

Världen enligt Werner Erhardt

Ett filosofiskt perspektiv på livet,
meningen, relationerna, kärleken och
det personliga ansvaret

Sammanfattat av
Michael Rangne ca 1985

1

1

Vad menas med att "veta" något?

I like the kind of knowing that
shows up as being.

Werner Erhardt

2

Any fool can know something.
The power is not in knowing it
but in *understanding* it.

Einstein

3

We cannot put off living until we are ready.
The most salient characteristic of life is
its coerciveness, its always urgent here
and now without any possibility for
postponement. Life is fired at us point
blank.

José Ortega y Gasset

4

Ge råd?

"I don't really have advice for people, except
one thing: don't take any advice."

Ge inte råd, men dela med dig av dina egna
upplevelser och erfarenheter.

Werner Erhardt, Relationships - making them work

5

Hur reagerar jag på mina reaktioner?

Det är sällan min reaktion på något som är
problemet.

Däremot är kanske *min reaktion på min reaktion*
- hur jag förhåller mig till min reaktion - ett
problem.

Werner Erhardt: What is the possibility of relationship?

6

Hur reagerar du på dina reaktioner?

- Det är inte din reaktion på något som är problemet.
- Däremot är kanske *din reaktion på din reaktion, hur du förhåller dig till din reaktion, ett problem.*
- Du kan inte göra mycket åt din reaktion, men du *kan* göra något åt hur du reagerar på din reaktion.
- Du kan bestämma hur du ska förhålla dig till och reagera på din svartsjuka, även om du inte kan bestämma hurvida du ska vara svartsjuk eller inte.
- **"It's not what happens, but the way you hold that which happens that determines the quality of your relationships."**

Werner Erhard: What is the possibility of relationship?

7

Min inre kommentator

- **I mina bästa stunder är jag omedveten om mig själv, "jag" är inte där.** Jag är då fullständigt närvarande och ett med det jag gör. Ingen klyvnad mellan "mind" och aktivitet.
- "Jag" dyker upp när saker inte går bra.
- "Jag" visar sig främst som en bedömning, en värdering, som ett "borde", som ett "jag" i en inre dialog, som en kommentator i huvudet, som en inre röst och domare.
- "Jag" visar sig m a o som *psykologisk värdering* - skäl, orsaker, förklaringar, rationaliseringar, rättfärdiganden osv.
- Vi är födda in i detta sätt att fungera.

Conversations with Werner Erhard: Defining your life.

8

Alternativet är "filosofisk värdering"

- **Vi kan inte undvika vårt värderande och bedömande, men vi kan välja hur värderingen går till.**
- Filosofisk värdering föds vi inte med; vi måste själva skapa förhållningssättet.
- Att leva "philosophic assessment" är att göra sina *bedömningar och värderingar* på grundval av sitt ord och sina åtaganden.
- **Att leva filosofiskt är att leva som sitt ord, att leva som "commitment". Att leva med ett åtagande om helhet, fullbordan, kommunikation, akthet och integritet.**

Conversations with Werner Erhard: Defining your life.

9

Åsikter, åtaganden och löften

- Vi har åsikter om allting, och **dessvärre tror vi också på våra åsikter.**
- "Jag vill sluta röka" är inte ett löfte, det är en beskrivning av ett inre tillstånd.
- "Jag borde sluta röka" är inte ett löfte, det är en åsikt, ett "assessment".
- "Jag lovar att sluta röka" är ditt ord, ett åtagande, ett löfte.
- Löften utvärderas filosofiskt. Antingen håll du ditt löfte eller så håll du det inte.
- Att inte ha hållit ett löfte är inte "dåligt", det är att inte ha hållit ett löfte.
- Ta i så fall ansvar för löftet du svek genom att tala om att du inte gjort det du lovat och att du ska reparera skadan.

Conversations with Werner Erhard: Defining your life.

10

Vilken "låda" (box) lever du i, vilka principer lever du ditt liv efter?

- Vilken är din grundläggande princip? Du är kanske inte medveten om den, ser den inte, men den styr 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 eller sårbar.
 - Synnerligen begränsande för ens liv att alltid behöva göra det som skänker andras gillande.
 - **Att leva för andras gillande gör det omöjligt för oss att bry oss (care) på riktigt.**

Werner Erhard: Making a difference.

