"The world won't care about your self-esteem. The world will expect you to accomplish something BEFORE you feel good about yourself."

Bill Gates

281

Earn thy neighbor's love.

Hans Selye

things, one acquires status and security in the community. The guideline of earning love merely attempts to direct the hoarding instinct toward what I consider the most permanent and valuable commodity that man can possess: a huge capital of goodwill that protects him against personal attacks by others.

"Anthem"
Leonard Cohen
London 2008

Ring the bells that still can ring
Forget your perfect offering
There is a crack... there is a crack in everything
That's how the light gets in.

Leonard Cohen, Anthem

Det finns människor som ingen jävel vill se [...] det finns människor som bara Gud orkar med..."





"En människa som bara en mamma kan älska."

Det allra viktigaste för självkänslan är...

...min **upplevelse** av att vara värdefull för de människor jag bryr mig om, att jag berikar deras liv.

286

Vad har mina vänner gett och lärt mig?



287

Har du berättat det för dem?



288

Ovillkorlig kärlek är för bebisar och fås i vuxen ålder lättast från hundar...



...resten av oss får allt vackert börja förtjäna vår kärlek med åren.

289

Varför är det så viktigt att bli älskad som liten?

Att bli älskad precis som man är som liten gör att man därefter **förmår uppfatta och ta till sig** den kärlek man får av andra, man kan fylla på förrådet.



290

Villkorad villkorlöshet?

Älskas bara för att vi finns.

Älskas för vår "kärnpersonlighet": våra djupaste och mest oföränderliga egenskaper.

Älskas för det vi gör, våra prestationer.

Älskas för vår rikedom, vår makt eller vårt utseende.

Även som vuxna behöver vi bli älskade bara för att vi finns och för att vi är den vi är, bortom våra prestationer.

I slutändan rör det sig ändå om en paradox - jag blir älskad eftersom jag är en människa med de grundläggande egenskaper och drag som gör att jag betyder något för den andre, tillför henne något av värde.

Recept för ett lyckligt liv



Det du kommer att få ut av ditt liv står i proportion till...

... din förmåga att ge andra människor det de vill få ut av sina liv.

292

Rekiprok altruism

Intresse, välvilja
Empatisk förmåga
Spiegelneuron

Dopamin

Vem är du? Vad vill du?

Information, uppfattar välviljan

Bekräftelse, du duger
Ger vad den andre behöver

Tacksamhet
Du är också okay
Ger något tillbaks

Värdefull för andra -> välmående, självkänsla

Trygghet
Tillhörighet
Uppskattning
Kärlek

Transcendence
Self-Actualization
Psychic Needs
Love & Understanding
Esteem Needs
Social Needs & Love Needs
Safety Needs
Physiological Needs

Alla människor har behov, alla vill något

↓

Identifiera och tillfredsställ människors behov

294

Vad är jag beredd att göra för att andra ska älska mig, och vad gör jag inte?

<p>Okay:</p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px;"></div>	<p>Inte okay:</p> <div style="border: 1px solid black; height: 100px;"></div>
--	---



Vi vill varken ha beröm eller metoder

-

Vi vill ha äkta kontakt och närande relationer



<https://www.youtube.com/watch?v=GcJxRqTs5nk&feature=youtu.be>

[Aporna](#)
[Elefanterna](#)
[Gurka och druvor](#)



En tillräckligt bra människa?

- Att vara människa är ingen prestationssport.
- Det vi kan göra är att ta ansvar för våra misstag i samma takt som vi blir varse dem.
- Man kan lära sig att bli en bra människa, genom att vara uppmärksam på andras reaktioner på det man gör.

299

The fault, dear Brutus, is not with our stars but with ourselves.

Julius Cesar

300

Klantat till det?

Ta ansvar för din miss

1. Tala om att du missat och att du ska städa upp efter dig
2. Städa upp
3. Ta lärdom
4. Gå vidare

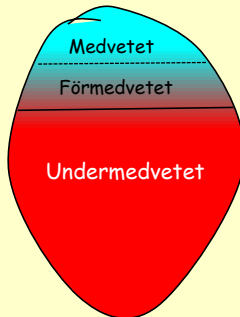
301

"Man kan inte ändra en annan människa"



302

Den besvärlige har ofta ingen aning om vad han håller på med



303

"DÅ OCH DÅ SNUBBLAR MÄNNISKOR ÖVER EN SANNING, MEN DE FLESTA RESER SIG UPP OCH SKYNDAR VIDARE SOM OM INGENTING HÄNT."



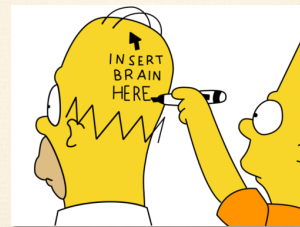
304

Försvara din begränsning...
och du får behålla den!

Richard Bach

305

Om jag skulle råka bete mig som en komplett idiot - vem skulle tala om det för mig?



306

Riktig kärlek!

"Man kan inte ändra en annan människa"

Men man kan erbjuda den andre den **självinsikt** som kan få denne att själv vilja ändra sig.



307

Den andre ska inte bara göra något...

Hen ska vilja göra det hen gör!

"Jag har ingen motivation"



Min motionscykel och jag

309

"Jag har minsann redan pratat med honom, och inte hjälpte det!"



310

Vad kan jag göra åt min svaga självkänsla?

311

Vill du göra dig själv riktigt olycklig?

Leta efter de bästa egenskaperna och de största tillgångarna hos alla andra, och var avundsjuk på hela paketet!

312

Hur kan jag stärka min "självkänsla"?

Självförtroende

Träna, förbättra kunskaper och prestationer.

Ta till mig andras positiva värderingar och beröm.

Realistiska mål och ambitioner.

Självinsikt

Nyfikenhet och ödmjukhet.

Skaffa mig multipla system för regelbunden och tillförlitlig feedback.

Ta emot, inte gå i försvar.

Ökad uppmärksamhet på andras reaktioner.

Reflektera mera.

Självrespekt

Göra gott för andra.

Umgås med människor som visar att jag är viktig för dem.

Vara autentisk, visa vem jag är.

Leva med integritet, utifrån mina djupaste värderingar.

Det viktigaste för självkänslan är...

...min **upplevelse** av att vara värdefull för de människor jag bryr mig om, att jag berikar deras liv.

Denna upplevelse förutsätter vanligen att dessa människor lyckas **förmedla** sin kärlek och sin upplevelse av att jag berikar deras liv.

