



Susanna Westman

SKUGG ARBETE

Om omedvetna beteenden och vägen ur

Innehåll

Egot	2
Vilket komplex styr dig?	5
Knarkar du drama och mörka tankar?	9
Självflyktbeteenden	12
Hindras du av inre passivitet?	14
Så känner du igen din inre passivitet	17
Skuggarbete	21
Utveckla en inre vägledare	26
Minska risken för utmattning	29

Skuggarbete är en samling texter från min blogg som bygger på Carl Jungs teorier om vår personlighet och hur vi genom att jobba med våra omedvetna beteenden kan bli friare och tryggare i oss själva.

Om du gillar det du läser och vill stötta mig att fortsätta skriva är en donation till Swish 123 403 3007 välkommen.

— Susanna Westman, *Existensis.se*

Egot

Egot brukar inom psykologin definieras som det upplevda jaget och beskrivas som **en strukturerande funktion** hos psyket. Det är ett system som organiserar innehållet i det system av tankar, minnen och reaktionsmönster som gör att vi uppfattar oss själva och världen på det sätt som vi gör. Egot ses också som det som ger oss en upplevd autonomi och självständighet som individ. Filosofin och beteendevetenskaperna ser också Egot som en strukturerande aktivitet men även som något som definierar vårt jag.

Enligt psykiatrikern Carl Jung skapas vårt Ego under uppväxten när vi möter omvärldens förväntningar och begränsningar. Trauman spelar roll men också mer harmlösa händelser som tillsägelser eller att vi som barn uppfattat oss avvisade i en situation där föräldern bara gjorde något som var nödvändigt men som ett barn saknar förståelse för.

Jung beskrev Egot som en splittring av vårt psyke in till *en medveten del* som han kallade **Personan** som innehåller de egenskaper vi vill att världen – och vi själva ska – ska uppfattas ha. Det kan vara egenskaper som stark, snäll, behaglig, älskvärd, kärleksfull, god men också beslutsam, envig, misslyckad och prestationsinriktad. Här kan alltså rymmas både sådant som kodas som bra och sådant som kan kodas som dåligt. Det som avgör vad som hamnar här är vad du som barn märkte fungerade för dig att hantera den psykologiska och fysiska miljö du växte upp i.

Den andra delen av vårt psyke, dit vi förpassar de egenskaper hos oss som vi uppfattat som oönskade eller rent av farliga för vår acceptans i flocken, kallade Jung *det omedvetna* eller **Skuggan**. Där trycker vi undan högljuddhet, stor aptit, äventyrlighet, målmedvetenhet, vrede eller andra saker som vår omgivning kan ha gjort klart att de inte gillade. Eller som vi kanske misstolkat att de inte gillade. Och vi gör det så bra så att vi inte ens är medvetna om att vi själva besitter de här egenskaperna.

SKUGGARBETE – Om omedvetna beteenden och vägen ur

En försvarsmekanism och en superhjältedräkt

Egot är alltså främst en försvarsmekanism; ett redskap som ska se till att vi klarar oss i världen och inte blir förvisade bort från gruppen. Processen är nödvändig. Alla går igenom den och lämnar därmed något ursprungligt orört bakom sig. Egot blir lite grann som vår *superhjältedräkt* som framhäver de krafter vi behöver just där vi fötts och skyddar och döljer det andra.

Men att underhålla superhjältedräkten är ett tungt jobb. Det kräver korrigerande tankar OCH ett superego som vaktar på oss så att vi inte slappnar av – ofta sköts det genom kritiska röster och ångestfladdrande känslor. Med superhjältedräkten följer alltså ett skavande obehagligt underhållssystem. Men vi är beredda att stå ut för livet utan skyddet känns alldeles för läskigt, och dräkten ger oss ju ändå vissa fördelar.

Problemet är dock att vi sällan stannar i den miljö där vi växt upp. Det gör att superhjältedräkten ofta börjar rimma illa med de nya platser där vi landar. Den kan ställa till problem i relationer och situationer på jobbet. Framför allt brukar en känsla vakna i 35 till 40-årsåldern där vi börjar undra vilka vi egentligen är. Något känns inte rätt.

Ett hinder

Till slut kan vår låsta personlighet börja vara i vägen för oss. Om vi exempelvis lockas av en forskarkarriär som kräver undervisning och att man håller föredrag men samtidigt har ett Ego format i en miljö där blygheten var ett skydd från att ta plats och säga något (eftersom de vuxna kanske skrattade åt en för att det vi sa uppfattades som lillgammalt och gulligt), är det oerhört svårt att gå emot den känslan. Pulsens höjs och strupen kanske snörs åt – allt för att du ska dra dig tillbaka i ditt skal.

Men att bryta mot de uppsatta, vattentäta gränserna väcker ångest. Det är alltså en förklaring till varför det är så svårt att gå från att vara blyg på scenen till att bli en bekväm talare, eller att sluta vara svartsjuk. Att plocka bort det vår kropp uppfattar som ett försvar är att blottlägga oss som sårbara och utsatta för katastrofscenarier vi upplevde på riktigt eller som vi inbillade oss som barn. Inget rationellt tänkande i världen brukar hjälpa när det kommer till våra djupaste övertygelser.

SKUGGARBETE – Om omedvetna beteenden och vägen ur

Dessutom, för att krångla till det ännu mer så leder ofta vår försvarsmekanism ett beteende som gör att vi ofta skapar de situationer vi gärna ville undvika. Om vi håller tillbaka vårt avslappnade jag av rädsla för att bli uppfattade som tråkiga, blir vi ofta tråkiga. Och om vi är rädda för att misslyckas kan det paralysera oss så pass att vi inte mår med en uppgift, och därmed förverkligar vi själva vårt misslyckande.

På så vis kan vi själva och vårt Ego bli vårt största hinder att uppnå det vi längtar efter mest av allt i livet. Det som en gång hjälpt oss, börjar nu stjälpa oss.

Bli rörlig i jaget

Vägen ut är inte att utforma en ny superhjälteklädnad utifrån den miljö du vistas i NU. Då hamnar du snart i samma problem igen. Vägen är istället att bli rörlig i jaget.

Genom att observera hur dina tankar och känslor fungerar som ett slags avgränsande stängsel för hur du är som person och synliggöra att det inte är du utan just **tankar**, kommer du också att upptäcka att det du trodde var hinder som omvärlden satte upp, är **hinder som DU sätter upp** för dig själv

Med den vuxnes förmåga att analysera och se varifrån tanken kommer ifrån och om den har bäring, ser du snart att dörren till det liv du inte gillar längre som du trodde var stängd aldrig varit låst. Du är fri att omforma vem du är. Det kräver bara lite ansträngning.

Självvet är den du är

Den ursprungliga helheten som motsvarar *hela spektrumet av möjliga egenskaper* kallade Jung för **Självvet** och det är *den ocensurerad versionen* av oss själva. Självvet kan liknas vid ett väsen som är i samklang med sin omgivning och som reagerar och agerar organiskt i situationer utan att göra sig till något det inte är. Om det verkligen behövs vrede, för att avstyra en fara eller för att sätta en gräns, används vreden. Självvet håller inte tillbaka den för att det inte är socialt accepterat att inte bli arg.