11

I vilken box lever jag mitt liv?

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

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

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

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

12

Andra vanliga "lådor"

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

Werner Erhard: Making a difference.

13

13

Hur ser min "sköld" ut?

Vara till lags?
Alltid gillad?
Låt ingen trycka ner mig?
Kontroll?
Överlägsenhet?
Smart?
Isolering?
Stark?
Svag?

Vilket värde har det
för mig att någon
älskar min fasad?

Ingen kan älska den
man inte ser!

14

14

Förslag till styrande princip för mitt liv

Lev mitt liv, i varje stund, utifrån att...

...vem jag är gör skillnad!

15

15

Förslag till alternativ "basic principle of life"

Who I am makes a difference



Livet blir ett äventyr!

Werner Erhard: Making a difference.

16

16

Förslag till alternativ "basic principle of life"

Who I am makes a difference!

Livet blir ett äventyr.

"Life is either a daring adventure or nothing" (Helen Keller).

Du måste gå utanför din vanliga box och skapa ett sammanhang (context) som rymmer denna princip.

Skapa ett sammanhang som rymmer alla människor på jorden. Då blir det möjligt för dig att göra skillnad.

Werner Erhard: Making a difference.

17

17

Courage, not brains!

En enda fattig människa i ett u-land gör en större skillnad bara genom att överleva en dag, genom vem han eller hon är, än vad vi gör i vårt liv med våra mest betydande prestationer.

Werner Erhard

18

18

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 önskas, och producera det.
- Fråga dig själv, i varje situation, för varje människa du möter, i ditt dagliga liv: **Vad behöver denna människa just nu, och hur kan just du bidra? Alla behöver något från andra, hela tiden.**
- Då lär du märka att vad du gör och vem du är gör skillnad.
- **Livet blir ett äventyr, eller åtminstone mer spännande.**
- Om du vill göra ännu större skillnad måste du hitta vägar att "multiplicera" dig själv.

Werner Erhard: Making a difference.

19

Men omständigheterna, då?

- Om du skapar kontexten att du gör en skillnad kommer omständigheterna fortfarande att vara desamma, *men ingenting annat.*
- Försök alltså inte ändra omständigheterna. Skapa en annan kontext istället.
- **Med en annan kontext kan du ta semester från dina omständigheter och från din "mind" - dina åsikter, tankar och idéer.**
- På så vis kommer du att ta kontroll över och bemästra dina omständigheter utan att behöva ändra dem.

Werner Erhard: Making a difference.

20

Hur kan jag förändra min 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

21

21

Vem är "jag"?

- Vi tar våra tankar och känslor på största allvar.
- Tänk om en känsla inte "finns" fast vi tror det? Tänk om den bara är något som min hjärna skapat?
- Det finns något större än våra känslor och tankar.
- **Vårt viktigaste val i livet är vad/vem som 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

22

Vem vill jag vara i livet?

Min möjlighet i livet är att ta ställning för andra.

Att ta ställning för mig själv och för människor runt omkring mig ger kraft att leva, vilja att leva, mening med att leva.

Det hjälper mig också att vara mer närvarande i mitt eget liv. Jag hittar *mig 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

23

23

Att kommunicera utifrån sitt ställningstagande

1. **Ta ställning för den andre.**
2. **Ha intentionen att verkligen nå fram**, att hen verkligen ska förstå, att mötas på skapandenivå.
3. **Var där och återskapa henne.**
 - Ta in hennes budskap.
 - Argumentera inte, övertala inte.
 - **Dina argument kan hon lätt avvisa, men det är svårare att säga nej till ett äkta intresse från den andra människan.**
 - **Ge inte upp vid avvissande, utan engagera dig mer istället.**
 - Bidra med hela dig själv.

Werner Erhard, Communication workshop

24

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

Werner Erhard, Communication workshop

25

Hur?



"Var den förändring du vill se i världen"
Gandhi

26

The size of a person's world is the size of his heart!

John Powell, Fully human, Fully alive

27

"Det är en av de vackraste kompositionerna här i livet att ingen uppriktigt kan försöka hjälpa någon annan utan att hjälpa sig själv."