314

"Dålig självkänsla"?

1. **Lev med integritet** - visa vem du är och låt dina djupaste värderingar styra ditt liv.
2. **Umgås med människor som visar att de tycker om dig som du är, att du är värdefull för dem och att du berikar deras liv.**

315

"Dålig självkänsla"?

1. **Umgås med människor som visar att de tycker om dig som du är, att du är värdefull för dem och att du berikar deras liv.**
2. **Lev med autenticitet och integritet** - vet och visa vem du är, och låt dina djupaste värderingar styra ditt liv.
3. **Lev så att du blir tagen i anspråk, helt och fullt, för ett syfte större än dig själv.**
4. **Ge frikostigt av dig själv till andra.** Alla har något att ge, och alla du möter har en mängd otillfredsställda behov. Bara att börja fylla på!

Lyckan följer med självkänslan på köpet.

316

Kan det vara så att...

...vi måste ge något för att få något, även när det gäller vår känsla av värde?

Men här finns risker, så lyssna uppmärksamt!

317

Många saknar av olika skäl förmåga att sätta gränser

Öva!

Säg vad du tycker och vill. "Ja" respektive "nej".
För detta krävs god självkänsla.

Jag vet vem jag är, jag vet vad jag vill och inte vill,
jag är värd att respekteras och lyssnas till, mina behov är legitima och viktiga.

Vad menas med att leva med integritet?

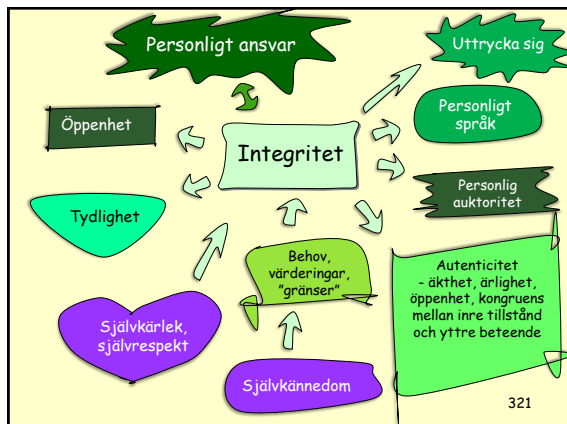
Kongruens mellan dina högsta värden och ditt sätt att leva.

Glädje, lycka och självkänsla följer av kongruensen.



2016-12-21 Michael Rutene

Det allra mest värdefulla med mig är:	Saker jag aldrig kommer att göra:



COACHA DE DU UMGÅS MED - TALA OM VAD DU BEHÖVER OCH VILL HA!

322

Använd ett personligt språk

"Jag vill..."
"Jag vill inte..."

"Jag tycker inte om..."
"Jag vill hellre..."

"Jag föredrar att..."

"Jag hinner inte..."

Vilket funkar bäst?

1. Jag tänker inte göra nån jäkla läxa ikväll, hur kan du bara tro något sådant?!
2. Jag är tacksam för omtanken och för att du påminner mig, men just i kväll är jag upptagen så jag gör läxan i morgon till frukosten istället.

Känslomässig mognad

Förmågan att uttrycka sina känslor och övertygelser balanserat, med hänsyn till andras tankar och känslor.

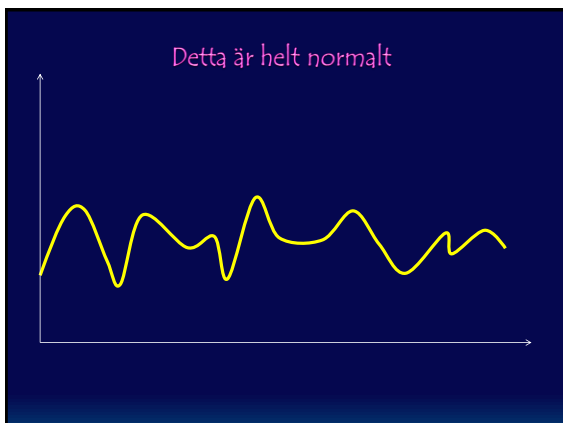
Hrand Saxenian

Onyttig stress

En känsla av att ha bristande kontroll över en situation



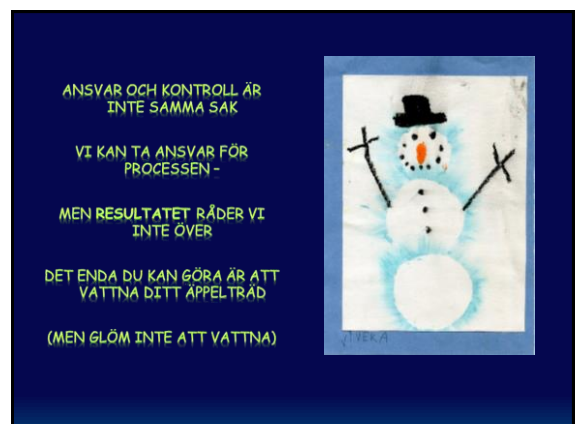
328



330



331



Det är inte likgiltigt vem jag är.
Jag kan börja ta ansvar för mig själv i världen - mina val, mina ord, den stämning jag skapar runt mig, min inverkan på andra!

333

Vad utmärker en frisk, sund och välfungerande personlighet?

- Trivs med sig själv, andra och livet.
- Kommer väl överens med andra.
- Hittar en hälsosam balans mellan sina egna och andras behov.
- Smidig och flexibel.
- Har humor och perspektiv.
- **Tar ansvar för sig själv och sin inverkan på andra.**

Vad menas med att "ta ansvar"?

Socialt ansvar - ansvar för andras väl och ve, för sådant de inte själva klarar och behöver hjälp med, för att ingå avtal, för samhället.

Personligt ansvar - att ta ansvar för mig själv

- mitt eget liv
- mina handlingar
- mina känslor
- mina tankar
- mina värderingar
- min integritet
- vem är jag i världen
- **min inverkan på andra!**

335

Personligt ansvar - att ta ansvar för mig själv

Hur jag säger
Hur jag säger det
Vilka signaler jag sänder ut
Hur det känns för andra att vara med mig
Hur jag påverkar andra
Vem jag är i världen

336

...allt arbete är tomt, utan kärlek (...) Det är att fylla allt du skapar med en fläkt av din egen ande (...) Arbeta är kärlek som gjorts synlig (...) Ty om ni bakar bröd med **likgiltighet** bakar ni ett bittert bröd, som endast till hälften mättar människans hunger.