SKUGGARBETE – Om omedvetna beteenden och vägen ur

Men att gå tillbaka till den fullt ut är kanske ingen god idé. Åtminstone inte om vi vill vara en del av en umgängeskrets och samhället. Men det är en väldigt god idé att skapa en rörlighet i jaget, där du är fri att gå in och ut ur Egot så som du önskar. Alltså en situation där Egot fungerar som ett praktiskt redskap i den värld du befinner dig i, men som du kan använda i urval och inte som automatisk instinkt. Och där Själv är fritt att utforska nya sidor av sig själv.

Att ge sig in i arbetet att luckra upp sitt Ego och att söka sitt autentiska Själv kallade Jung för **individuationsprocessen**. Och den kan pågå en hel livstid.

Men ger du den processen en chans och börjar utforska dig själv på allvar öppnas också ett äventyr som kan bli meningen med ditt liv.

([Skuggeterapi](#) är ett sätt att lära sig observera sitt Ego och att hitta möjliga vägar utanför dess gränser)

Vilket komplex styr dig?

Ett av psykoanalytikern Carl Jungs bidrag till psykologin är termen **komplex**. Det var inte han som myntade begreppet, men det var hans om populariserade det. De flesta av oss använder ordet mindervärdeskomplex i dagligt tal, vilket visar hur stor påverkan Jungs tänkande har haft på vår kultur.

Men inom psykologin i Sverige idag pratar man inte så mycket om komplex. Men termen är användbar för att fånga ett ganska komplicerat psykiskt förhållande, som kan få oss att göra oförklarliga saker. Den rymmer det som Jung också kallade **skuggan**.

Komplex uppkommer efter spåren av en upplevelse i barndomen (oftast) som påverkar psyket på ett omedvetet och ibland medvetet sätt. Spåren skapar en **övertygelse om** att du bär på **en avskyvärd brist**, fysiskt eller psykiskt, och det i sin tur **skapar ett kompenserande beteende**. Du kan dras med en idé om att du är ond, svag, vämjelig, ointressant, värdelös, oanvändbar, dum eller på annat sätt är oälskvärd. Den övertygelsen är basen och drivkraften för komplexet.

SKUGGARBETE – Om omedvetna beteenden och vägen ur

Alla människor har komplex i större eller mindre grad som är *mer eller mindre medvetna*. Som jag skrivit om tidigare behöver du inte ha varit utsatt för något fruktansvärd som liten för att skapa en övertygelse om en brist hos dig själv. Små barn kan lätt tro att något som hänt, som inte har med dem att göra, beror på en brist hos dem själva. De saknar den vuxnes helhetsperspektiv och de tar ofta det som sägs som en sanning för de vet inget annat.

Den brist som etsats sig fast blir till en fruktansvärd hemlighet som till varje pris inte får komma ut. Den för med sig en skräck för att den ska avslöjas. Skräcken blir till en drivkraft och en oändlig kreativitet för att uppfinna olika sätt att försöka dölja den och kompensera för bristen på något vis.

Jungs teorier kring komplexen utvecklades så småningom till hans idéer om *arketyperna* och han namngav en rad olika komplex utifrån olika myter. Användandet av kända historiska personer eller mytologiska figurer skapar en stark symbolik som fångar komplexet i en bild och berättelse. Förekomsten av de här arketyperna i historiska lämningar och texter visar hur utbredd just samma övertygelse är i mänsklighetens medvetande. Berättelserna och symbolerna har alltid berört och fortsätter att säga oss något.

Flera andra psykologer har med tiden fyllt på med olika komplex (Freud och Jung hade ett tag ett kort samarbete kring komplex). Det här är några exempel, både från Jung och andra:

NAPOLEONKOMPLEX (Jung)

En föreställning om att ens kortvuxenhet är en brist (eller andra fysiska tillkortakommanden), som sen personen på ett ganska aggressivt sätt försöker kompensera med att visa upp symboler för makt och status som dyra bilar, hus och exklusiva kläder.

SKUGGARBETE – Om omedvetna beteenden och vägen ur

KAINKOMPLEX (Jung)

En övertygelse om att alltid komma till korta jämfört med andra exempelvis syskon, kollegor, vänner. Skapar en stark tävlingsinstinkt och ibland manipulativt sätt för att påvisa brister hos andra och själv framstå som bättre (*Bibelns Kain, som dödade sin bror på grund av avundsjuka, ligger bakom namnet*).

AKILLESKOMPLEX (Jung)

En övertygelse om att du är svag och oduglig. Skapar ett hybrisaktigt beteende där en person inte kan ta emot hjälp och vill visa att de klarar av allt. Ofta också en motvilja mot att erkänna att man är sjuk eller mår dåligt.

(Baserad på Akillesberättelsen där Akilles trots att gudarna varnade honom från att försöka besegra trojanerna på egen hand fullföljde försöket och dog)

ASKUNGEKOMPLEXET (Colette Dowling)

En övertygelse om att man inte klarar sig på egen hand, vilket skapar ett beroende av andras hjälp och gillande och ett sökande efter en "räddare". Skapar passivitet och kan forma en person att vilja visa sig söt, behaglig, duglig men hjälplös för att andra ska ta hand om dem.

(Baserad på askungekaraktären som trots förmåga att klara alla sina uppgifter ändå väntar på en räddande prins).

ANTIGONEKOMPLEXET (Okänt ursprung)

En övertygelse om att själv sakna värde, och att detta bara kan kompenseras med att martyrmässigt offra sig själv och hjälpa andra istället. (*Baserad på Antigone som var dotter till Oidipus och som gav upp sin kärlek för att ta hand om sin blinde far när han stuckit ur ögonen*).

SKUGGARBETE – Om omedvetna beteenden och vägen ur

HEROSTRATOSKOMPLEXET (Jung)

En stark övertygelse om att vara obetydlig, vilket skapar en drivkraft att konstant söka efter uppmärksamhet på olika sätt. *(Baserad på den grekiska figuren Herostratos som satt eld på artemistemplet).*

Idén om komplex kan verka förenklade. Men grunden för teorin har varit användbar inom jungiansk psykologi för att synliggöra olika former av självsabotage hos en människa. Modellen förklarar hur en grundrädsla hos oss själva driver oss att göra saker som egentligen inte är särskilt kloka och bra, och ibland är rent självdestruktiva.

Företeelsen med komplex är djupt mänsklig. Vi har den alla i en eller annan variant och det kan tjäna oss väl att upptäcka den. En viktig indikator på ett komplex är en stark rädsla eller motstånd till något.

Det som är ännu viktigare än att veta att vi har komplex, är att de, om de är omedvetna, styr oss. Att medvetandegöra och integrera komplexen gör att de kan sluta ha makt över oss. Kompensatoriska beteenden kan då också omvandlas till en tillgång, snarare än något som stjälper för oss. Om instinkten att hjälpa andra förut gjordes från en vilja att gömma sin egen värdelöshet, kan den nu komma från en genuin vilja att hjälpa andra.

Så vilken föreställd brist har du? Och hur försöker du kompensera för den?

Knarkar du drama och mörka tankar?

Edmund Bergler, samtida psykolog med Sigmund Freud, menade att alla människor är beroende av mörka tankar i olika grad, och att beroendet grundläggs de första 18 månaderna av vårt liv. Sigmund Freud började formulera teorin i slutet av sitt liv, men Edmund Bergler tog över och gjorde den till sitt livsverk.