Ralph Waldo Emerson



28

Lagen om orsak och verkan gäller även på jobbet

Varför skulle jag känna mig som en värdefull medarbetare om jag faktiskt inte bidrar?

29

Vår jakt på bekräftelse

- "Saknas bekräftelse" - gäller alla människor!
- Vi söker andras uppmärksamhet, acceptans, medömkan, skuld känslor, rädsla, hat, förakt... i grunden vill vi existera, och det gör vi bara om vi finns för andra.
- Blir en ond cirkel. Ju mer jag får ju mer vill jag ha.
- Män använder makt, kvinnor perfektionism.
- Letandet (de metoder vi använder) leder lätt till utbrändhet.

Föreläsning av Pertti Simula, "Hur bemöter du ilska och elakhet?"

30

Vår jakt på bekräftelse

- Metoder vi tillgriper i sökandet av bekräftelse
 - Snäll, duktig, perfekt, framgångsrik, makt
 - Ständigt i centrum, ständigt sedd
 - Självdestruktivitet, depressivitet, offermentalitet
 - Aggressivitet, elakhet, motbjudande, förstörande
- Egentligen vill vi ha kärlek, men **sättet** vi söker det på är ibland neurotiskt.

Föreläsning av Pertti Simula, "Hur bemöter du ilska och elakhet?"

31

31

Egenintresse och omtanke

- Att kunna glädja andra skänker oss både mening och nöje, vilket innebär att **hjälp till andra är ett väsentligt inslag i och bidrag till ett lyckligt liv.**
- Det betyder inte att vi ska leva för andra.
- Om vi inte prioriterar strävan efter vår egen lycka gör vi våld på oss själva och, följaktligen, på viljan att hjälpa andra. **En olycklig människa är mindre benägen för omtanke - och det gör henne ännu olyckligare.**

Lyckligare. Den största belöningen i ditt liv. Tal Ben-Shahar 2007.

32

32

Att möta verkligheten

- Vår livskvalitet beror på hur mycket av världen vi kan se, acceptera, konfrontera och hantera. Det jag inte kan se kan jag inte hantera och då lär det aldrig försvinna.
- **Att se och erkänna ett problem är redan det framgång.**
- Lös inte problem - var med dem, upplev dem, var med lidandet, **skapa utrymme för problemet.**
- Acceptera och ta ansvar för lidandet så kortas det.

Werner Erhard. Relationships - making them work.

33

33

Problem?

Hela livet är ett problem.
Problem är en möjlighet att vara levande.

34

34

Vad är problemet med att ha problem?

- Vi är inte ens medvetna om boxarna vi lever i, fast de avgör kvaliteten på våra liv.
- Vi lever i en box som säger att man inte ska ha problem, att det är "fel" att ha problem, t o m att vi är fel om vi har problem.
- **Att lösa problemen gör ingen egentlig skillnad.** Du blir inte lyckligare. Det blir tomt, "är detta allt?".
- **Samma sak med att få vad man vill ha.**
- Vi behöver skapa en bättre box att leva i, skapa en kontext för sakerna i våra liv, en box där livet kan utspelas. En "box of the boxes".

Conversations with Werner Erhard: On problems.

35

35

Varifrån kommer min syn på att ha problem?

- Är mina tankar mina eller samhällets? Något påverkar oss hela tiden.
- Samhällets normer styr hur vi reagerar på och hanterar våra problem.
- Vi har fått i oss från samhället att problem är något dåligt.
- Att ha problem innebär att det är något "fel" med oss.
- Har vi många problem är det alltså mycket fel med oss.
- Samma sak med våra förhållanden - har vi många problem i förhållandet måste det vara något fel på förhållandet (eller på oss).

Conversations with Werner Erhard: On problems.

36

36

Men vi behöver inte tänka på det viset

- Vad är det för fel med att ha problem? Utan problem vore du inte levande. **Hela livet är ett problem!**
- Ska du som är "fel" ta itu med problemen?
- Problem i förhållandet behöver inte betyda att det är något fel på förhållandet.
- **Ett förhållande kan förväntas ha problem som en del av förhållandet. Har du inga problem alls i ditt förhållande så har du troligen inget förhållande.**

Conversations with Werner Erhard: On problems.