Kahlil Gibran, Profeten

337

Vem söker vi?

- Lagspelare
- Kan kavla upp ärmarna när det behövs
- Gillar raka rör och schyssta puckar
- Vill jobba hos oss

En lyckad anställning handlar om att matcha arbetsgivarens och arbetstagarens förväntningar (**innan** hen stiger ombord).

338

Vem söker vi hos oss (uppdaterad)?

- Lagspelare.
- Kan kavla upp ärmarna när det behövs.
- Uppskattar schyssta pucker och raka rör.
- Vill jobba hos oss.
- Förmåga till perspektiv och humor.
- Stort hjärta.
- Förnuft och omdöme.
- Flexibilitet.
- Tar ansvar för sig själv och sin insats.

En lyckad anställning handlar om att matcha arbetsgivarens och arbetstagarens förväntningar.

339

"Jag vill ha mer
frihet."

=

"Jag vill ta mer
ansvar."

340

I vilken box lever du ditt liv?

Den vanligaste principen människor lever sina liv efter är andras gillande, "approval".

Se till att bli gillad, att man tänker väl om dig.
Låt dem inte komma på dig dum, mjuk, sårbar.

Oerhört begränsande för ens liv att alltid behöva göra det som skänker andras gillande.

341

En definition på "tragedi"?

Leva hela sitt liv driven av "yttre" motivation, på jakt efter andras gillande!

Andra vanliga "lådor"

- Var smart!
- Se till att vara främst!
- Låt ingen trycka ned dig!

Werner Erhard: Making a difference.

I vilken box lever du ditt liv?

Att leva för andras gillande gör
det svårt för oss att BRY OSS
PÅ RIKTIGT

342

"Dålig självkänsla"?

Du kan välja att leva ett liv med mening i, ett liv där du gör skillnad för andra.

Varje människa du möter har en massa otillfredsställda behov - det är bara att börja fylla på!



Alla människor har behov, alla vill **något**



Identifiera och tillfredsställ människors behov

346

Du "måste" nästan ingenting!

Du väljer det!

347

Vi är fria att välja, men...

Gör vad du vill, sa Gud, och betala för det!

Spanskt ordspråk

348

Vi är fria att välja, men...

Gör vad du vill, sa Gud, och betala för det

Spanskt ordspråk

Vi kan välja våra handlingar men inte dess konsekvenser!

349

Michael Rangne

2016-12-21

Att välja = att välja konsekvenser

Sooner or later, everyone sits down to a banquet of consequences.

© 2001 Louwrensboom



350

Mitt liv är summan av...?
...alla val jag gjort fram till nu.



Om jag vill ha ett annat liv behöver jag börja göra andra val.

352

VÄLJ SJÄLV



Annars väljer någon ANNAN åt dig!

353

Alla människor kan inte få vad de vill.



Men alla människor kan göra det bästa av sin situation!

354

Vill du känna dig levande och vital på jobbet (och i livet)?

**Delta!
Bidra!
Ta för dig!
Ta initiativ!
Engagera dig!**

355

Tänk att...
vi kan när som helst utnyttja vår frihet och ta ett initiativ!



Av: Vasnica Rangne med vänster hand

How can I enjoy this person, situation, place, challenge?

Två KONSTRUKTIVA frågor att ha med sig

Vilka valmöjligheter har jag just nu?

357

Vad är det bästa jag kan göra just nu?

Vilka valmöjligheter har jag just nu?

358

Vad BEHÖVS här just nu?

↓

Hur kan JAG bidra?

359

Vad **behöver** denna människa just nu?

↓

Hur kan jag hjälpa henne med det?

Hur **känns** det jag just nu säger eller gör för den andre?

Förslag till styrande princip för mitt liv

Vem jag är gör skillnad!

360

Förslag till alternativ "basic principle of life"

WHO I AM MAKES A DIFFERENCE

↓

Livet blir ett äventyr

Werner Erhard: Making a difference.

Hur gör man för att göra skillnad?

- Lev ditt vardagsliv efter principen att vem du är gör skillnad. Bättre än att jaga andras gillande, pengar och ära.
- Ta reda på vad som behövs, och producera det.
- Fråga dig själv, i varje situation, för varje människa du möter, i ditt liv: vad behöver och vad vill denna människa i ditt liv just nu?
- Då kommer du att märka att vad du gör och vem du är gör skillnad.

Werner Erhard: Making a difference.

This is the true joy in life, the being used for a purpose recognized by yourself as a mighty one; the being a force of nature instead of a feverish, selfish little clod of ailments and grievances complaining that the world will not devote itself to making you happy.

I am of the opinion that my life belongs to the whole community, and as long as I live it is my privilege to do for it whatever I can.

I want to be thoroughly used up when I die, for the harder I work the more I live. I rejoice in life for its own sake. Life is no "brief candle" for me. It is a sort of splendid torch which I have got hold of for the moment, and I want to make it burn as brightly as possible before handing it on to future generations.

Georg Bernhard Shaw

Men omständigheterna, då?

Om du skapar kontexten att du gör skillnad kommer omständigheterna fortfarande att vara desamma, men ingenting annat.

Werner Erhard: Making a difference.

Mitt viktigaste val i livet: Vad ska styra mitt liv?

1. Ska jag styras av **konversationen i mitt huvud?**
2. Ska jag styras av **mina känslor?**
3. Ska jag styras av **mitt ord, mitt ställningstagande?**

Werner Erhard, Communication workshop

Hur kan du förändra din upplevelse av andra?

1. **Skifta din inre konversation** så ändrar du samtidigt din upplevelse av den andre.
2. **Ta ställning** för den andre.

Werner Erhard, Communication workshop

Vem vill du vara i livet?

Din möjlighet i livet är att ta ställning för andra.

Att ta ställning för dig själv och för människor runt omkring dig ger kraft att leva, vilja att leva, mening med att leva. Det hjälper dig också att vara mer närvarande i ditt eget liv. Du hittar dig själv i de andra människorna.

Gå ut i världen med dig själv som ett bidrag, ditt bidrag till världen och människorna.

Werner Erhard, Communication workshop

Resultatet av att ta ställning för människor och att gå ut i världen med dig själv som ett bidrag är att människorna runt omkring dig blomstrar upp och att du själv får ett helt annat liv än tidigare.

Werner Erhard, Communication workshop

Kan det vara så att...

Varje möte med en annan människa är en möjlighet för mig själv?

373

Kan det vara så att varje möte med en annan är en möjlighet att göra skillnad?

