

Vi kan inte ensamma bära våra öden,
det är omänskligt,
men det är så vi lever,
som om vi ensamma bär våra öden.

Kennet Klemets, Accelerator 2005

En metafor:

Varje människa är instängd i ett fängelse - med öppen dörr! Rädslan att inte bli accepterad av andra håller en kvar.

Vägen ut ur fängelset är kommunikation!

John Powell, Why am I afraid to tell you who I am?

Den tragiska cirkeln

Dålig kommunikation



Inga riktiga möten



Inga riktiga relationer



Ingen riktig vänskap eller kärlek



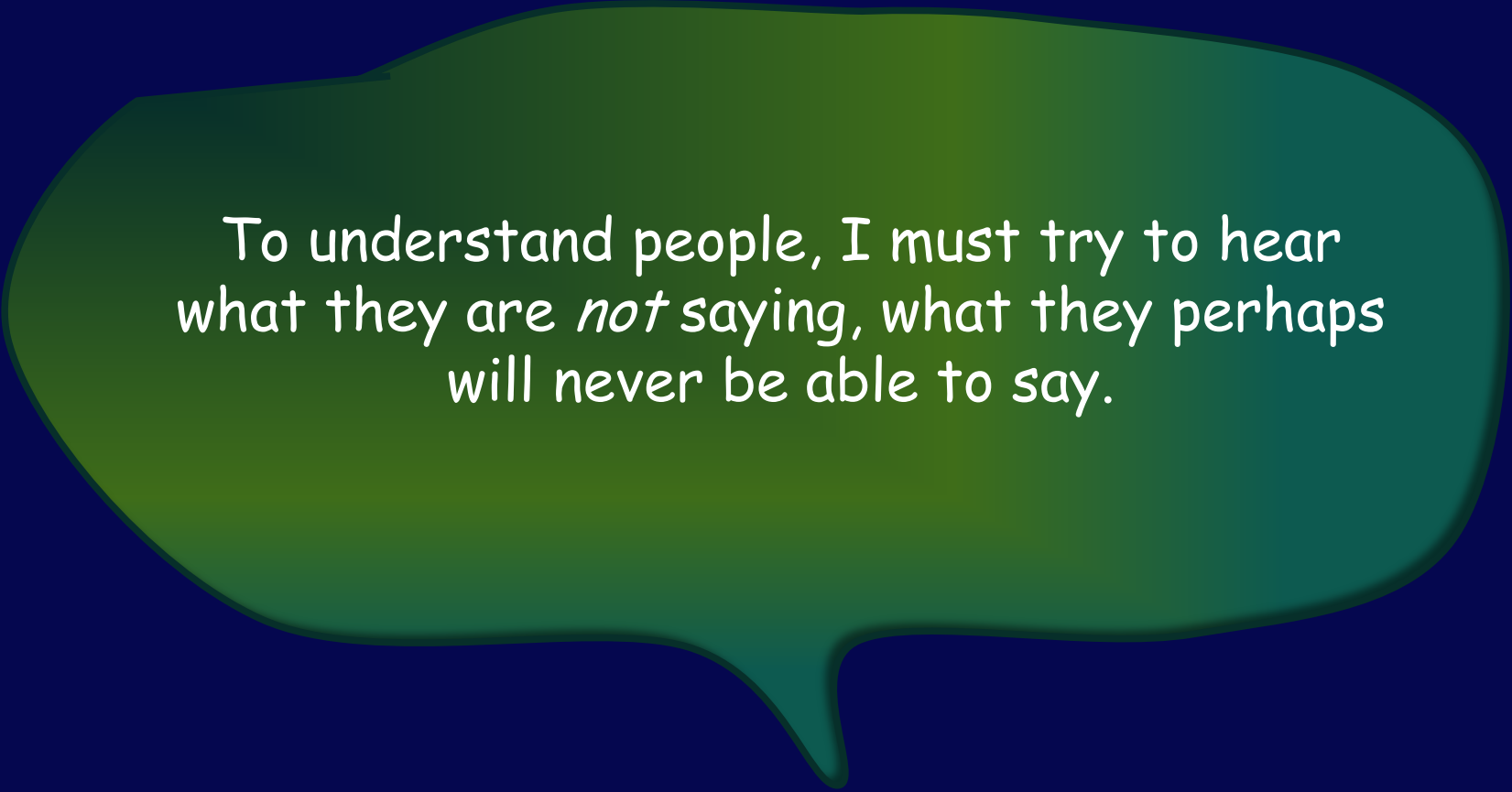
Alla relationer blir tomma och meningslösa