37

Hur förhåller du dig till dina problem?

- Lär dig tänka **ärligt** (inte "positivt" och inte "negativt") så att du ser vilka problem du faktiskt har.
- **Acceptera** att du har dessa problem och låt dem finnas. Om du inte kan låta dina problem få finnas kan du inte vara med dem, och de kommer inte att lämna dig ifred heller.

Conversations with Werner Erhard: On problems.

38

Hur förhåller du dig till dina problem?

- **Sluta betrakta problem som något som inte borde finnas och något som du inte vill ha.**
- Vill du leva helt och fullt måste du acceptera problem som en **möjlighet** - en möjlighet att göra livet rikare.
- Se dina problem med öppna ögon och bestäm dig för att hantera dem, att omfatta dem. **Problem är en möjlighet att vara levande.** ("Live in face of problems, and be committed to deal with the problems in your life, to embrace the problems. An opportunity to be alive!")

Conversations with Werner Erhard: On problems.

39

Vad händer när du fått allt du vill ha?

Att få vad du vill ha gör dig inte lycklig.
När du fått allt du vill ha i livet undrar du
istället - är detta allt?

"Happiness? - I don't want it."
Zen-mästare

Conversations with Werner Erhard: On problems.

40

Har du en vinst med dina problem?

- Problem kan vara fantastiska ursäkter och själv rättfärdiganden. Folk är betydligt mer manipulativa än de själva tillstår, mer än de själva är medvetna om.
- **"A racket" = trick, fint, bedrägeri. Något du säger att du inte vill ha, men som du egentligen visst vill ha för att du har en vinst med det.**
- Ett problem som du är fast med - har du ett dolt motiv, en dold vinst ("payoff") med att behålla problemet? T ex att undvika att bli dominerad? Eller är det ett sätt för dig att manipulera andra?

Conversations with Werner Erhard: On problems.

41

Har du en vinst med dina problem?

- Om du säger att du har ett visst problem i ditt liv kommer du att se till att du har det. Du kommer att dra till dig sådant som bekräftar problemet, så att du får rätt. Eller så kommer du att uppfatta saker på det viset.
- Du behöver inte vara ett hjälplöst offer för dina problem.
- Det finns alltid något du kan göra eftersom
 - det är ditt problem.
 - det är du som "skapar" problemet.
 - det är du som upplever problemet.

Conversations with Werner Erhard: On problems.

42

Priset du betalar för ditt självbedrägeri, dina "rackets"

Happiness
Love
Vitality
Self-expression

Aliveness!

Conversations with Werner Erhard: On problems.

43

Priset du betalar för ditt självbedrägeri, dina "rackets"

Aliveness!

1. Cost in **happiness**. T ex när du vägrar acceptera något som det är.
2. Cost in **love**. T ex när det är något du inte kommunicerar i förhållandet.
3. Cost in **vitality**. T ex när du inte deltar fullt ut. Vitalitet är en följd av att delta; människor som deltar i livet är vitala och håller sig vanligen friska.
4. Cost in **self-expression**. T ex när du inte tar ansvar. Självuttryck kommer alltid av ansvarstagande.

Conversations with Werner Erhard: On problems.

44

Så här?

"Fråga inte vad världen behöver, fråga vad som gör dig levande. Gå sedan och gör just det. För vad världen behöver är människor som blivit levande."

Harold Whitman



45

45

Några bra vapen mot självbedrägeri och dess kostnad

1. Att se och acceptera vad som är (lycka).
2. Uppriktig kommunikation (kärlek, närhet).
3. Att delta fullt ut (vitalitet).
4. Att ta ansvar (självuttryck).

Conversations with Werner Erhard: On problems.

46

Vad menas med "self-expression"?

- En acceptabel del av dig där ute i världen, i interaktion med andra människor och med världen du lever i.
- En känsla av att du inte kommer att dö utan att först ha uttryckt dig själv i världen, att du inte kommer att dö med den du är oförlöst och ofullbordad.
- Self-expression är alltid en funktion av att man tar ansvar.

Conversations with Werner Erhard: On problems.