Att både ge och få något värdefullt?

Att uppleva glädje och mening?

Att lära något av den andre?

374

Hur känns det för den andre...

...om han känner att han tillför mig något värdefullt, att jag blir glad av att vara med honom?

375

"What if your work was an expression of your love for the world, for other people, for your community, and for yourself?

(...)

Everything they do becomes imbued with meaning and purpose, and their work days are spent improving people's lives - and that makes them really happy at work."

"What if your ~~work~~ **life** was an expression of your love for the world, for other people, for your community, and for yourself?

(...)

Everything they do becomes imbued with meaning and purpose, and their ~~work-days~~ **lives** are spent improving people's lives - and that makes them really happy ~~at-work~~ **in life**."

377

Blir man inte "utbränd" om man lever så?

Inte om jag väljer det själv, väljer graden av engagemang, väljer vad, när, hur och till vem jag ger.

Det är när jag ger tvångsmässigt, för att jag "måste", som jag riskerar att köra slut på mig. När jag väljer att ge kan jag också välja att låta bli.

Att ge på rätt sätt och av rätt anledning laddar upp batterierna.



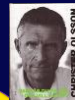
Minns ni lappen?

???

Jag är
inget
offer!

Vem vill du vara?

Lev med integritet

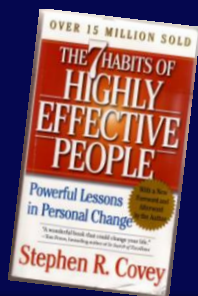


382

Vad menas med att leva med integritet?

Kongruens mellan dina högsta värden och ditt sätt att leva.

Glädje, lycka och självkänsla följer av kongruensen.



Vi måste själva må bra och känna självrespekt för att ha något att ge andra

För detta krävs att vi **lever och arbetar i enlighet** med våra egna värderingar och övertygelser.

Därför blir det **svårt** för oss att må bra i grupper vars värderingar och människosyn vi inte delar.

384

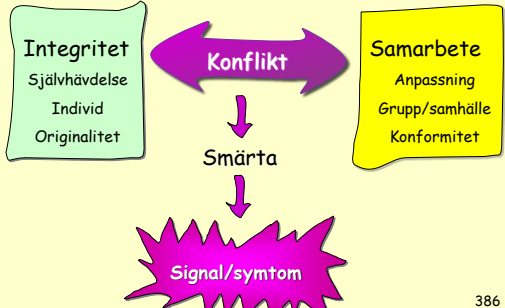
Stora eller många små kränkningar av integriteten leder till

- Brist på självaktning och självrespekt
- Låg självkänsla
- Nedsatt vitalitet
- Aggressivitet
- Självdestruktivt beteende




385

Integritet och samarbete

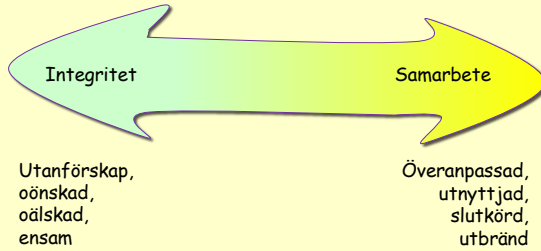


386

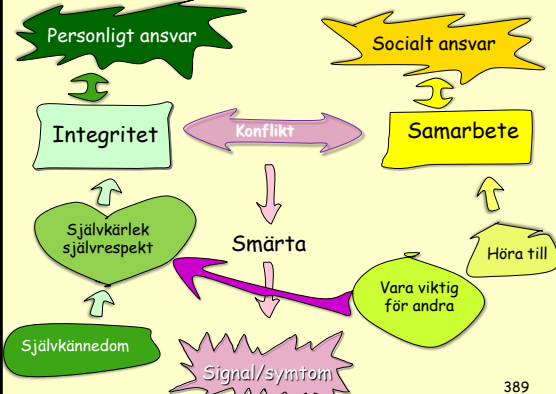


387

Vilken position du intar avgör vilken sorts problem du kommer att ha i ditt liv



388



389

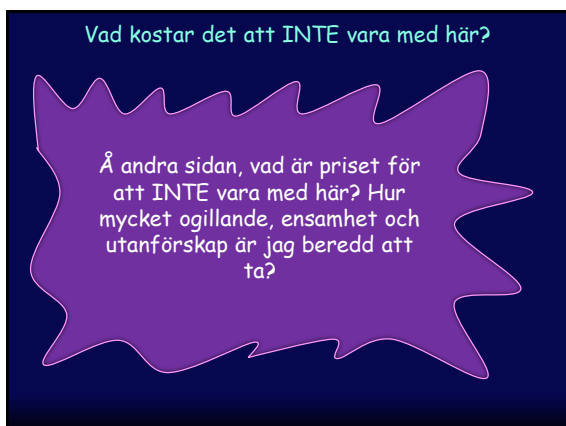
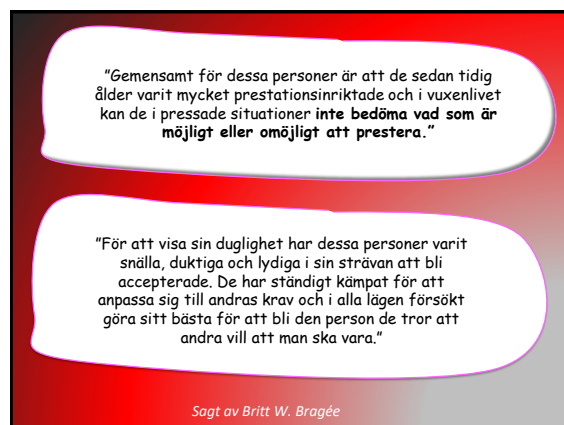
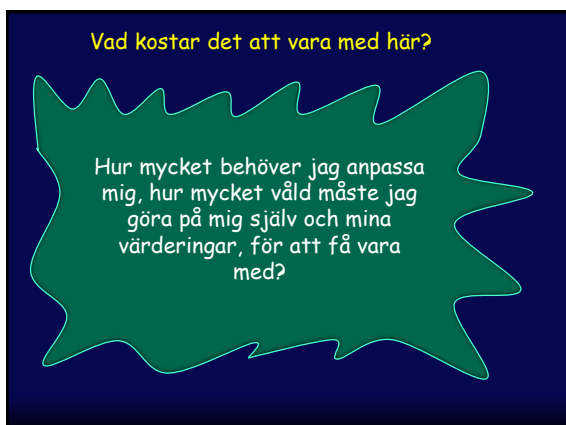
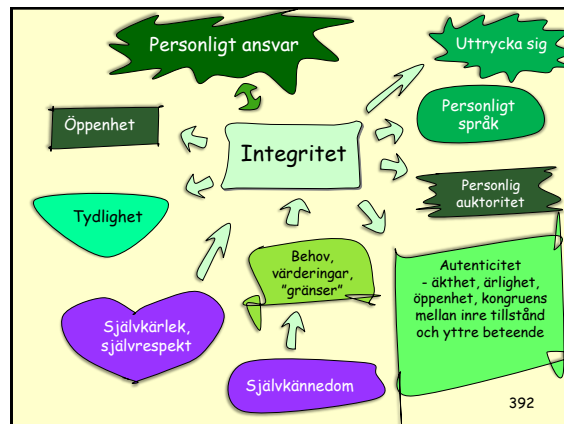
Att vara sig själv