Grundtanken i teorin är att spädbarn förväntar sig omedelbar tillfredsställelse eftersom det ännu inte upptäckt vad tid är. De har därför ingen känsla för *sen* eller *förut* utan bara NU. Den här förväntan på omedelbar tillfredsställelse riggar oss för besvikelser och obehag eftersom ingen förälder kan möta ett barns alla behov omedelbart. Alla råkar alltså ut för otillfredsställelse, mer eller mindre.

Eftersom barnet inte heller upptäckt än att de är ett separat själv, utan ser sig som **ett** med **allt**, tolkar den fördröjningen som att den orsakar sin otillfredsställelse självt. Alltså ett slags *megalomani* (*storhetsvansinne*), där barnet inte ser någon annan förklaring än att det självt vill ha otillfredsställelsen. På det viset görs en koppling mellan obehag och begär och blir till en märklig masochistisk förtjusning.

Om du tycker att det här låter galet är du inte ensam. Bergler förstod från första början att hans idé var obekväm. Han trodde därför aldrig att teorin skulle slå i hans samtid, utan inte förrän långt efter hans död. Än har den inte riktigt slagit, men den ger verkligen ett intressant perspektiv och nya möjliga vägar ut ur de mörka tankarna.

SKUGGARBETE – Om omedvetna beteenden och vägen ur

Bergler menade att det fanns tre huvudsakliga upplevelser hos ett spädbarn som skapar förkärlek för vissa känslor:

1. Upplevelsen att **vara kontrollerad** grundlägger en känsla av hjälplöshet och av att vara ett offer för yttre makter, eller oro för saker du inte kan kontrollera och känslor av motstånd och hämnd. Det här gör att du, exempelvis, kan dras till relationer eller situationer där du känner dig kontrollerad, eller vilja kontrollera andra.
2. Upplevelsen av att **berövas saker** föder känslor av otillfredsställelse, tomhet, hopplöshet, meningslöshet och nedstämdhet – överlag en känsla av att aldrig få vad du vill ha. Det här gör att du gärna fastnar i känslor som kretsar kring att omvärlden konspirerar mot dig och av jäkelskap ser till att du misslyckas.
3. Upplevelsen av att **vara avfärdad** ger känslor av förnedring, värdelöshet, att ingen vill ha en eller att du är en bluff eller utstött, att du aldrig passar in och konstant döms ut av andra, gör att du tolkar det som händer i de banorna och att du exempelvis inte pallar trycket när du ska prestera och får "black outs" eller liknande.

Från och med att vi är tre, fyra år har vi alltså utvecklat en dragning till att känna de här mörka känslorna. Omedvetet börjar vi därefter att försätta vi oss i situationer som triggas dem.

Vi kan attraheras av personligheter som behandlar oss illa, vänner eller partners. Och istället för att ta tag i problem i god tid kan vi skjuta på dem, tills de blivit ohanterbara och de ger oss nya problem.

Vi kan göra val som inte är bra för oss, men som vi kanske inte riktigt märker. Vi kan attraheras av personligheter som behandlar oss illa, vänner eller partners. Och istället för att ta tag i problem i god tid kan vi skjuta på dem, tills de blivit ohanterbara och de ger oss nya problem. Vi kan bli tysta eller dra oss undan och skapa vår egen isolering. Sätten vi kan förstöra för oss själva är många.

SKUGGARBETE – Om omedvetna beteenden och vägen ur

Min tanke när jag läste om Berglers teori är att det kan förklara varför det är så svårt att sluta med de mörka tankarna. Att teorin kan förklara varför man hamnar där gång på gång. Vi får helt enkelt ut något av det.

Själv är jag beroende av ett verbalt självskadebeteende som går ut på att jag är värdelös, att jag aldrig kan göra något riktigt bra och att jag är obetydlig och ointressant som människa. Framför allt vill ingen hjälpa mig. De här gör bland annat konstigt nog att jag *inte* ber om hjälp. Vilket i slutändan också bekräftar att ingen vill hjälpa mig. Jag kan bli tyst och tillbakahållen (eller i alla fall var jag så tidigare) och blir därmed ganska tråkig så att människor hellre vill umgås med någon annan. På så vis har jag bekräftat för mig själv att jag är ointressant och kan gotta mig lite i de känslorna.

Men hur bryter vi den här onda cirkeln då? Nyckeln är att identifiera vad vi håller på med. För att göra det krävs att vi uthärdar förödmjukelsen att vi kanske själva orsakar vårt lidande. Vi kan ställa oss själva frågor som:

- Om jag nu avskyr negativitet, varför ansätter jag mig själv konstant för negativa tankar om mig själv?
- Varför skjuter jag upp saker som jag vet att jag borde göra?
- Varför tar jag på mig arbetsuppgifter som jag egentligen inte vill göra?
- Om du nu önskar något bättre av livet, varför håller du dig kvar i gamla vanor?

När vi identifierat på vilket vis vi själva frammanar de mörka tankarna kan vi börja observera oss själva. Och när vi upptäcker att vi är på väg att kliva ner i mörkret gäller det att hejda sig. För här behövs en "avtändning". Drogen måste identifieras och sen behöver vi avstå den.

1. Observera. Bli medveten.
2. Hejda dig. Ge dig utrymme att tänka. Ge dig distans till situationen.
3. Gör annorlunda. Agera på annat vis än du var på väg att göra

Första gångerna kanske du inte upptäcker vad som hänt förrän du redan hamnat i situationen. Men när du gjort det här tillräckligt många gånger, upptäcker du tidigare och tidigare vad du är på väg att göra. Och kanske kan du till slut bryta något av dina eländesberoenden.

SKUGGARBETE – Om omedvetna beteenden och vägen ur

Självklart finns psykiatriska diagnoser och andra orsaker till varför personer hamnar i mörka tankar. Den här teorin försöker inte säga att deprimerade och självmordsbenägna har sig själv att skylla. Den handlar framför allt om ett vardagligt, internaliserat självskadebeteende som alla har mer eller mindre.

Så vad knarkar du?

Självflyktbeteenden

Har du återkommande problem i ditt liv som du inte lyckas ändra på? Sådant som ständigt gör dig olycklig. Kanske skräms du av dina skuggsidor och kastar dig in i självflyktbeteenden som ställer till det för dig och andra. Lösningen är att möta dina skuggsidor och göra upp med din självskrämdhet. Skuggarbete ger dig nycklar till att återupptäcka ett friare enklare sätt att vara.

Djupt inom oss bär vi alla på en längtan efter att få vara oss själva i ett naturligt avslappnat läge där vi är oförställda. Vi har alla haft det en gång som barn. Men av olika anledningar har vi lärt oss att vissa uttryck hos oss själva är fel och måste hållas tillbaka. Det kan ha skett genom tillsägelser från föräldrar som blivit arga på oss eller genom att vi orsakat problem för andra på något vis. Öppenheten mot världen kan också ha sårats allvarligt genom bokstavliga fysiska eller psykiska övergrepp.