47

Tillfredsställelse med liv och arbete

- Kommer av att vara *medveten om syftet* med det jag gör.
 - Sätt allt du gör i ett sammanhang.
 - Fråga dig vad syftet är med det du gör.
 - Se inte bara till delmomenten, utan se längre.
- Intention är viktigt i allt vi gör, att "hoppas" räcker inte.

Werner Erhard, Communication workshop

48

Vem vill du vara i livet?

- **Ta ansvar för den du är.** Du är mycket mer än du tror.
- **Är den du är ditt ord, ditt ställningstagande, ditt åtagande (commitment) snarare än din konversation?**
- "Var ditt ord" = genomför det du sagt att du ska.
- **När viljan saknas - är det för att du fallit offer för din inre konversation?**

Werner Erhard, Communication workshop

49

Förslag till livsfilosofi

- Varje ögonblick kan vara det sista i mitt liv.
- Lev därför som om det aktuella ögonblicket är det absolut viktigaste ögonblicket i mitt liv.

Werner Erhard, Communication workshop

50

Vad är "kärlek"?

En känsla i kroppen?

En åsikt?

Mina tankar om den andre?

Min värdering av en annan människa?

Mitt ställningstagande för en annan människa?
"Jag kommer att älska dig resten av livet oavsett vad du gör".

Werner Erhard, Communication workshop

51

Intressant eller intresserad?

- "Intressanta" människor är vanligen självpupptagna, tråkiga och oattraktiva.
- Den som är intresserad (har fokus utåt, mot andra) blir attraktiv och därmed också intressant.
- "Vilken spännande klänning du har på dig idag" gör dig intressant, eftersom du är intresserad.
- De flesta ser inte hur du ser ut eller vad du har på dig, de är fullt upptagna med hur de själva ser ut.

Werner Erhard, Relationships - making them work.

52

Rädd för att vara ointressant?

**Intresserad
räcker!**

53

Kommunikationsnivåer

1. Begrepps nivå: **Bara enkel information.**
2. Upplevelsenivå: **Känslan du har** stannar kvar hos mottagaren.
3. Skapandenivå: **Människan bakom orden** stannar kvar hos mottagaren. Man uttrycker och bjuder på sig själv fullt ut.

Nivån beror mer på *hur* du säger det än på *vad* du säger.

Werner Erhard, Communication workshop

54

Kommunikationsnivåer

- Var medveten om vilken nivå du pratar och svarar på, och på vilken nivå den andre svarar.
- Hur känns det när någon svarar på en annan nivå än du själv pratar på? T ex få tillbaka information på en skapandekommunikation?
- Ta ansvar för den andres lyssnande.

Werner Erhard, Communication workshop

55

Kommunikationsnivåer

- **Kontakten är det viktiga, inte orden eller känslan.**
- Att uttrycka sina känslor är inte detsamma som att uttrycka sig fullt ut. För vi är mycket mer än våra ord (vår inre konversation) och våra känslor. Jag är den som har orden och känslorna.
- Vi är hängivna hur vi känner oss. Men att bygga sitt liv på känslor är en mycket osäker grund att stå på.
- Vi är alltid på väg någonstans, för att må bättre. Risken är att vi inte förmår skapa tillfredsställelse just där vi är.

Werner Erhard, Communication workshop

56

Två frågor

Två frågor för att få klarhet i mitt liv; för att få mitt liv att fungera, för att få det som jag vill ha det

1. Vad tycker jag om mig själv?
2. Hur kommer det sig att jag har de människor omkring mig som jag har?

Werner Erhard, Communication workshop

57

Viktig fråga till mig själv

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

58

58

Vad tycker jag om mig själv?

- Hur är min inre kommunikation? Vi har massor av förklaringar till varför våra liv ser ut som de gör!
- Är min inre dialog orsaken till att jag är som jag är? Är det den som är grunden till allting?
- Är jag t ex missnöjd för att jag säger att jag är det? Jag är (...) bara för att jag säger att jag är det?
- Vilka möjligheter ger detta i så fall?

Werner Erhard, Communication workshop

59

Annan viktig fråga till mig själv

Hur kommer det sig att jag har de människor omkring mig som jag har?