Ingen självkänedom eller växt är möjlig



Ensam, lever ej, livet tråkigt, söker "kickar" som ersättning



To understand people, I must try to hear
what they are *not* saying, what they perhaps
will never be able to say.

John Powell, Why am I afraid to tell you who I am?



We must use things and love people
- not love things and use people

John Powell, Why am I afraid to tell you who I am?



Create in me, oh God, a listening heart

John Powell, Why am I afraid to tell you who I am?



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

Julius Cesar

We either speak out or act out our feelings

John Powell

Tänkvärt

- "Create in me, oh God, a listening heart!"
- "The fault, dear Brutus, is not with our stars but with ourselves." (Cesar)
- "We must use things and love people, not love things and use people."
- "We either speak out or act out our feelings."

Fem kommunikationsnivåer

1. "Cliché conversation". Hela gruppen verkar samlas för att vara ensamma tillsammans.
2. Rapportera fakta om andra.
3. Mina tankar, idéer, värderingar och omdömen (my ideas and judgments).
4. Mina känslor, "gut level".
5. "Peak communication", "gut level communication".

Att vara sig själv

- Det finns inget *konstant* "real self", ty att vara människa är att hela tiden vara på väg, att befinna sig i en process.
- Däremot har jag ett "real self" *just nu*.
- Det äkta självet kamoufleras med försvar, attityder och masker tills slutligen inte ens man själv kan skilja på sina egna känslor och maskerna.
- Jagtillstånden Förälder, Vuxen och Barn - vilken av dem talar och agerar just nu?

Att vara sig själv

"I can help you to accept and open yourself mostly by accepting and revealing myself to you."

John Powell, Why am I afraid to tell you who I am?

"Programmen"

- Varje människa har som en bandspelare i sig som oupphörligt repeterar barndomens budskap (våra grundantaganden och vår självbild).
- Social och individuell programmering styr vilka "spel" vi spelar.
- Vill vi förstå spelen måste vi veta programmet! Utan reflektion lever vi ut våra program oförändrade. Vi måste bli medvetna om budskapen och ifrågasätta dem.
- Med mognad går vi från automatisk omedveten reaktion på våra program till aktion - dvs väljer fritt vår reaktion.

"Spelen"

- Spel (games) är mönster för hur vi reagerar i olika situationer, styrda av våra program, "patterned reactions".
- Används för att undvika självkommunicering och självförverkligande.
- **Spelens pris: förhindrar självinsikt och ärlig kommunikation med andra.**
- Med våra mönster styr vi också hur andra bemöter oss.

Målet

- Se mig själv precis som jag är
 - Vilka spel spelar jag?
 - Hur spelar jag?
 - Varför?
 - Vad vill jag vinna?
 - Vad gömmer jag?
- Min öppenhet och vilja till ärlighet avgör hur mycket jag kan växa som människa.

"The fully functioning person"

- God självkänedom.
- Självacceptans.
- Personens yttre avspeglar väl hennes inre.
- Öppenhet för yttervärlden. "Create in me, oh God, a listening heart!"
- Can love and commit herself to a cause freely (without neurotic reasons).
- Balanserad personlighet, balans mellan sitt eget inre och yttervärlden.
- Actor, not reactor. Ingen vindflöjel, utan styr själv hur hon reagerar på allt småttigt i livet.
- Inte undertryckande (repression) utan balans och integrering av känslorna.

Relationer

- Ett förhållande blir aldrig bättre än dess kommunikation.
- Autenticitet = mitt yttre avspeglar korrekt mitt inre (my exterior truly reflects my interior). Förutsätter ärlig kommunikation av mitt inre samt någon som lyssnar och tar emot.
- "Encounter", ett äkta möte = ett möte där mina *känslor* för den andre väcks, där jag känner *empati och sympati*. Jag går in i hans värld och han i min. Togetherness and sharing.