"God will not ask you why you were not Moses. He will ask you why you were not you."

Martin Buber

Föreläsning Loving fully - living freely, Allen Cohen, Café Pan 1986

390



Hjärnan + Upprätt gång

- Empati
- Sympati
- Känsla för rättvisa och orättvisa

- Väskan
- Bära hem födan, ta med barnet
- Äta gemensamt
- Alla barn är hela flockens barn

Överlägsen social förmåga och samarbetsförmåga

400

Allt människor ber om är att få lov att bidra. Det borde inte vara för mycket begärt.

Ingebrigt Steen Jensen, Ona Fyr

401

Recept för ett lyckligt liv?

Vi behöver bli behövda!

Ska vi "satsa på oss själva", ska vi satsa på vår nästa.

402

Reciprok altruism

Intresse, välvilja
Empatisk förmåga
Spegelneuron

Massa behov

Dopamin

Vem är du? Vad vill du?

Information, uppfattar välviljan

Bekräftelse, du duger
Ger vad den andre behöver

Tacksamhet
Du är också okay
Ger något tillbaka

Värdefull för andra -> välmående, självkänsla

Värdefull för andra -> välmående, självkänsla

Trygghet
Tillhörighet
Uppskattning
Kärlek

BEING NEEDS

SA

ESTEEM (EGO NEEDS)

LOVE AND BELONGING (LOVE NEEDS)

SAFETY (SECURITY NEEDS)

PHYSIOLOGICAL (BASIC NEEDS)

DEFICIT NEEDS

http://www.ostendo.co.za/

404


- Rabbi Bunam hade nycklarna till alla himlar. Och varför inte? Ät den människa som inte tänker på sig själv ger man gärna alla nycklar.

Människans väg

Michael Rangne 2016-12-21


405

När jag skulle göra lumpen




Modell för ett givande liv: ge, men smart!


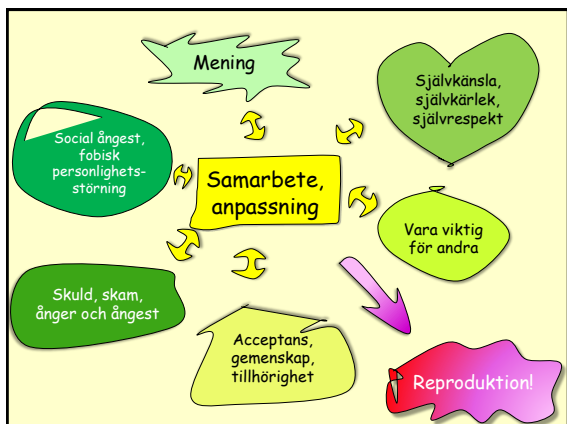
1. Testa



1. Testa
2. Utvärdera



1. Testa
2. Utvärdera
3. Välj!

Mening och självkänsla är konsekvenser


- Självkänsla och upplevelse av gemenskap och mening är naturens trick för att få oss att bete oss prosocialt, belöningen för att vi samarbetar.
- Mening = jag tillför andra något av värde.
- Därför är det svårt att tycka om sig själv och att känna sig älskad när man inte tillför andra något av värde.
- När vi känner oss värdelösa är det ofta för att vi är det, för att vi faktiskt inte tillför andra mycket av värde just då. Så varför skulle jag då känna mig värdefull?



411

Ovillkorlig kärlek



Integritet ↔ Konflikt ↔ Samarbete



412

"Tonårsuppror"

Integritet ↔ Konflikt ↔ Samarbete

413

En "kik om hörnet"




En fråga

Begär du att ditt barn ska lyda dig, men absolut inte göra som kompisarna vill?

Förälskelse


Integritet ↔ Konflikt ↔ Samarbete



416

Äktenskapet, further down the road

Integritet ↔ Konflikt ↔ Samarbete



"I love you just the way you are when you're not being just the way you are."

417

Falsk dikotomi?

Hög integritet och hägt självintresse helt okay...
...OM det kombineras med hög omsorg om den andre!

Vi är **BÅDA** viktiga! Det ska bli bra för mig **OCH** den andre.

"Win-win", "sund narcissism"

419

Vilken del av hjärnan är för tillfället inkopplad?

Neocortex, "grön zon":
Intellekt, empati, humor, vädja, be, resonera...

Limbiska systemet, "röd zon":
Känslor, drifter, självkänsla, religion, värderingar...

Reptilhjärnan:
Flykt, anfall, spela död...

Tack till Lennart Lindén, UGIL konsult, för pedagogiken

Om jag ska hinna göra det som är viktigast för mig måste jag först sluta göra mycket som inte är lika viktigt.

Men det gör jag inte - jag vill hinna allt!

421

Stressad? Gör en lista över saker du ska **SLUTA** med

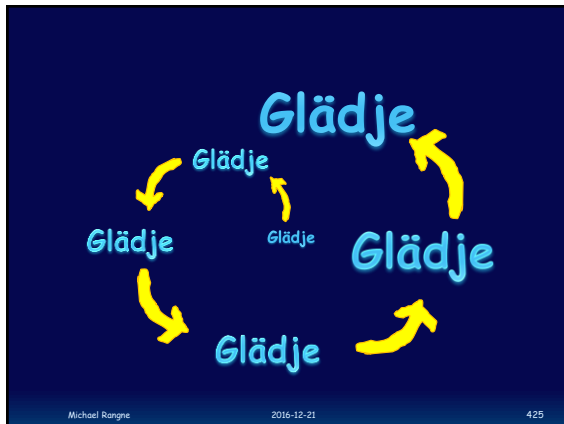
Sluta med snarast:	Sluta med på litet sikt:

Sluta börja med saker - börja sluta med saker

Är det en **SLUMP** vilka vänner jag har?