Att vår ursprunglighet stöts och nöts mot omvärlden, och att vi på så vis omformas har en viktig funktion. Vi behöver lära oss om faror och att inte kränka andras frihet. Vissa beteenden funkar helt inte i sociala sammanhang. Men mycket kan gå snett i den här processen, men det har en logik. Personer som misshandlar eller utnyttjar barn sexuellt för ofta vidare en sanning om världen som de själva lärde sig som små: världen går inte att lita på och vuxna kommer att göra illa en. Det är en förvriden, skev kunskap som bekräftar sig självt i själva övergreppet. Skevheten går på så vis i arv i generationer tills någon förmår bryta den – ofta någon som upplevt en annan starkare sanning, en som säger att världen går att lita på.

SKUGGARBETE – Om omedvetna beteenden och vägen ur

Såren kan också vara rena misstolkningar. Ett litet barn har inte förmåga att se komplexiteten i en vuxens handling eller tillsägelse. Ett barn ser bara utifrån sig själv och sin begränsade värld. Om du exempelvis möter återkommande vredesutbrott från en förälder för att du för tusende gången väcker ett litet syskon som äntligen somnat, kan det av dig tolkas som att din explosiva glädje är farlig, fast den egentligen bara var olämplig just där och då. Syskonet och du växer upp, men inprogrammeringen att din glädje är oönskad och farlig sitter kvar.

Och det är i situationer då du är nära att slappna av in en egenskap av din ursprungliga naturlighet som du kodat som farlig, som du blir **självskrämd**, det fantastiska uttryck som författaren Stig Claesson uppfann i sin bok Vem älskar Yngve Frej. Du står inte ut med att släppa fram något som du tror är farligt för dig – och du står heller inte ut med att se samma egenskap hos någon annan.

Självskrämdheten triggas en hel arsenal av **självflyktbeteenden**, som hjälper oss att inte släppa fram det vi uppfattar som farligt hos oss själva. Det kan vara att vi blir arga och irriterade, pedantiska eller slarviga, misstänksamma, svartsjuka eller manipulativa. Vi kan också bli hjälpsamma, prestationsinriktade eller ha svårt att veta vad vi har för åsikt.

Men att vara på sin vakt mot sig själv är energikrävande. Det kan få oss att känna oss helt utmattade efter att ha varit i andras sällskap. Vi kan också bli överrumplade över våra egna reaktioner i vissa lägen. Vi kan bli oproportionerligt arga eller ledsna till synes utan anledning.

SKUGGARBETE – Om omedvetna beteenden och vägen ur

Så småningom kan vi komma till en punkt när vi inte längre vill veta av våra inprogrammerade beteende. Vi vill bli fria. Vi har ett vagt minne av att vi har ett inre mer avslappnat jag och vi påbörjar ett sökande. Inte sällan är sökandet en del av det som brukar kallas medelålderskriserna. Men på vägen dit går vi ofta vilse i **självförsvarsmekanismer**, som att skylla vår situation på någon annan, eller i kortsiktiga lösningar som positivt tänkande. De här mekanismerna är egentligen ännu en variant av självflyktbeteenden för att undvika att närma sig den brännande, avskydda sidan hos sig själv.

Det här arbetet att desarmera ens förträngda sidor kallade Carl Jung för skuggarbete. Det är helt enkelt en resa inåt för att söka efter ens skuggsidor och dra ut dem i ljuset. I skenet av dina vuxna ögon kan de sluta ha makten över dig. Så länge du inte dragit fram dina skuggor i ljuset kommer de fortsätta att ställa till elände i ditt eget liv och i värsta fall drabba andra. Det är när du accepterat skuggorna och gjort upp med beteenden som varit en **självflykt** som möjligheten till ett friare sätt att vara och ett lugnare liv öppnar upp sig på riktigt. Med minskad självskrämdhet ökar du också chansen att skapa mer mening, glädje och kreativitet i din vardag.

Hindras du av inre passivitet?

De flesta känner till fenomenet som kallas vår inre kritiker och att det kan hindra oss i livet. Men få känner till att den inre passiviteten kan göra minst lika stor skada. Den inre passiviteten är en klurig drivkraft. Den förstör för oss samtidigt som den ofta lyckas mörka för oss att den ens finns.

I vårt huvud trängs olika typer av inre kritiker. Där finns rösterna som talar om att vi är värdelösa, att vi är slarviga och att vi inte förtjänar kärlek. Men lite längre ner i dunklet vilar vår **inre passivitet** som en slug hoprullad hal ål. Ibland slingrar den fram och **lägger krokben för oss** och viskar samtidigt i vårt öra att det som händer är någon annans fel eller att det är yttre händelser som gör att du har det eländigt. Ofta vill den också få oss att tro att det vi gör är bra för oss på något sätt; att vi bara försvarar oss eller att vi unnar oss.

SKUGGARBETE – Om omedvetna beteenden och vägen ur

Den inre passiviteten är inte bara som namnet antyder en kraft som gör oss passiva och undvikande. Samma drivkraft kan också ligga bakom att vi energiskt kastar oss in i nya projekt eller fattar hastiga beslut. Det som gör att drivkraften kallas passiv är att den alltid **syftar till att göra dig passiv inför det verkliga grundproblemet som består av din största rädsla**; att exempelvis vara oälskad, att bli avvisad, att vara betydelselös, att vara ensam eller att till fullo inse din egen dödlighet. Människor kan också vara minst lika rädda för sin egen storhet och inte våga vara så starka, kreativa eller livfulla som de vill.

En gång i tiden, när du var liten, hade det här försvarssystemet en skälig förklaring och en funktion. Att som spädbarn inse den egna fruktansvärda sårbarheten och hur utelämnade vi är åt andra skapade rädslor som var så skräckinjagande att vi utvecklade funktioner som hjälpte oss fly från rädslorna. De här funktionerna gav form till en stor del av vår personlighet. Kanske är det därför vi anar någonstans att vi har ett annat friare och enklare sätt att vara; ett som känns mer som oss själva. Vi har en gång varit tvungna att gömma undan sidor av oss för att inte väcka de obehagliga rädslorna till liv.

Men det är inte lätt att göra något åt de här funktionerna. Kombinationen av den inre kritikern och den inre passiviteten är en fantastisk självgående maskin. Den inre passiviteten är liksom, den hala ålen, en asätare och den **närs av** biprodukter som **din nedstämdhet, ångest och låga självkänsla**. På sätt och vis är detta alltså ett beroende.

Den inre passiviteten **får dig helt enkelt att försätta dig i knipor** som ger din inre kritiker chansen att skamma dig. Resultatet blir att du känner negativa känslor som **matar passiviteten** till att försätta din i nya dåliga situationer som den inre kritikern kan gå igång på. Och så vidare.

SKUGGARBETE – Om omedvetna beteenden och vägen ur

Dessutom hjälper både kritikern och passiviteten till att maskera hela den här skenmanövern, allt för att du inte ska möta den verkliga underliggande rädslan. Ett vanligt försvar mot ett påstående att vi själva skulle förstöra för oss är att inre kritikern upprört säger: "Jag vill absolut inte medvetet försätta mig i en sits där jag kan komma att riskera att stå som förlorare/bli avvisad/få känna att jag har fel! Kolla jag gör ju allt för att lyckas. Jag vill verkligen vinna/hitta kärlek/ha rätt!"