60

60

Hur kommer det sig att jag har de människor omkring mig som jag har?

1. Är människor tråkiga? Eller väljer jag - min inre konversation - att se dem så?
2. Tänk om jag själv skapat människorna omkring mig? *Tänk om jag själv skapar min värld!*
3. Tänk om jag har de människor omkring mig som jag förtjänar?

Werner Erhard, Communication workshop

61

Kan det vara så att...

...man måste ge något för att få något?

Kan det vara så att många har ungefär de liv de förtjänar?

62

Det duger inte att bara ligga på soffan och känna att jag *duger*.

Jag måste ge något för att få något, också när det gäller min känsla av värde.

63

63

Vem vill jag vara i livet?

- Är jag villig att ändra i mitt liv?
- Det kräver mod att över huvud taget titta på sig själv.
- Det kräver stort mod att säga att jag har haft fel eller levt fel hela mitt liv!

Werner Erhard, Communication workshop

64

En fullbordad och hel ("complete") relation

- Inget som saknas.
- Inget som ligger emellan oss.
- Fullständig förståelse, acceptans och tillfredsställelse.
- Utifrån mitt *ställningstagande för den andre och vår relation*, och med avsikten att det ska "klarna" mellan oss, kan jag kommunicera mitt innersta fritt.
- Men jag behöver tänka på *hur* jag framför mitt budskap. Dumpa inte saker på den andre hur som helst.

Werner Erhard, Communication workshop

65

Hinder för en "complete" relation

- **Allt det som ligger emellan oss**
 - Vi hittar alltid saker att hänga upp oss på.
- **De saker vi undanhåller varandra**
 - Finns det något "tänk om hen visste" i er relation?
 - Skapar en mur mellan oss.
 - Jag har alltid ett rättfärdigande för varför jag gjorde så men inte så, varför jag sa ditten men inte datten.
 - Men det är inte samma sak som att dumpa saker på andra utan intention att det ska klarna upp.

Werner Erhard, Communication workshop

66

Inkompleta relationer

- Är du verkligen 100 % i dina relationer?
- Med vem är du *inte*?
- Vilken utsaga, vilket yttrande, vilken kommunikation, skulle göra relationen komplett?
- Vad är du rädd ska hända om du säger det?
- Vad är *vinsten med att inte säga det*? Sympati, gillande, personen stannar åtminstone kvar?
- *Vilken är din kostnad för att inte säga det*? Brist på autenticitet, brist på närhet, brist på äkta kärlek, brist på djupare förståelse och gemenskap, ensamhet, sämre hälsa?

Werner Erhard, Communication workshop

67

Förmågan att återskapa den andre är central i all kommunikation

- **Aktivt lyssnande** - ett förhållningssätt för att verkligen förstå.
- Bara var närvarande med den andre.
- *Ta in* vad den andre säger.
- Lyssna, ta in och försök förstå på djupet vad personen känner, hur upprörd hen är, vad hen behöver.
- Kommentera inte, trösta inte, säg inte att det går över, ge inte goda råd.
- *Skapa tillsammans* med den andre.

Werner Erhard, Communication workshop

68

Lifesaver för förhållanden

Fungerande förhållande:

"What do you want in life?"

Fantastiskt förhållande:

"Stop making each other wrong!"

Werner Erhardt

69

69

Lyckade (successful) förhållanden

Alla sorters förhållanden - kärlek, affärer, vänskap - grundas på överenskomna mål.

Två nivåer:

Fungerande (working) förhållanden.
Kraftfulla (powerful) förhållanden.

Werner Erhard, Relationships - making them work.

70

Fungerande (working) förhållanden

- **Finn ut vad den andre vill ha.**
- **Ge hen detta.**
- Svårt eftersom de flesta inte vet vad de vill ha.
- KomPLICERAS av att många har svårt att skilja vad de vill ha från vad de egentligen behöver.
- Det viktiga är inte vilka målen är utan att vi har dem och fungerar intelligent i förhållande till dem.
- Om båda är "committed" till sina egna och partners mål kommer förhållandet att fungera.
- "I'm going to give you exactly what you want, or leave. So please tell me exactly what you want."

Werner Erhard, Relationships - making them work.

71

Vad vill jag få ut av mitt förhållande?