Minna känslor, "gut level"

- Dessa som särskiljer mig som individ, inte mina idéer.
- Dessa som behöver delas om jag vill förmedla vem jag är.
- Kan även beskriva mina känslor och reaktioner på mina tankar i tredje nivån.
- Vill man inte kommunicera på denna nivå är ingen djupare relation möjlig, bara ytliga relationer.
- Därigenom förstör man möjligheten till autentisk kommunikation, självinsikt, växt och mognad.
- Resultatet blir undertryckta känslor och de problem dessa för med sig.

"Peak communication", "gut level communication"

- Viktigast just precis då det känns som svårast och mest omöjligt!
- Utan bådå "determination of mutual honesty and openness, there can be no friendship, no growth, only subject-object kind of things."

Regler för "gut level communication"

1. Känslor är inte moraliska, inte bra eller dåliga.
2. Känslor måste rapporteras/förmedlas.
3. Känslor bör vanligen förmedlas direkt, när man upplever dem.
4. Får ej innebära en dom, bedömning eller omdöme om den andre. **Rapportera bara känslan.**
5. Känslor måste integreras med intellektet och viljan. **Vi behöver inte agera efter våra känslor!**

Regler för "gut level communication"

1. Får ej innebära en dom, bedömning eller omdöme om den andre.
 - Rapportera bara känslan.
 - Försäkra dig om att den andre inte tror att det du säger innebär ett "judgement (värdering, omdöme)".
 - Vill jag veta den andres skäl eller avsikt med en handling är enda sättet att fråga!
 - Skilj på att bedöma en handling och en person.

Regler för "gut level communication"

2. Känslor är inte moraliska, inte bra eller dåliga.
 - Mina känslor gör mig inte till en bra eller dålig person.
 - Undertryckande av känslor är den vanligaste orsaken till trötthet och psykosomatiska sjukdomar.
 - Alla känslor måste tillåtas komma upp och komma fram, så att de kan upplevas, identifieras och integreras.

Regler för "gut level communication"

4. Känslor måste rapporteras/förmedlas.
 - Oavsett om jag avser att agera på dem eller inte.
 - "We either speak out or act out our feelings."
 - Varning för att inte rapportera mina känslor av hänsyn till den andres känslor, risken att förstöra lugnet i förhållandet osv. **Resultatet blir att det inte finns något riktigt förhållande ö h t.**

Vinster med "gut-level communication"

1. Äkta och autentiska relationer leder till förbättrad självuppfattning och känsla av identitet, **man förstår sig själv bättre.**
2. Ökad självförståelse gör att omogna mönster mognar, man förändras. **Självkänedom är början till utveckling och växt.** "That's just the way I am" är en flykt och ett sätt att undvika att behöva utvecklas och förändra sig.
3. **Om man själv är öppen så kommer andra att vara det i retur.** Du bryter isen genom att vara först. Att få veta mer om andras inre är värdefullt för dig själv på många sätt - det minskar ensamhetskänslor, ökar självacceptans, underlättar växt.

Att hantera obehagliga känslor

1. Var *medveten* om din känsla!
2. Medge känslan för dig själv.
3. Undersök känslan. Var kommer den ifrån, varför, hur?
4. Rapportera känslan. Bara fakta, inga tolkningar eller omdömen.
5. Integrera känslan. Vad är rätt att göra nu?

Försvarsmekanismer

- En form av självbedrägeri. Vi har två skäl för allt vi gör - det vi tror eller påstår, samt det verkliga skälet.
- Samtliga försvarsmekanismer utlöses av något inom oss själva som vi inte kan se, inte kan tillstå, inte gillar, inte "får" göra fast vi skulle vilja, inte kan leva med. Med andra ord är det något inom oss som vi omedvetet undertrycker.
- Allt det vi inte kan se och acceptera hos oss själva döljs på detta vis.