Du behöver inte vara intressant.

Det räcker att du **BRYR** dig!



Känslor smittar!

En lycklig elev kan få en hel klass på gott humör...

...en enda surskänk kan å andra sidan totalförstöra den.

426

Om du har tråkigt blir du tråkig!

427

Vi har bankkonton hos varandra!

428

429

Vad är det vi ska sätta in?

430

Diskutera:

Vilka insättningar kan du göra på dina kompisars konton, som skulle göra att de blev glada och som inte är för jobbiga för dig att göra?

Vilka insättningar kan jag göra hos mina föräldrar, som skulle betyda mycket för dem utan att kosta mig själv särskilt mycket?

Vilka insättningar kan jag göra hos mina lärare, som skulle betyda mycket för dem utan att kosta mig själv särskilt mycket?

Vilken är valutan, dvs vad är det vi ska sätta in?

- Vänlighet
- Omtanke
- Omsorg
- Respekt
- Ärlighet
- Hålla mina löften
- Lyssna förutsättningslöst och verkligen försöka förstå
- Acceptans
- Uppskattning av personen och dennes åsikter

Att ge den andre vad han behöver och att hjälpa honom att se att det är det han får!

Ett förslag till dig som vill stärka både dina relationer och din integritet

När du talar om en annan - säg inget du inte skulle säga om personen var i rummet och hörde vad du säger.

Om den andre är viktig för dig - visa det

Du måste låta **det som är viktigt för den andre** vara lika viktigt för dig som personen är viktig för dig.

Varje problem i relationen är en möjlighet.
En möjlighet att bygga upp det emotionella
bankkontot i denna relation.

Samma förhållningssätt kan tillämpas med
missnöjda människor. Vi försöker lösa
problemet **och** förbättra vår relation
samtidigt.

Vi hjälper den andre **och** odlar vår relation.

Hur kan jag hjälpa en
kompis som mår
dåligt?

Övning

Hur jag vill bemötas vid sorg, kris eller när jag på annat vis mår dåligt:	Hur jag inte vill bemötas vid sorg, kris eller när jag på annat vis mår dåligt:
--	--

The deepest hunger of
the human soul is to be
understood.

Stephen R Covey

Habit 5

Seek first to understand,
then to be understood

Tänk om kärlek helt enkelt är att...

...lyssna?

Create in me, oh God, a listening
heart!

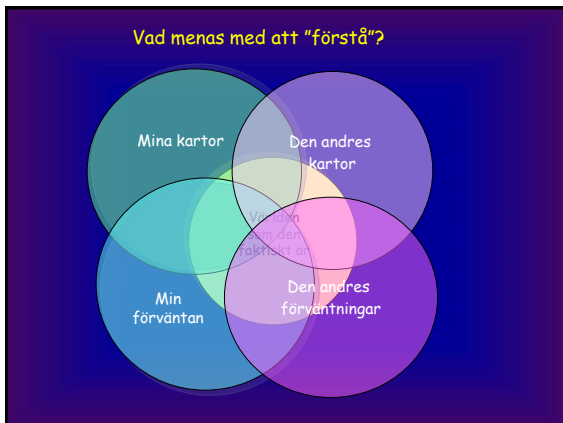
443

Ni deltar inte i samma samtal

Råd för krisstödsarbete, modifierade från Terapiens gåva av Irvin D Yalom

Hör jag bara orden missar jag kanske allt!

Ord
↑
Känslor
↑
Önsknings
↑
Medvetna behov
↑
Omedvetna, fundamentala mänskliga behov



Hur tänker du nu?

447

Var litet NYFIKEN!

Den andres beteende är alltid meningsfullt...
...även om vi inte alltid lyckas förstå meningen.

"Det ligger något i det du säger."

449

Vad kan vi lära av Buddha?

Om vi har ödmjukhet kommer vi att se varje situation och varje människa som vår lärare.

Sökaren nr 1/1986

Vad har mina vänner gett och lärt mig?



451

Har du berättat det för dem?

452

Lathund för god kommunikation

- **Försök först att förstå**, först därefter att själv bli förstådd.
- Dörröppnare: "berätta mer".
- **Lyssna efter DEN UNDERLIGGANDE KÄNSLAN.**
- "Spegla" vad du uppfattar att den andre säger.
- **Bekräfta** den andre, visa att du tycker hans känsla är förståelig och okay.
- Använd "jagbudskap".

Lifesaver för förhållanden

Fungerande förhållande:

"Stop making each other wrong!"

Fantastiskt förhållande:

"What do you want in life?"

454

God kommunikation är inte fullt så svårt som det påstås



Man kommer väldigt långt genom att vara äkta, skapa förtroende, visa respekt, ta den andre på allvar och **visa att man vill den andre väl.**

Om jag bryr mig på riktigt och visar litet hyfs förlåter patienten mig en hel del.

455

För att hamna i rätt utgångsläge...

Har du provat med att försöka...

????

... **TYCKA OM** den andre?

456

Det är inte allt eller intet

Du behöver inte tycka om *hela* personen och *allt* han gör...

...men försök hitta *något* du uppskattar, och fokusera på det!

457

Om att skapa en allians - en början

- Alla vill *något*.
- Finn ut (fråga!) vad just denne person vill.
- Bekräfta önskemålet.
- Förmedla att du vill hjälpa patienten att uppnå detta.

"Puh kände på sig att han borde säga något uppmuntrande, men han visste inte riktigt vad. Och så beslöt han sig för att i stället göra något för att vara till hjälp."

Nalle Puh

Vad kan jag göra när mina föräldrar inte lyssnar eller förstår mig?

Coacha dina föräldrar - visa dem vilka föräldrar du behöver!

Risikfaktorer för depression hos unga, i turordning

1. Konflikter med kamrater
2. Konflikter mellan föräldrar
3. Konflikter med föräldrar
4. Föräldrars bristande närvaro
5. Egen kroppslig sjukdom




461

Jag hade tur:
Föräldrar som älskade
varandra OCH mig!

Rickard Wolff

När du är osams
eller inte trivs i din
familj:



Skriv ett brev till
dina föräldrar och
tala om hur det
känns och hur du
skulle vilja ha det
istället.

