

Några tankar från denna lysande bok



Michael Rangne
mrangne@gmail.com

1

1

Vilken fråga fungerar bäst?



2

Är jag nöjd/tillfreds/lycklig?

Vår kultur:

- Tro inte att du är lycklig (då måste du vara litet dum).
- Jämför dig med grannen.
- Det fattas alltid något (eller massor).
- "Alla som anser att lycka inte kan köpas för pengar handlar på fel ställen".
Malcom Forbes

Alternativt perspektiv:

- Filosofin lär att det inte behövs mycket för ett lyckligt liv, bara det är rätt saker.
- Vi måste fundera över vad som *verkligt* gör oss tillfreds, sedan koncentrera oss på detta och lyfta ut resten ur vårt liv.

3

3

Om förhållanden och relationer

Vår kultur:

- Alla sätt att vara på, och alla kombinationer av kontrahenter, går lika bra - det handlar bara om relationsteknik.
- Huvudsaken är att förhållandet håller / att man inte skiljer sig.

Ett alternativt perspektiv:

- Snarare beroende av individernas individuella kvalitéer.
- Man kan inte vara och bete sig hur som helst och tro att man ändå ska få ett lyckligt förhållande.
- Det räcker inte att jämka/matcha på ytan, inte ens i terapi.
- Vi vill inte bara hålla ihop; förhållandet ska ge oss något.

4

4

Några effektiva sätt att göra sig olycklig

- Fokusera på min egen lycka.
- Tycka att jag är okay oavsett hur jag betar sig.
- Värdera mig själv och andra utifrån materiella tillgångar.
- Värdera mig själv och andra efter hur vi ser ut.
- Jämföra mig själv och andra med medias budskap om hur vi ska vara, leva och se ut

5

5

Varför har vi det som vi har det tillsammans?

Våra relationers kvalitet uppstår inte i ett vacuum eller av en slump.

De är resultatet av ett antal väl definierbara personliga egenskaper.

6

6

Egenskaper och beteenden som gynnar goda relationer

Självbehärskning	Reflektion
• Impulskontroll	Öppenhet
• Humörskontroll	Ärlighet
• Tålmod	Respekt
• Jämnmod	Beslutsamhet
Vänlighet	Personligt ansvarstagande
Omtanke	Tolerans
Intrasse	Osjälviskhet
Empati	Förmåga att engagera och binda sig, att ge av sig själv till en annan
Sympati	

7

7

Mindre effektiva egenskaper och beteenden

Brist på allt det föregående
Självcentrering och narcissism
Behov att kontrollera vår omgivning
Retlighet
Impulsivitet
Oförutsägbarhet
Hetsighet
Misstänksamhet
Njutningslystnad

8

8

Vad menar vi med "kärlek"?

- Att känna kärlek är en bra start, men det räcker inte.
- Kärlek är mycket mer än bara en känsla. Kärlek är något man gör.
- Om vi ljugeroch bedrar är det inte kärlek, och vi får ingen kärlek tillbaks.
- Ovillkorligt/förbehållslöst accepterande? Men det är inte kärleksfullt att acceptera vad som helst.
- Förslag: vi älskar någon när hans eller hennes behov är lika viktiga som våra egna.



9

9

Några sätt att påverka sitt barn



1. Övergrepp.
2. Uppfostran som maktkamp.
3. Fullgöra sina grundläggande skyldigheter.
4. Lära dem värderingar och beteenden vi funnit vara viktiga.
5. Vårt sätt att leva vårt vuxna liv.

10

10

Vi är våra barns viktigaste förebild

- Vilken sorts förebild vill du vara?
- Vill du att barnen ska bli och leva som du som du?
- Om inte, vilket liv önskar du för dem?
- Vilka personlighetsdrag vill du att de ska utveckla?
- Vilket äktenskap vill du att de ska få?
- Vi måste visa det vi önskar dem med vårt eget liv.
- Hur behöver du vara och leva för att barnen ska få det exempel de behöver?
- Vad är du beredd att göra och ge upp för att hjälpa dem till det du önskar för dem?