Den som exempelvis vill vara perfekt, skapar en inre kritiker som ställer kraven som aktiverar den inre passiviteten som i sin tur får dig att omedvetet göra slarvfel eller inte anstränga dig tillräckligt, vilket leder till sämre resultat än du tänkt dig, vilket ger den inre kritikern en chans att kritisera dig, som i sin tur skapar negativa känslor som håller ytterligare olja på den inre passiviteten.

För att göra dig fri från detta moment 22 måste du **sluta förledas** av de här inre krafterna. Först då kan de förlora sitt grepp om dig och rösterna skulle kunna dämpas för att till slut bara finnas som ett eko i bakhuvudet. I det tomrum de lämnar efter sig, och genom att **möta de grundläggande rädslorna** kan du börja **bygga upp din inre auktoritet och tillit**. Med den får du genast en trovärdigare röst att lyssna på. Och det är också en väg till att lära känna HELA dig, det vill säga det som du också tryckt undan. Men det första steget är alltså att få syn på den inre passiviteten.

I nästa text kan du läsa om hur den inre passiviteten kan ta sig uttryck.

*Texterna om inre passivitet är inspirerade av **Edmund Berglers** teori om hur vi är beroende av mörka känslor, **Carl Jungs** idé om skuggan och **ennegrammets** tanke om hur vi flyr rädslor genom ett beteende som i sig skapar det vi är rädda för.*

Så känner du igen din inre passivitet

Människan har ett fantastiskt försvarssystem för att undvika sin största skräck – att inte vara älskad. Det kan ta sig uttryck som risktänkande, prokrastinering, prestationskrav eller nedstämdhet. Genom att kasta in oss i en rundgång av inre kritik och beteenden som bäddar för kritik kan vi för en stund glömma den egna övertygelsen om att vi på ett eller annat sätt är oälskvärda

Den inre passiviteten är ett psykologiskt fenomen som lurar oss bort från att ta tag i vårt verkliga grundproblem: vår övertygelse om att vi på olika sätt är värdelösa och därmed så oälskvärda att vi riskerar att bli övergivna och utstötta. Övertygelserna gör att vi alla håller tillbaka den skatt, vår egen särskilda fallenhet, vi alla har att tillföra till världen (du kan läsa mer om den inre passiviteten i föregående text).

Den grundläggande rädslan att bli övergivna är så outhärdlig att det är behagligare att kasta oss in i andra problem. Den inre passiviteten är en slags mental och känslomässig distraktion. Den inre passiviteten kan göra oss passiva och undvikande. Men samma drivkraft kan också ligga bakom att vi energiskt kastar oss in i nya projekt, nya förhållanden eller fattar hastiga beslut.

Den inre passiviteten tar sig olika uttryck beroende på vilka upplevelser vi haft under barndomen. Orsaken kan vara att du inte tagits hand om på ett bra sätt, men du kan lika gärna ha haft en fin och bra uppväxt. Som barn har vi inte förmågan att göra rimliga tolkningar av vad som händer oss. Om föräldrarna behövt laga mat, ta hand om ett syskon eller något annat som varit viktigt kan ett litet barn uppfatta en tidsfördröjning i omsorgen som exempelvis ett avvisande.

Listan över hur den inre passiviteten kan ta sig uttryck kan göras lång. Här är bara några exempel:

SKUGGARBETE – Om omedvetna beteenden och vägen ur

- **Prokrastinering** (att skjuta upp att göra viktiga saker).
- **Hyperaktivt beteende.** Att genom ständigt presterande kunna peka på hur aktiv du är och därmed undfly tanken på egen värdelöshet eller ensamhet.
- **Att vara blyg.** Att inte våga vara social av rädsla för att uppfattas som konstig, men i och med tystheten skapa en aura av "konstighet".
- **Att inte våga misslyckas,** och därmed avstå utbildningar eller möjligheter att visa upp sig, och därmed skapa ett en sits där du heller inte utvecklas så som man gör när man utsätter sig för att göra misstag.
- **Att konsekvent fullfölja eller misslyckas med det du företar dig.** Genom att missköta utbildningar eller missa att söka jobb i tid undviker du risken att utsättas för jämförelse som skulle bekräfta din övertygelse om att inte kunna leva upp till dina ideal.
- **En ödessyn:** "Om gud vill" eller "Livet är emot mig. Jag har sån otur".
- **Att ofta drabbas av överväldigande trötthet.** En brist på ork ger dig ett alibi för att inte göra saker som försätter dig i situationer du inte tycker om.
- **Tanken på att unna sig.** Den där rösten som intalar oss att ta lite mer av något som vi vet går på tvären mot vad vi borde; ett glas till, mat, godis.
- **Distractioner** som rus, tevetittande, spelande, surfande, ja även läsning, allt som får oss att fokusera på annat än att ta tag i en förändring som skulle behövas.
- **Besatthet vid rutiner.** Att skapa återkommande rutiner att göra för att få tiden att gå och inte skapa luckor där du konfronteras med dig själv och dina tankar och känslor.
- **Att alltid hamna i drama.** Med fokus på gräl och dramatik behöver du inte ta tag i ett problem som utmanar din grundrädsla allt för mycket. Dramat håller fokus borta från din egen sårbarhet.
- **Förtjusning i att bygga förklaringsmodeller,** som skickligt döljer eller slätar över det verkliga problemet.
- **Att ständigt vara försenad till allt** och därmed skapa situationer där du blir illa sedd som den som inte går att lita på.

SKUGGARBETE – Om omedvetna beteenden och vägen ur

- **Att fastna i en gnabbande dynamik** med partnern/vänner/familjen och slippa ta tag i förhållandet eller sig själv och riskera att bli avvisad.
- **Ett kontrollerande beteende** gentemot anhöriga för att för dig själv dölja din egen hjälplöshet och brist på kontroll.
- **Psykiskt eller fysiskt våld i relationer.** Att trycka ner en partner eller ett barn kan göra att du inte behöver konfrontera din egen övertygelse om värdelöshet.
- **Att ständigt vara lustigkurren i sällskapet.** Att vara rolig och underhållande leder bort uppmärksamheten från din övertygelse om att dina känslor och du är en belastning.
- **Att inte lita på någon** och istället ge sig in i ett manipulativt "spel" för att inte "vara den som bli lurad" och därmed själv bli en opålitlig person.
- **Nedstämdhet och ångest (inte klinisk sådan).** En känsla som ger dig ett inre okej att dra dig tillbaka och undvika situationer som utmanar din grundrädsla.

Oftast är den inre passiviteten osynlig för dig. Istället projicerar du omedvetet det du inte vill veta av hos dig själv på andra. Du irriterar dig på de som inte kommer i tid, de som slarvar eller de som är framgångsrika. Det här fenomenet är vad Carl Jung menade med vår skugga, d v s ett undvikande av en icke önskvärd del av vår personlighet.

För att dölja din avskyvärda sida kan du sträva emot att vara raka motsatsen mot det du ogillar hos dig själv. Du kan exempelvis säga att du avskyr sådana som är opålitliga och manipulativa, men ser inte ditt eget beteende som gör dig opålitlig och manipulativ.

Men vad går vi i cirklar kring? Vad är det som vi absolut inte vill möta?