Regler för hur man är en bra förälder

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

Regler för hur man är en bra **tonåring**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

Vad behövs för att
dina föräldrar ska
förstå, acceptera
och förlåta dig?

**Att DU förstår,
accepterar och
förlåter DEM!**



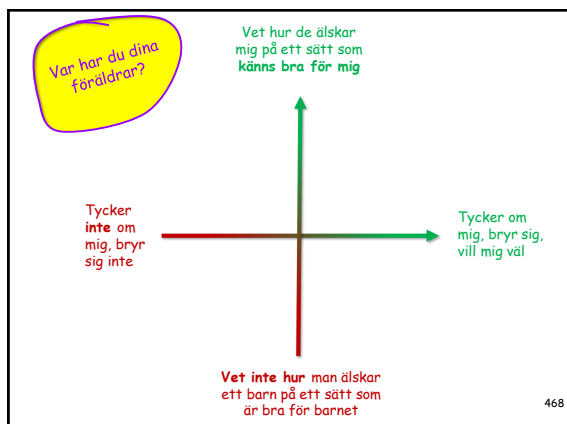
Förlåta eller fördöma?

Varje barn når förr eller senare en punkt där det inser att dess föräldrar inte är perfekta och ofelbara. Lite senare inser barnet att det på många sätt vet mer, är klokare och kanske också modigare än sina föräldrar.

Det blir allt tydligare att föräldern kunde ha gjort ett bättre jobb som förälder.

Då är det dags att ställa sig frågan: Ska jag acceptera att dom är de dom är, förlåta dem det de kunde ha gjort bättre och älska dem ändå? Eller ska jag tycka illa om dem, ta avstånd och straffa dem?

Ditt val är viktigt för deras livskvalitet - och avgörande för din.



Alla tonåringar ställer sig samma fråga:

Hur kan jag leva mitt liv, utan att mina föräldrar blir ledsna eller bekymrade?

En "kik om hörnet"

Ny instruktion för vilsna föräldrar

1. Skapa en bra stämning i hemmet, där det är gott att vara. Hur känns det att vara med i denna flock?
2. Fokusera på att ha roligt ihop - det blir folk av odägorna ändå, med lite tid och tålamod.

471

Konsten att inte städa

472

Skilj ut det som verkligen är viktigt från allt det andra - och bråka inte om det oviktiga

Viktigt

- Säkerhet
- Hälsa
- Droger
- Självkänsla
- Sinne för humor
- Framtidstro
- Mod
- Beslutsamhet
- Bry sig om andra

Mindre viktigt?

- Mattider
- Städat rum
- Kostslarv ibland
- Klädval

473

All forskning och alla teorier från 30-talet och framåt talar om två saker:

1. Föräldrarna ska vara **varma** - positiva, peppa, tycka om, ge mycket pussar och kramar.
2. Föräldrarna ska ha någon form av kontroll och sätta **gränser**.

Håkan Stattin, SvD 25/5 2009

Tonårsförälders två möjligheter

1. Sparringpartner.
2. Sitt ner, njut av stunden, det här är resultatet!

475

Viss, litet hyfs skadar inte...

...men det ditt barn verkligen behöver är **livskompetens!**

476

"Inte ett ord om kärlek"



Viktiga övergripande värden för samspelet med andra

- Likvärdighet
- Autenticitet
- Integritet
- Självkänsla
- Personligt ansvar
- Socialt ansvar
- Gemenskap



Den likvärdiga relationen

Subjekt ↔ Subjekt

I den likvärdiga relationen utgör den andres tankar, känslor och önskemål en likvärdig del av gemenskapen.

Den andre, hans inre värld, hans vilja och drömmar behandlas med samma allvar som mina egna.

Alla har rätt att vilja det de vill!

Vad menas med att "älska" ett barn?

Om jag

- behandlar barnet likvärdigt (dess tankar, känslor, önskningar och behov är lika viktiga som mina egna)
- respekterar barnets integritet
- stöttar barnets **personliga ansvarstagande** och utvecklingen av dess **självkänsla**
- själv är äkta och autentisk i vår relation

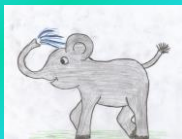
Då älskar jag barnet på ett sätt som är bra för det, och som barnet upplever som kärleksfullt.

Den största gåvan

Att det är roligt att leva är det bästa arv vi kan ge. Vågar våra barn växa upp om vi inte älskar att leva?

Hur skulle det kännas för barnet om...

...hen upplever att hen har betydelse för oss, att hen ger oss något värdefullt för vår egen del?



Den kortaste föräldrautbildningen

Se till att ditt barn alltid känner sig som en tillgång i ditt liv - aldrig som en belastning och ett hinder för ditt liv.

Mitt liv är så mycket roligare nu när jag har dig!

Vad har mina barn gett och lärt mig?



484

Har du berättat det för dem?

485

Några användbara inledningar

"Det är underbart för mig att du finns, för att..."

"Nu ska jag berätta hur du berikat mitt liv, allt det här har jag fått av dig..."

"Om inte du fanns skulle jag inte få uppleva... var dag!"

"Tack vare dig har jag fått lära mig allt detta..."

486

"Life-saver" för tonårsföräldrar

- Självständighetsträning, inte trots.
- Det de gör, gör de för sig själva, inte emot dig.
- Tonåringen tar nu makten över sitt eget liv.
- Överlåt resten av barnets personliga ansvar med respekt.
- Du går nu in i en ny roll, som sparringpartner, lots och fyrtorn.
- Var tydlig med vad du tycker och känner, men använd inte maktsspråk.
- Uppmuntra tonåringens inre dialog.
- Visa tillit och förtroende för tonåringen.
- Även tonåriga barn har ett absolut behov av att känna att de är helt okay åtminstone för en person i världen. Visa att du är den personen!

Barnet har två vägar att bli sig självt i förhållande till sina föräldrar - trotsåldern och puberteten

- Barnets två bästa möjligheter att bli sig själv utan skuld och skam.
- Barnet/tonåringen försöker då vara mer självständigt än annars.
- Inget barnet gör emot föräldrarna, utan för att bygga sin identitet, att bli sig självt.
- Handlar sålunda om identitet och självständighet.
- Utfallet beror mycket på hur vi förhåller oss till barnets självständighetsträning.