11

11



Om jag inte reflekterar över detta är risken stor att mina barn blir som jag och får mitt liv.

12

12

"För många människor synes det otänkbart att det skulle vara möjligt att leva utan att kritisera och dirigera alla omkring oss."

13

13

Men är du helt säker på att det är ditt barn och inte du själv som behöver ändra sig?



14

14

Finns det något alternativ?

- Var nyfiken - vem är det här barnet, och vart är hen på väg?
- Lyssna, var intresserad och autentisk, odla en jämlik relation där båda har samma värde.
- Ha en smula förtröstan - tror du verkligen att du är det enda som står mellan barnet och avgrunden?
- Resonera, föreslå, förankra - men jämbördigt och med respekt för barnet.
- Behandla barnet som du skulle din bästa vän.

15

15

Ett mer optimistiskt synsätt



"Brumme i himmlen"

De flesta barn som får kärlek och uppmuntran växer upp till lyckliga, produktiva vuxna oavsett vilken teori de upfostrats efter.

16

16

Att vara förälder

Kulturens syn på saken:
Gäller att lära barnen att "uppföra" sig.

Alternativ syn:
Gäller att lära våra barn att leva och vara lyckliga i en osäker värld.

17

17

- Den viktigaste uppgiften är att förmedla en känsla av optimism till de unga, en övertygelse om att vi kan bli lyckliga mitt bland all ovisshet och alla förluster som ingår i varje liv.
- Vårt goda exempel är viktigast. Vi behöver behålla vårt goda humör och vårt intresse för andra, oavsett vad som händer.

18

18



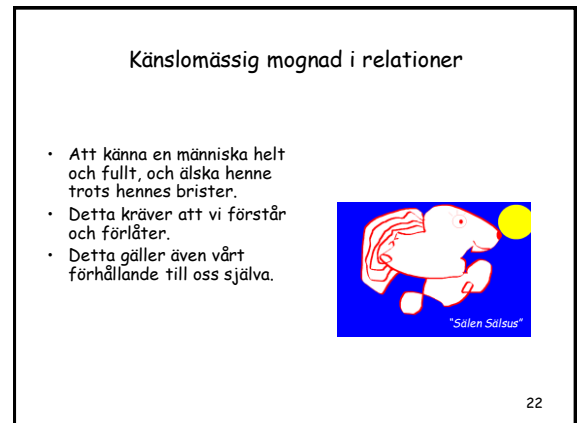
19



20



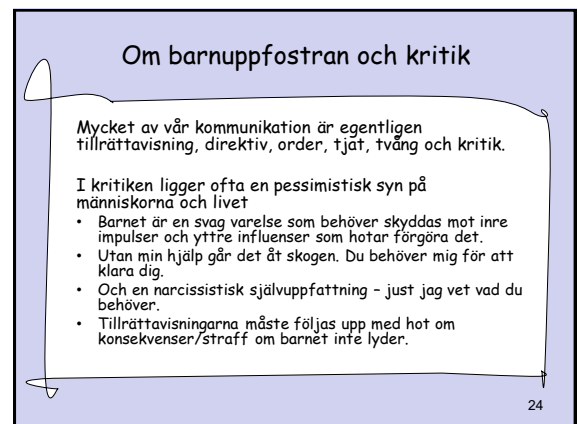
21



22



23



24

Vad är problemet med kritik?

- Budskapet är: "Du duger inte".
- Ingen tycker om att bli värderad, bedömd och dömd. Det är en dålig grund för en jämlik relation.
- Barnet får låg självkänsla, och därmed låg tilltro till ett gott framtida liv.
- Barnet riskerar bli
 - osjälvständigt
 - oppositionellt
 - som du själv, dvs kritiskt och kontrollerande
- Relationen försämras i takt med kritiken.

25

25