Försvarsmekanismer

- Försvarsmekanismerna blir till mönster och attityder som blir till masker och spel.
- Vi får betala ett pris för vårt självbedrägeri i form av bristande självförståelse, bristande autenticitet, oärlighet, sämre relationer, minskad växt och utveckling och sämre liv.
- Samtidigt - maskerna fyller en funktion, gör livet tolererbart och uthärdligt. Så plocka inte av folk masken, den finns där för att den just nu behövs.
- Var istället öppen med dig själv och hoppas att det ger den andre mod att se *sina* egna sidor.

John Powell, Why am I afraid to tell you who I am?

Några "Human hiding places"

1. Reaktionsbildning
2. Förskjutning
3. Projektion
4. Introjektion
5. Rationalisering

John Powell, Why am I afraid to tell you who I am?

Reaktionsbildning

- Överkompensation av misshagliga personlighetsdrag, t ex överdriven självsäkerhet som reaktion på underliggande osäkerhet som man inte tycker om och inte vill se.
- Resultatet blir överdrivet eller extremt beteende.
- Försöker man så osäkerhet hos denna person blir han ännu mer dogmatisk som skydd/försvar.

Förskjutning

- Vi fokuserar på något annat än det som egentligen irriterar oss (som kanske är farligt eller förbjudet att vara arg på).
- Eftersom det är förbjudet att hata eller slå sina föräldrar kanske vi ger oss på någon annan, mer tillåten, person.
- Vi fokuserar på något annat som vi irriterar oss på, i stället för det som egentligen irriterar oss mest men som är så förbjudet.

Projektion

- Vi försöker undvika att se, alternativt försöker bli av med, våra dåliga sidor genom att uppfatta/förlägga dem hos någon annan.
- T ex skyller våra misslyckanden på en annan.
- Ju mer intensivt vi avskyr något hos en annan, desto mer sannolikt att v projicerar, dvs har detta drag själv men kan inte tillstå det.

John Powell, Why am I afraid to tell you who I am?

Introjektion

Vi "tar in" saker eller personlighetsdrag i oss själva

- Vi attribuerar till oss själva andras goda sidor.
- Vi bygger vår självkänsla på ett vackert hem, mycket pengar osv.
- Ofta en form av flykt till en fantasivärld.

John Powell, Why am I afraid to tell you who I am?

Rationalisering

- Vi har två skäl för allt vi gör - det vi påstår samt det verkliga skälet.
- Vi letar rätt på något annat skäl än det riktiga för det vi gör. Något som ser bättre ut för oss själva och andra än vårt egentliga skäl.
- Utlöses av något inom oss själva som vi inte gillar, inte kan tillstå eller inte "får" göra fast vi skulle vilja.
- Rationalisering är "bron" som gör mina önskningar till fakta.
- "The use of intelligence to deny the truth."
- Gör att vi är oärliga mot oss själva och därmed mot andra, och saboterar all autenticitet.
- Ingen väljer att göra något ont, utan man gör först om det onda till något "gott" i sitt eget huvud för att kunna välja det.

Masker, roller och spel

- Döljer sanningen om oss själva för oss själva och för andra.
- Följer alltid "programmen".
- Vilka spel kör jag?
 - Varför?
 - Vad vill jag vinna?
 - Vad försöker jag dölja hos mig själv?
 - Vad skulle hända om jag slutade med spelet?

Exempel på masker, roller och spel

1. Alltid rätt
2. The worrier
3. Strong silent type / willing and wordy
4. Suffering is the price / spice of life
5. The sex bomb / predatory male
6. Resentfully yours
7. Predjudice and bigotry
8. The Mommy
9. The Messiah
10. The procrastinator

John Powell, Why am I afraid to tell you who I am?

Exempel på masker, roller och spel

11. Peace at any price
12. The martyr
13. The loner
14. True intellect
15. Inflammable, handle with care
16. Fragile. Handle with care
17. Indecisive and uncertain
18. Inferior and guilty
19. Jag...jag...jag!
20. The hedonist

John Powell, Why am I afraid to tell you who I am?