Puberteten

- Puberteten är en kris gällande den egna identiteten, och det kan inte föräldern lösa åt tonåringen.
- Konflikten är alltså ingen maktkamp.
- Barnet tar nu makten över sitt eget liv.
- När barnet når puberteten kan man inte längre "uppfosta" det.
- Överlåt resten av barnets personliga ansvar med respekt, inte som en kränkning.
- Tonåringarnas självständighetsprocess är samtidigt en hjälp till förberedelse för nästa levnadsfas för föräldrarna.
- Föräldern går nu in i en ny roll, som sparringpartner.
- Barnet talar om för föräldern när det är dags att byta roll.

Puberteten

- Det spelar fortfarande stor roll vad vi säger och tycker, men vi kan inte uttrycka det med maktsspråk. Håll fast vid dina åsikter och värderingar, men använd inte din makt. Tonåringen har nu själv tagit makten.
- Be tonåringen berätta hur hon tänker för att komma fram till sitt beslut, dvs uppmuntra den inre dialogen.
- Tonåringar kan inte som de vuxna förutse konsekvenserna av sina handlingar. För att överbrygga gapet är det viktigt att vi är tydliga med vad vi tycker och känner. Dvs hjälp tonåringen göra realistiska konsekvensanalyser av handlingsalternativen.

För att tonåringen ska vilja lyssna på oss fordras:

- Att vi skaffar oss en invitation.
- Att vi själva lyssnar, och är beredda att höra.
- Att vi är intresserade av deras inre dialog.
- Att vi bemöter det barnet säger så att barnet vill tala sanning, hellre än att ljuga för att undkomma vår reaktion.
- Att vi inte låter tonåringen förlora ansiktet.
- Att vi har något att säga, något att komma med.
- Att vi inte försöker bestämma.
- Tillit till att barnet gör det bästa hon eller han kan.
- Att vi visar förtroende för tonåringen.

För att tonåringen ska vilja lyssna på oss fordras:

- Att vi **undviker dubbla budskap**; att först säga sig vilja lyssna och sedan kritisera det man hör.
- Att vi kommunicerar genom en **ömsesidig dialog**, inte bara genom frågor.
- Att vi **aldrig stänger dörren**, vad som än händer.
- Även tonåriga barn har ett absolut behov av att känna att de är **helt okay åtminstone för en person i världen** (oss). Visa att du är den personen!
- *"Knarkande förebyggs inte genom en hållning mot knark här och nu, utan genom en relation och ett värdegivande av livet de första tio åren" (J. Juul)*

För att tonåringen ska vilja lyssna på oss fordras:

- Att vi **respekterar dennes inre värld**, som vi inte har tillgång till.
- Det vi säger gör **djupt intryck** på våra barn, även om de inte visar det just då.
- Det gäller att hitta ett mellanläge mellan överengagemang och att strunta i. Var en fyr eller en lots.
- **Ge inte order**, men tala om vad du vill ha gjort.
- Du kan begära att barnet gör vissa saker, men inte att det ska gilla det.

Tonåringen som är självförsjunken

- Ibland pågår saker inne i huvudet, stängt för omvärlden.
- "Stängt för ombyggnad".
- Respektera att du då inte har tillgång dit.
- Ej nödvändigtvis depression, kris eller behov av aktivering.
- Det vi säger under ombyggnaden går emellertid in (om vi framför det på rätt sätt), även om tonåringen på intet vis visar det eller förefaller uppskatta det vi säger.

494

Kärlek, kärlek, kärlek...
måste det verkligen
vara så svårt och göra
så ont?

Några frågor

- Vad menar vi med "kärlek"?
- Vad är skillnaden mellan förälskelse och kärlek?
- Varför finns öh t förälskelse och kärlek?
- Är kärleken verkligen "blind"?
- Varför träffar alla andra någon, men inte jag?
- Hur vet jag om en person är "rätt" för mig?
- Varför är det så svårt?
- Är det en slump vem jag träffar och hur vi har det tillsammans?
- Finns det något "recept" som fungerar?
- Hur kan vi göra när kärleken inte funkar fast vi försöker?
- Förälskelse, kärlek och sex - hur hänger det ihop?

495

Om kärlek och liknande

- Vi är aldrig så sårbara som i kärleken. **Klarar jag inte att vara sårbar så klarar jag inte kärleken.**
- Vi vill desperat ha kontroll, men vi är **nästintill maktlösa** och utlämnade åt faktorer bortom vårt inflytande.
- Det enda jag själv kan göra är att
 1. **älska**, på det bästa sätt jag känner till. Resten är upp till den andre, hormoner och slumpen.
 2. **göra mig värd att älskas**, dvs leva osjälvviskt och odla min karaktär efter bästa förmåga.
- I familjerådgivningssammanhang hävdas ibland att allt handlar om och kan lösas med mer och bättre kommunikation. **I verkligheten handlar det om vilka två människor som är inblandade, deras egenskaper och personlighetsdrag.** Somliga har ägnat en livstid åt att odla sin karaktär och göra sig "vackra", andra inte alls. Två narcissister får inte ett gott förhållande med hjälp av aldrig så mycket familjerådgivning. **Kärlek handlar i hög grad om vem du är.**

497

Om kärlek och liknande

- Vad frågan gäller är detta: **Hur älskar man en annan människa så att den känner sig älskad, på ett sätt som är bra för henne?**
- **Förälskelse** är blind, ett rus, en galenskap; det handlar om kemikaliernas eruption där evolutionen tvingar vårt medvetande till vansinnesfärd och underkastelse trots att vi innerst inne vet att det är galenskap. Förälskelse handlar om attraktion till en förpackning, i naturens ambition att få oss att reproducera oss.
- **Kärlek** uppstår när vi lär känna föremålet för vår förälskelse på riktigt och tycker om det vi ser. Villkorlös kärlek finns knappast i riktiga livet, och tur är väl det - vem vill bli älskad av ingen annan anledning än att jag existerar, "Jag älskar dig av ingen särskild anledning"? **Vi vill bli älskade för något**, för den vi är på djupet, för våra djupaste egenskaper och vår karaktär, för det vi har att ge till en annan människa.

Vad menar vi med "kärlek"?

- Att känna kärlek är en bra start, men det räcker inte. Kärlek är mycket mer än en känsla. Kärlek är något man gör.
- Om vi ljugar, bedrar, manipulerar och försummar är det inte kärlek, och vi får ingen kärlek tillbaka.
- Ovillkorligt/förbehållslöst accepterande är en illusion.
- Vi älskar någon när hans eller hennes behov är lika viktiga som våra egna.



499

Tar du med dig något härifrån?




Tack för oss!

Michael Rangne (skrev och berättade)
och Veronica Rangne (ritade)

December 2016