Allt tycks bottna i grundövertygelse att vi inte är älskvärda. Vi är fasansfulla på något sätt och det sätter skräck i oss. I stora drag rör det sig om nio grundövertygelser och de kan låta såhär:

SKUGGARBETE – Om omedvetna beteenden och vägen ur

- Jag är fel, defekt och operfekt och därför är jag inte älskvärd och kan bli utstött.
- Jag hjälper aldrig till och tänker mest på mig själv och är därför inte älskvärd.
- Jag misslyckas ständigt med att prestera och vara det omgivningen vill att jag ska vara och är därmed inte värd att älska.
- Jag kan aldrig leva upp till de ideal som gäller och är därför inte värd att älska.
- Jag är inkompetent och okunnig och därför inte möjlig att älska.
- Jag är ett problem/min blotta existens utsätter omgivningen för problem och jag är därför inte värd kärlek.
- Jag kan bara bli älskad om jag är rolig och underhållande och inte behöver tröst, annars är jag icke önskvärt sällskap och jag riskerar att bli utstött.
- Jag är otillräcklig, blödig och svag och därmed värd att föraktas och attackeras istället för bli älskad.
- Jag är besvärlig, obetydlig, har inget att tillföra och skapar bara irritation och ilska och gör mig oälskvärd om jag tror annat.

Exakt hur DIN inre passivitet, för att undkomma skräcken i den egna övertygelsen, ser ut kan bara du veta.

I nästa text (Skuggarbete) beskriver vad du kan göra för att få syn på den inre passiviteten och bryta den vilseledande rundgång som dynamiken mellan den inre passiviteten och kritikern skapar. I texten därefter (Utveckla en inre vägledare) kan du även läsa om hur du kan utveckla en trygg inre auktoritet som bättre kan guida dig på ett bättre sätt genom livet.

Skuggarbete

I tidigare texter (Hindras du av inre passivitet och Så känner du igen din inre passivitet) har jag berättat om ett intrikat bevakningssystem bestående av en *inre kritiker* (superegot/överjaget) och ett beteendemönster – *inre passivitet* – som genom sin självupprätthållande dynamik håller dig borta från den "farliga" delen av din personlighet – d v s din *skugga*.

De negativa känslor som den här rundgången skapar kan liknas vid ett beroende som vi inte kan frigöra oss så lätt ifrån. Enligt psykologen Edmund Bergler utvecklar vi ett slags masochistiskt förtjusning i att uppleva negativa känslor, enbart för att stå ut med dem. Jag menar att känslorna mest syftar till att inte behöva konfronteras med en grundövertygelse du har som du tror ska göra att du blir övergiven och avvisad.

Det du behöver göra för att bryta den här negativa dynamiken och återknyta till ditt HELA jag (den du var innan du trängde bort delar av dig in i skuggorna) kallas för *individuationsprocessen* av Carl Jung. Populärt brukar den kallas *skuggarbete*. Skuggarbetet är ett slags *uppvaknande* till de dolda delarna av dig själv, liksom till det beteendemönster du har för att dölja ditt önskade beteende som du tror skyddar dig från att bli övergiven och oälskad. Processen består i stora drag av tre steg och de två första är observera/kartlägga dina mönster för att sen kunna stoppa dem innan du agerar utifrån dem.

SKUGGARBETE – Om omedvetna beteenden och vägen ur

Observera och kartlägg

Börja bekanta dig med din inre dynamik (rundgången mellan din inre kritiker och din inre passivitet) och **bli medveten** om mönstren. Det spelar ingen roll om den första tråden du nystar i är en känsla, en återkommande tanke eller ett beteendemönster du har som ofta upprepas. Alla kommer så småningom bilda ett mönster och är lika viktiga för att se dynamiken.

Skaffa en anteckningsbok och börja göra noteringar. Tänk på den som en loggbok som en fältobservatör skulle skapa. Varje sida kan fyllas av ett utvalt beteende-, tanke- eller känslomönster. Anteckningarna kan göras som en så kallad bullet journal där du använder olika pennor och färger när du skriver. Men den kan också vara en bunt skrivarpaper med blyertsanteckningar rakt upp och ner. Du bestämmer ambitionsnivå. Viktigast är att den är hållbar över tid.

Håll räkningen på hur ofta tecknen dyker upp. Vill du kan du anteckna datum och gör streck för räkning. Gör gärna plats för att senare, på samma sida, kunna notera vilken du tror att grundövertygelsen är och så småningom hur din inre vägledare skulle kunna agera i de här situationerna. Och var beredd på att du har många olika varianter av inre passivitet som påverkar dig (se texten Så känner du igen din inre passivitet om du behöver ha exempel på hur det kan se ut).



SKUGGARBETE – Om omedvetna beteenden och vägen ur

- **Vad säger din inre kritiker?**

Observera din inre monolog/dialog. Hur låter din röst som skäller på dig eller eventuellt hyllar dig (ja, även positiva röster kan vara en del av dynamiken kring din inre passivitet).

- **Vad händer i kroppen, vad känns och hur känns det?**

Kan vara en ren känsla, men också fysisk tyngd i kroppen eller trötthet. Känner du sug efter något? Upplever du hyperaktivitet och stark energi? Rastlöshet? Oro eller nedstämdhet?

- **Vilka återkommande fantasier går på repeat i din hjärna?**

Dagdrömmer du om framgångar, hämnd eller andra händelser? Spelar du upp en scen med dig själv och någon annan? Det här är en av varianterna som inre passiviteten kan ta. Ser du ofta olika framtidsscenarioer eller spelar du upp något som hänt för länge sedan gång på gång?

- **Vilka återkommande tankekonstruktioner återupprepar du?**

Har du byggt upp olika förklaringar till varför saker blir som de blir i ditt liv? Det kan vara att allt som händer beror på ett yttre hot, dålig uppväxt eller att världen är emot dig på något vis. Ibland tar de här sig formen av politiska förklaringsmodeller eller religiös övertygelse.

- **Uppstår liknande situationer omkring dig?**

Hamnar du ofta i samma situationer; det kan vara gräl, nederlag, missnöje, överätning, dricker för mycket, du startar för många projekt/gör aldrig klart projekt?

- **Dras du till samma typ av människor?**

Dras du till och omger du dig ofta med människor som är kontrollerande, avvisande, dömande, äventyrliga, risktagande, omhändertagande? Märker du att partners, vänner och familj har liknande drag som triggas igång tankar, beteenden eller känslor hos dig?

SKUGGARBETE – Om omedvetna beteenden och vägen ur

- **Irriterar du dig ofta på/dömer ut samma företeelse?**

Har du vissa beteenden eller åsikter som du ofta irriterar dig på eller ondgör dig över? Eller har du något du ofta beundrar hos andra men inte tror dig själv besitta? Det här kan vara signaler som pekar på vad hos dig själv du trycker undan, både positiva sidor och negativa. Men genom att projicera dem på andra döljer du dem för dig själv.

Följ spåren som du antecknar till grundövertygelsen: **Vad är du Egentligen rädd för?** Vad är det som den inre kritikern och den inre passiviteten försöker dölja från dig? Vilka sidor hos dig är "farliga". (se [del 2](#) om du behöver ha exempel på hur det kan se ut)? Här kan det hjälpa dig att **tänka lika naivt som det lilla barn** du var den gången då din övertygelse och rädsla slogs fast. Se sen om du kan uppmärksamma fler möjliga uttryck för inre passivitet utifrån din idé om vilken som är din grundövertygelse.