Exempel på masker, roller och spel

21. The gossip
22. The flirt
23. The drinker / dope addict
24. The dreamer
25. Deluded by grandeur.
26. The dominator
27. The cynic
28. The crank
29. The conformist
30. The competitor

John Powell, Why am I afraid to tell you who I am?

Exempel på masker, roller och spel

31. The clown
32. The braggart
33. The beautiful body
34. All heart

John Powell, Why am I afraid to tell you who I am?

Exempel på masker, roller och spel

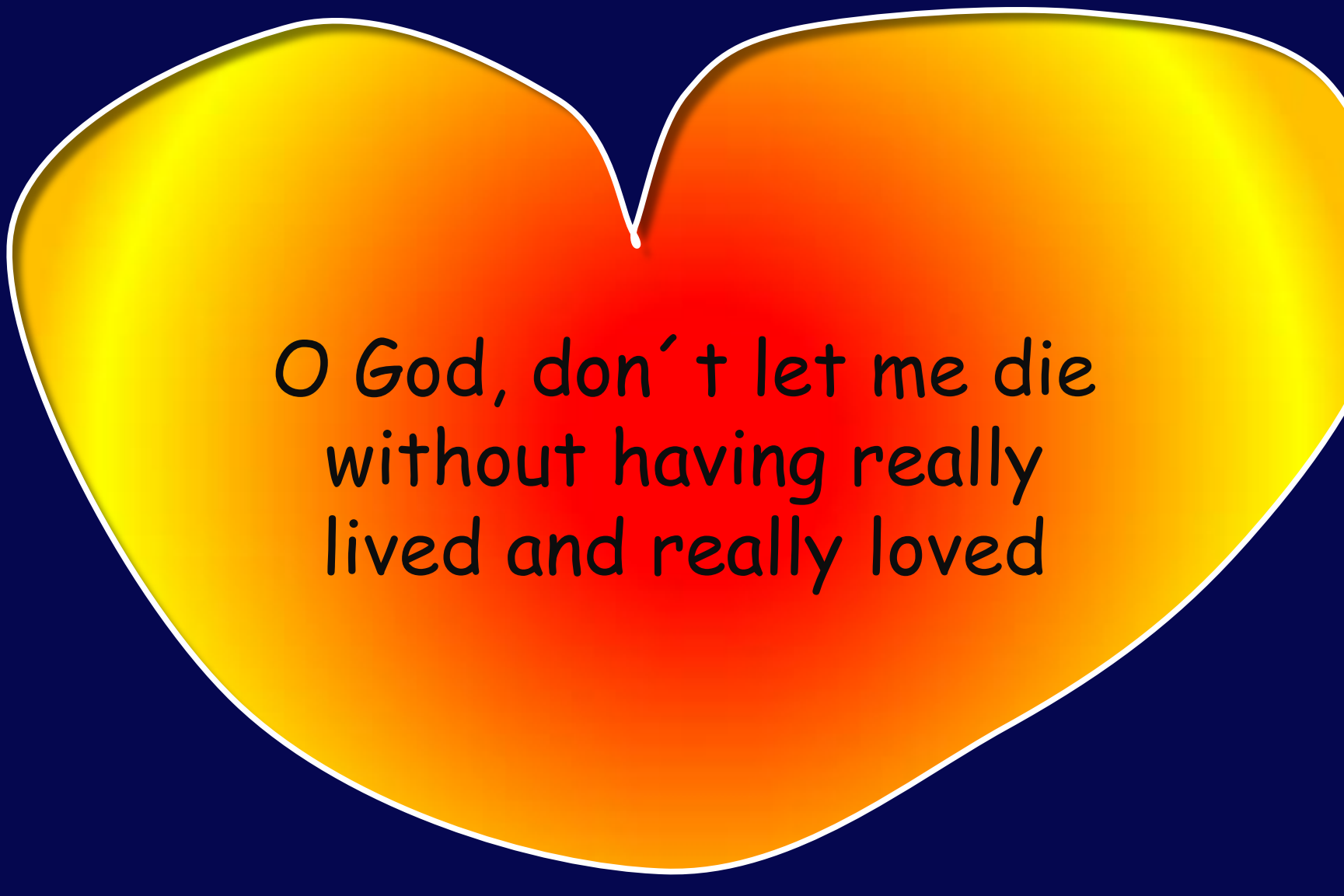
35. Alltid rätt

- Reaktionsbildning.
- Självkänslan hotad.
- I grunden osäker på sig själv, sina kunskaper och sitt värde. Kompenserar med dogmatism.
- Lär sig inget.