- Början till "mastery" inom ett område är att tala sanning, att se saker och ting precis som de är.
- Klara och specifika mål ökar chansen att nå dem.
- **Säkraste sättet att inte få vad jag vill ha är att inte veta vad jag vill ha.**
- Vad saknas i mitt förhållande just nu, som jag skulle vilja ha?
- Vilken fantasi, vilken dröm, vilket hopp skulle jag vilja se förverkligas?

Werner Erhard, Relationships - making them work.

72

Kraftfulla (powerful) förhållanden

- Du måste sluta upp med att finna fel hos den andre ("you are going to have to give up making the other person wrong").
- Sparar du dig till dess att sagoprinsessan dyker upp? "När hon blir så här och börjar göra Då ska jag verkligen satsa och då kommer jag att bli lycklig med henne."
- Sagoprinsessan kommer aldrig, så du kan sluta vänta. Skapa henne själv istället.
- Du måste satsa hela dig själv i förhållandet för att själv få vad du vill ha i retur. Ge bort hela dig, allt du är (inte allt du äger), nu!

Werner Erhard, Relationships - making them work

73

Vad menas med "förhållande" (relationship)?

- "Any fool can know something. The power is not in knowing it but in understanding it" (Einstein).
- "I like the kind of knowing that shows up as being."
- "Förhållande" är bara ett ord, en tolkning.
- Historien om ditt "förhållande" är också bara en tolkning.
- Risken är att du lever med ditt förhållande utifrån den övergripande inställningen att du är missnöjd och otillfredsställd med det. Om du utgår från att något saknas i ditt förhållande så kommer det att göra det!
- Med denna utgångspunkt är det väldigt stor risk att du aldrig blir nöjd med ditt förhållande.

Conversations with Werner Erhard: On relationships

74

Vad menas med "förhållande" (relationship)?

- "Något saknas", "något är fel", "problem" i förhållandet behöver inte vara ett problem - det kan vara en möjlighet för något!
- Språket styr hur vi uppfattar och förhåller oss till världen, så var vaksam på hur du använder det.
- Du kan inte se något som du inte har språk för.

Conversations with Werner Erhard: On relationships.

75

Vad är ett förhållande?

- Ömsesidig "empowerment" hellre än att utbyta klagomål om vad vi anser fattas.
- Gällande dina klagomål: "For the first time my heart was opened to the benign indifference of the universe."
- Finn dig då inte i de dåliga sakerna ("don't put up with the bad stuff"). Det är idiotiskt att finna sig i något och sedan klaga över det. **Gör något åt det istället!**

Werner Erhard: What is the possibility of relationship?

76

Förslag till ny utgångspunkt gällande förhållanden

- Språket styr hur vi uppfattar och förhåller oss till världen, så var vaksam på hur du använder det.
- Du kan inte se något som du inte har språk för.
- Ifrågasätt allt vad du hör om förhållanden och vad de "är".
- Ju mindre du "vet" om vad ett förhållande "är", desto större möjlighet att du kan vara öppen för och få ut vad ett förhållande kan ge.
- Lev istället med frågan "Vad är det att ha ett förhållande?" ("What is being related?").
- De flesta lever i sina förhållanden med frågan "Vad vill jag ha?". Men att få sina önskningar uppfyllda skapar inte nödvändigtvis någon lycka eller tillfredsställelse.
- "Något saknas", "något är fel" eller "problem" i förhållandet behöver inte vara ett problem - det kan vara en möjlighet för något.

Conversations with Werner Erhard: On relationships.

77

Vem skapar kärleken?

- I din relation till dig själv, vem är källan till din upplevelse av kärlek?
- I din relation till en annan, vem är källan till känslan av kärlek?
- I relationen mellan två människor, vem skapar känslan av kärlek?
- I vårt universum, vem är kärlekens källa?

Werner Erhard, Relationships - making them work.

78

Vem skapar kärleken?

- Vem behöver du för att bli älskad?
- Vem behöver du för att känna/uppleva kärlek?
- I din värld, vem kan undanhålla dig kärlek?
- I din värld, om det är brist på kärlek, vem är det som inte skapar den?

Werner Erhard, Relationships - making them work.