Stanna upp - hejda dig

När du börjar känna igen både din inre kritiker och din inre passivitet uppstår en möjlighet för dig att öva på att bryta mönstret. Om en tanke, känsla eller annat mönster uppstår: ge dig själv en paus. Skapa det oberoende vittnet, det vill säga, börja prata med dig själv i tredje person. Så här kan det låta: *"Nu tänker/gör/känner hon/han/hen såhär. Det här är ett tecken på den inre kritikern/inre passivitet eller min skugga. Det här gör hon för att ... Och det här brukar leda till... Så här gör hon för att hon egentligen är rädd för att bli oälskad. Men hon behöver inte. Hon kan stanna upp..."*

Använd den här pausen till att fylla på i din loggbok. Notera vad som händer inom dig i den här situationen när du valt att stanna upp istället för att reagera som du brukar.

SKUGGARBETE – Om omedvetna beteenden och vägen ur

Med tiden kommer du att hinna hejda dig allt tidigare. Du kommer att märka att du inte längre faller in i samma beteendemönster. Den inre kritiker kan tystna något, kanske helt, och den inre passiviteten kan ge sig till känna allt mer sällan i takt med att du bygger upp en inre vägledare som kan ta över i de här situationerna. Idén är att svälta ut beroendet och ersätta med en sund drivkraft. Jag skriver mer om hur du bygger den inre vägledaren i nästa inlägg.

Fallgropar

Skuggarbete kan vara pinsamt och väcka skamkänslor. Att upptäcka att du har för vana att sabotera för dig själv och göda din inre kritiker är en jobbig upptäckt. Det kan leda till en period av nedstämdhet. Det kan bli så att du plötsligt ser att du själv har samma beteende som du brukar irritera dig på hos andra. Här kan den ***inre kritikern se sin chans och börja "skamma" dig*** och kasta in dig i en ny spiral av självfördömande. Använd din inre observatör för att hejda dig. Och kom ihåg att skam och genans är obehagligt, men de är också viktiga komponenter för att göra en erfarenheter som förmår ändra ditt beteende.

Om du inser att mycket av din personlighet vilar på skenmanövrar och ett "falskt" beteende kan du känna dig förvirrad och vilsen. **Om du inte är den du trodde dig vara, om din personlighet är fylld av påhittade beteenden; vem är du då?** Här är det viktigt att våga stanna i känslan av oklarhet som uppstår. Risken finns annars att du tar till något ur din vanliga repertoar av inre passivitet eller att du uppfinner en ny för att må bättre en stund.

En annan fallgrop är ***att tro att symptomet – den inre passiviteten – är huvudproblemet***. Exempelvis att du endast försöker banta om du upptäcker att du överäter. Eller att du upphör med att engagera dig i aktivism när du märker att det hjälper dig att undfly din ensamhet. Poängen är inte först och främst att du ska sluta prokrastinera, dricka, förstöra förhållanden – den förändringen kommer troligtvis på köpet när du tagit dig genom processen – men är inte målet i sig. Poängen är att du ska bli hel genom att sluta fred med de delar av dig du gömt undan i ditt undermedvetna OCH upptäcka vem du egentligen är.

SKUGGARBETE – Om omedvetna beteenden och vägen ur

Det kan också vara lätt att tro att **affirmationer och positiva ord** ska hjälpa dig. Men de kan bli en ny inre passivitet. Du kan må bättre en stund, men grundproblemet kvarstår och du missar möjligheten att försonas med dina skuggsidor. Affirmationerna blir då inget annat än en konstgjord åtgärd som kan skapa ännu mer negativa känslor när du återigen mår dåligt för att du misslyckats med något.

I nästa text kan du läsa mer om hur du ersätter din inre kritiker med en inre vägledare.

Utveckla en inre vägledare

När du blivit bra på att notera och hejda din inre kritiker och passivitet är det dags att ersätta den dynamiken med en **inre vägledare**. Målet är att du ska börja att agera snarare än att reagera. Den inre passivitetens automatiska reaktioner behöver ersättas av en inre vägledares medvetna beslutstagande.

Belöningen kommer snart att börja visa sig. Att gå från att styras av ett barns bild av verkligheten till att kunna ta beslut baserade på en vuxens blick, kan göra slut på år av självsabotage. I slutändan får du också en klarare syn på vem du egentligen är. Istället kan lugnet och tillförsikten infinna sig. Det som du alltid har längtat efter.

Måla upp en karaktär

Hjärnan tycker om symboler och bilder. De verkar ofta djupare än ord. Tillåt dig därför att, bokstavligt eller bildligt, måla upp en karaktär som kan stå vid din sida som en trygg auktoritet.

Låt dig gärna inspireras av de kloka gummar och gubbar eller andra figurer som brukar finnas i sagorna. Det kan även vara ett djur eller en person du ser upp till. Du behöver en god, mild men stark och bestämd karaktär vid din sida. Beskriv gärna din inre vägledare i ord eller klipp ut och klistra in eller rita figuren eller personen i din loggbok.

SKUGGARBETE – Om omedvetna beteenden och vägen ur

Ge vägledaren repliker

Jag har tidigare beskrivit hur du kan bli hjälpt av att börja prata med dig själv i tredje person, det vill säga skapa en **observatör** som beskriver det som händer. Allt för att du ska få en chans att hejda dig innan du gör sådant som inte är bra för dig.

Det observatören har gjort är att ge dig **ny information** kring situationer där du alltid **reagerat** efter ett visst mönster. Den inre vägledarens roll blir att tala om för dig hur du kan välja att **agera** istället. Där den observatörens jobb tar slut behöver du alltså **fylla på med repliker åt den inre vägledaren**.

Som exempel kan vi ta när du intalar dig att du inte orkar träna. Du är för trött, alltför låg, att du inte har lust och så vidare. Genom skuggarbetet vet du att det här är ett moment i din rundgång av *"du måste röra på dig för att...du är lat/tjockis/värdelös/kommer aldrig att bli nåt...lika bra du stannar hemma och äter chips"*-cykel som syftar till att mörka ett personlighetsdrag hos dig som du vill dölja. Kanske har du kopplat en grundövertygelse till som låter antingen såhär: *"Jag är för glad/rörlig/energisk och är farlig och ovälkommen"* eller *"Jag tänker bara på mig själv och mina behov. Därför är jag egoistisk och inte älskvärd."*

Här skulle den inre vägledaren kunna fortsätta med att säga: *"Du VET att träning är bra för dig. Att springa/dansa och få utlopp för din energi gör dig piggare och gladare. Men som liten trodde du att den här sidan hos dig måste gömmas. Annars blev du ogillad och kanske utskälld. Men att gå och träna kommer INTE att göra dig oälskad. Din känsla av tröghet, lathet, trötthet är bara ett sätt för dig att inte släppa fram den här sidan. Världen – och du själv – vill ha dig pigg och glad. Gå därför och träna!"*

I förlängningen är det klumpigt att utöva en sådan lång monolog. Men till en början kan det vara nödvändigt. Till sist kanske det räcker med; *"Nu försöker du lura dig. Och du vet att det är skitsnack. Gå därför och träna!"*

SKUGGARBETE – Om omedvetna beteenden och vägen ur

Låt vägledaren följa dig genom dina känslor

Den inre vägledaren behöver också hjälpa dig att **ta hand om och ta ansvar** för svåra känslor. Starka känslor är ofta det som klickar igång din inre passivitet. Vi kan kasta oss in i arbete, träning, renoveringsprojekt för att fly undan obehagliga känslor. Men **känslor måste kännas färdigt**. Annars orsakar de negativ stress och kan i förlängningen leda till både kroppsliga och mentala symptom som sömnproblem eller utmattning.