The size of a persons world is
the size of his heart

John Powell, Fully human, fully alive



O God, don't let me die
without having really
lived and really loved

John Powell, Fully human, fully alive



The glory of God is a human
being who is fully alive

John Powell, Fully human, fully alive



Whoever is not living fully
is not seeing rightly

John Powell, Fully human, fully alive

Fully human, fully alive!

"The glory of God is a human being who is fully alive!"

"O God, don't let me die without having really lived and really loved."

"Destructiveness is the outcome of un-lived life."

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

"Whoever is not living fully is not seeing rightly."

Viktig förklaring till de följande bilderna:

Med "vision" menas i de följande bilderna inte en vision om hur vi vill att något ska vara och bli, utan **hur vi ser, uppfattar och tolkar de delar av världen som vi kommer i beröring med. "Vision" syftar med andra ord på vår världsbild**, hur vi uppfattar oss själva, våra medmänniskor och allt annat som vi med sinnen och tankens hjälp kommer i kontakt med.

Hur vi uppfattar världen avgör våra liv

- En flexibel person som möter nya saker och personer integrerar detta och hans "vision" (världsbild) förändras.
- Eftersom hans vision styr hans livsupplevelse och livskvalitet ändras även dessa när visionen ändras.
- "All change in the quality of a person's life must grow out of a change in his vision of reality."

Den där sista meningen var så exceptionellt viktigt
– faktiskt avgörande – att jag tar det en gång till!

All change in the quality of a
person's life must grow out of a
change in his vision of reality!

Är du en FAP (Fully Alive Person)?

Fully alive people

- Använder alla sina förmågor, talanger och krafter.
- Är levande i sinnen, känslor, tankar, vilja och hjärta.
- Tänker och reflekterar.
- Ställer de rätta frågorna, låter livet fråga dem.

Fem steg mot en "fully alive human being"

1. Acceptera och tycka om sig själv.
2. Vara sig själv.
3. Glömma sig själv i kärlek.
4. Tro på något högre, något utanför sig själv.
5. Höra hemma, höra till.

Din vision är din väg till detta!

Fem steg mot en "fully alive human being"

1. **Acceptera och tycka om sig själv.** "A joyful self-acceptance, a good self-image, a sense of self-celebration."
2. **Vara sig själv.** Man behöver inte förställa sig när man accepterar sig själv, man duger som man är. Slipper masker, försvar och roller. "They have risen above the nagging need of approval of others."
3. **To forget oneself in loving.** "The size of a persons world is the size of his heart." Empati gör att man förmår lämna sitt fängelse och gå in i andras världar. Loving person är inte samma sak som en "do-gooder"!

Fem steg mot en "fully alive human being"

4. **To believe.** Upptäcka mening i sitt liv. "A cause, a comittment, a dedication. A "why" to live. Annars blir livet ett ändlöst letande efter "kickar".
5. **To belong.** Att höra hemma i en grupp människor som delar sitt inre med varandra.

Den grundläggande frågan, "the basic question"

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

Varianter:

How can I most deeply "live" this experience?

Hur kan jag bäst använda just denna stund, dag, situation?

Hur kan jag få *och ge* så mycket som möjligt?

Vilka valmöjligheter har jag just nu?

Ingen självupptagenhet, ingen hedonism.

Men en positiv mental inställning, en anda av kreativitet.

John Powell, Fully human, fully alive

"Neurotisk" person

- Pga känslomässiga problem **minskad förmåga att anpassa sig till verkligheten och fungera harmoniskt.**
- Har vanligen **överdrivna reaktioner** på vissa personer, saker och situationer.
- Förlägger känslor till fel personer.
- Ibland ständigt retlig, ilske- eller gråtutbrott.
- Känner sig hjälplösa att göra något åt detta.

"Lives of quiet desperation"

- Inre smärta, problem, rädslor, ilska, skuld känslor, hat, ensamhet osv tar den mesta energin och lämnar inte mycket gnista och kraft kvar för ett rikt och fullödigt liv.
- Minsta stress gör att den känsliga balansen rubbas, personen känner sig lätt allt från resignerad till svårt plågad.

Världsbilden/visionen

- "All change in the quality of a person's life must grow out of a change in in his vision of reality."
- Som en mosaik. Varje ny bit ger en tydligare bild men *ändrar* också den mosaikbild vi redan har.
- För en adekvat bild behöver vi öppenhet och flexibilitet.
- Den flexible arbetar kontinuerligt på bilden och sina slutsatser, reviderar, omstrukturerar osv för att ackommodera alla kända fakta. **Bilden är alltid tillfällig, temporär, "på försök"**.

Världsbilden/visionen

- Rigida personer tål inte tvivel och gör sig därför snabbt en grov, svart-vit bild som ofta är långt från sanningen och som de sedan inte kan ändra. Håller sin värld liten, rigid och fixerad. Tunnelvision.
- **Vi behöver kontinuerligt arbeta med att förfina vår vision**
 - Bli medvetna om den.
 - Upptäcka förvrängningarna.
 - Ersätta felaktiga föreställningar med sanna sådana.

Visionens funktion

- Ger förutsägbarhet och stabilitet.
- Är källan till alla mina känslomässiga reaktioner.
- Styr vilka frågor jag ställer om livet.
- Mäta ut adekvata reaktioner på andra.
- Avgör hur jag reagerar på och behandlar andra.

Varför är det så svårt att upptäcka och förändra sin vision?

- Våra försvarsmekanismer hindrar oss från att se världen klart, som den är, och de hindrar oss från att se våra förvrängningar. I stället ger de oss en falsk bild av oss själva - som vi tror är den riktiga - att visa oss själva och andra.
- När visionen väl etablerats fungerar den som ett "filter" som styr vad vi fortsättningsvis tar in och hur vi tolkar det nya.

Hur uppstår visionen?

Enstaka händelse



Tanke



Upprepning



Attityd



Upprepning



Habitual frame of reference, a vision

Barnets centrala frågor

1. Vem är jag?
2. Vilka är de andra?
 - Goda, onda, arga, vänliga?
 - Övertar föräldrarnas världsbild även här.
3. Vad är livet till för?
 - Vad är viktigt? Vad är ett gott liv?

Barnets världsbild

- Barnet övertar sin första provisoriska världsbild från sina föräldrar och sin familj.
- Barnet behöver en accepterande och kärleksfull miljö för att våga se klart och justera sina bilder.
- Barnet behöver *ovillkorad* kärlek för att kunna växa! "I have given you my love *so that* you can change."
- Villkorad kärlek -> barnet lär sig uppfatta sig själv som värdelöst.
- Barnets förmåga att revidera de bilder han fått med sig beror av hur mycket öppenhet och flexibilitet vi också försett det med.

Barnets centrala frågor

- Vilka budskap ger du - omedvetet - barnet om livet?
- Dessa budskap fortsätter att gå på barnets bandspelare hela livet!
- Bilden av dig själv är den avgörande faktorn för vilket liv du får!
- Ett bra svar på "vem är jag" -> god självbild -> lyckligt liv!
- Din självbild påverkar också hur du ser på andra, världen och livet i stort.

Hur kan vi ändra vår världsbild?

1. Villighet att se fakta i vitögat (willingness to face the facts).
2. Låt livet fråga dig.
3. Finn tid för tystnad och avskildhet.

Albert Ellis lista på vanliga missuppfattningar hos människor med känslomässiga problem

1. Jag måste bli älskad och omtyckt av andra, särskilt av de som står mig nära och är viktigast för mig. *(Varje ouppnåeligt mål är ett irrationellt mål).*
2. Jag måste prestera jättebra innan jag kan känna mig värdefull. *(I verkligheten är glädje - enjoyment - en bättre ledstjärna på arbetet).*
3. Jag har ingen kontroll över min egen lycka. Den styrs av yttre omständigheter. *(I verkligheten beror din lycka mer på hur du tänker och uppfattar dina omständigheter än på vilka de är).*
4. Det förflutna bestämmer hur mitt liv ser ut nu, och kan inte ändras. *(Rational people remain bigger than their problems).*

Albert Ellis lista på vanliga missuppfattningar hos människor med känslomässiga problem

5. Det finns EN perfekt lösning till varje problem, och hittar jag inte den blir det förödande för mig. *(De flesta problem har många lösningar, och somliga problem ÄR olösbara.)*
6. Jag måste hela tiden vara beredd på det värsta, man måste vara oavbrutet vaksam. *(Väldigt tröttsamt sätt att leva. Det mesta man oroar sig för inträffar aldrig.)*
7. Jag är beroende av andras hjälp och stöd och behöver någon starkare än mig själv att förlita mig på. *(Det är skillnad på att behöva och att tacksamt ta emot vad som bjuds.)*
8. Om livet inte blir som jag planerat blir det hemskt. När saker går dåligt för mig är det en katastrof. *(Saker och ting går åt skogen eller blir åtminstone inte som man tänkt sig hela tiden, i allas liv. Man måste lära sig leva med att man inte har kontroll över allt i livet.)*

Albert Ellis lista på vanliga missuppfattningar hos människor med känslomässiga problem

9. Det är enklare att undvika vissa svårigheter än att se och möta dem. *(Man bygger självförtroende och självrespekt genom att modigt konfrontera alla hinder man möter och göra det bästa för att lösa dem, eller leva med dem på bästa sätt när någon lösning inte står att finna.)*
10. Somliga människor är dåliga eller onda och bör straffas. *(Människor gör vanligen så gott de kan. Pröva med litet uppriktig men kärleksfull feedback istället.)*
11. Man bör bli upprörd över andras problem och störningar. *(Gläd dig istället åt att det inte är du som har dessa problem och detta liv. "Det kunde ha varit jag!")*

Råd för ett rikt och fullt liv

1. Öppenhet och flexibilitet.
2. "Sensory and emotional awareness."
3. En vän och förtrogen.
4. En dagbok eller motsvarande.
5. Tid för stilla reflektion.
6. Risktagning och omprövning.
7. Daglig övning.

Gör livet och en själv mer intressant och spännande!

Råd för ett rikt och fullt liv

1. Öppenhet och flexibilitet.
2. "Sensory and emotional awareness."
3. En vän och förtrogen.
 - Verbaliseringen extremt viktig - avgör hur vi värderar situationen.
4. En dagbok eller motsvarande.
5. Tid för stilla reflektion. T ex när vi joggar.
 - Ffa "hot" i någon form som orsakar och kamouflerar förvrängningar i vår vision.

Råd för ett rikt och fullt liv

6. Risktagning och omprövning.

- No truth is really learned until it is acted upon!
- Även tvärtom - handling sätter igång en inlärningsprocess.
- **Våga något nytt varje dag!**

7. Daglig övning.

- "On-the-spot" vision therapy.
- Vi har alltid någon form av emotionell reaktion, ty vi tänker alltid!

Gör livet och en själv mer intressant och spännande!

Principer för "fully human living"

1. **Var dig själv.** Förställ dig inte, bär ingen mask, spela inte roller.
2. Upplev till fullo och uttryck fritt och öppet dina sanna känslor.
3. Låt inte rädsla för att såra någon annans känslor hindra dig från att göra och säga det du tycker att du bör göra och säga. "Assert yourself".
4. "Do not bend yourself out of shape trying to please everyone all the time."
5. Försök inte få dig själv att framstå i bättre dager genom att attackera, nedvärdera eller skvallra om andra.

Principer för "fully human living"

6. **Leta efter det goda hos andra.** Gläd dig åt, njut av och beröm andra för deras goda egenskaper och handlingar.
7. **Tänk positivt om dig själv.** Försök se och bli medveten om allt som är bra med dig.
8. **Var varsam och förstående mot dig själv,** som du skulle vilja vara mot andra och vilja att de var mot dig.
9. "Do not judge anothers accountability and subjective guilt."