Meditation är ett bra sätt att ta hand om känslor. Tillåt dig att släppa fram det som känns. Uppmärksamma var det känns i kroppen. Och kom ihåg: känslor är inte farliga – även om de är starka. Tänk på dem som en våg som sköljer in. Till slut drar den sig tillbaka. Om du behöver så rör dig lite. Forskning visar exempelvis att ångest oftast inte varar längre än ca 15 minuter. När känslan ebbat ut kan du istället finna ett inre lugn.

Du kan också **dansa**. Stäng in dig och sätt på känslösam eller energisk musik beroende på vilken känsla du har att göra med. Lev ut! Genom dansen slappnar din kontrollfunktion av något och känslorna kommer fram lättare.

Du kan säkert springa, yoga eller lyfta skrot också. Se bara upp med att meditationen eller träningen inte blir en flykt FRÅN känslan. **Poängen är inte att få känslan att upphöra. Utan att känna den.** Sen brukar den upphöra av sig självt om du bara låter den få kännas klart.

Uppriktighet och gränssättande

Den inre vägledaren kan också bli **en röst som hjälper dig att sätta gränser**. Ofta ligger någon av våra grundövertygelser bakom att vi inte vågar ta ett vuxet grepp om något vi uppfattar som kränkande eller kontrollerande.

SKUGGARBETE – Om omedvetna beteenden och vägen ur

När du identifierat i vilka situationer du aktiverar inre passivitet på grund av rädsla, kan du öva på att ge din inre vägledare en chans att kliva in. Hur kan sådana repliker låta. Vad skulle du vilja säga. Att på ett moget sätt handskas med konflikter och oförrätter är otroligt stärkande. Du är inte ett litet barn längre som behöver vara rädd för ilska och avvisande. Med den inre vägledaren vid din sida har du en kraft att ta till i sådana situationer.

Låt det ta tid

Att förändra gamla beteenden tar tid. Du behöver öva om och om igen. Precis som med allt annat nytt du ska lära dig. Bitvis kan det vara obehagligt. Du går emot gamla instinkter där kroppen sätts i larmberedskap. Självklart kan du också ha svårare psykiska problem som kräver professionell hjälp först, innan du kan komma någon vart.

Men valet är att fortsätta som vanligt eller jobba hårt på att bryta mönstret. Belöningen är att inse, inte bara intellektuellt utan också erfarenhetsmässigt, att dörren ut ur ditt självbyggda fängelse alltid varit öppen. Och vem vill inte komma ut i frihet?

Minska risken för utmattning

Utmattningssyndrom brukar beskrivas som en reaktion på yttre fenomen, på situationer som skapar långvarig stress eller andra svåra påfrestningar och brist på återhämtning. Carl Jung menade istället att du kraschar för att ditt psyke använts ensidigt, och att du under en längre tid trängt undan delar av dig själv i det fördolda och på så vis skapat obalans i ditt inre.

Fenomenet döpte han till **enantiodromia**. Ett begrepp han lånade från Herakleitos och den klassiska antiken. Enantiodromia beskriver det som händer när den ena sidan av ett motsatspar dragits till sin extrem och den andra sidan bryter igenom för att **återställa balansen**. I en övergångsperiod råder kaos innan jämvikt återupprättats igen. Helt enkelt en variant på den dialektiska materialismens pendelrörelse som ni kanske minns från skolan, ni vet: tes, antites, syntes.

SKUGGARBETE – Om omedvetna beteenden och vägen ur

I Jungs språkvärld inträffar enantiodromia när en skuggsida trängts undan och en person under en lång tid ansträngt sig för hårt för att vara dess motsats. Som ett exempel kan vi nämna **den duktiga** eller **den felfria** som arketyper vi gärna vill framhäva genom vår persona (som betyder mask).

Människan är både-och inte antingen-eller

Men människan är en helhet som i sig bär alla möjligheter samtidigt. Den duktiga blir alltså bara halva sanningen. Samtidigt kläms alltså dess motsats, **den slarviga**, in i det undermedvetna och blir det Jung kallade **skuggan**. En person kan såklart också undantränga något som skulle klassas som ett positivt drag i sin skugga, som några exempel kan nämnas äventyrslysten, rolig, levnadsglad, och göra dess motsats till en del av sin persona.

Jung menade att enantiodromia är en slags **psykets naturlag**. I naturen strävar ekosystemet hela tiden efter balans. Den principen återkommer också på olika sätt inom fysiken och biologin. Om något dominerar på bekostnad av något annat följer en kris som löser upp det rådande tillståndet i ett försök att jämställa balansen.

Med den principen i bakhuvudet kan det vara intressant att titta på sitt eget liv. Finns det sidor vi gärna vill framhålla, trots att det kostar på allt för att bevisa för oss själva eller andra att vi absolut inte är på ett visst sätt (har en skuggsida)? Försöker vi spela rollen av den hjälpsamme, den oberörde, den tuffe, den samlade, den framgångsrike, den viktiga, den rättfärdiga, den känslomässigt starka, den blygsamme eller någon annan arketyper vi gärna vill förknippas vår personlighet med?

SKUGGARBETE – Om omedvetna beteenden och vägen ur

Konkret kan det handla om en situation där du hjälper din sjuka åldrande mamma. Du vill göra detta. Man **ska stötta sina föräldrar**. Men du har svårt att känna att du gör nog. Din mamma ringer allt oftare och vill att du ska komma eller om saker hon behöver hjälp med. Du börjar få dåligt samvete för att du vill strunta i att svara i telefonen när hon ringer för att få en stund för dig själv. Du vill ju **inte vara en svikare**. Kanske har du också samtidigt ett jobb där du är van att prestera på topp, men situationen med mamman äter upp din energi. Du lägger i en högre växel på jobbet; du vill ju **inte vara medioker**.

Så kan du undvika en krasch

Enligt Jung kan vi alltså aldrig undvika enantiodromia om vi alltid framhäver oss själva ensidigt; som bara god, bara perfekt, enbart blyg eller en som har koll på allt. Om samvetet gnager eller om vi föraktar oss för att vi tänker "dåliga" tankar eller inte gör som vi tycker att vi borde göra, då bygger vi alltså upp en ensidighet. Vi måste alltså också **försonas med att vi bär potentialen och förmågan till oönskade sidor** och på något sätt ge den sidan i utrymme.

I exemplet med mamman handlar det alltså om att personen skulle behöva stänga av telefonen en kväll och göra något som ger energi. Ja visst, på ett plan är hen en svikare, men det gör hen **mänsklig**. Hen är **ingen supermänniska**. Samma sak på jobbet. Det är inte hela världen att också tillåta sig att vara medioker, för det ingår i allas potential. På så vis skulle hen kunna neutralisera risken för enantiodromia, eller snarare sköta den utjämnande kraften på egen hand.

Men för att mäta med detta behöver var och en **först lösa upp personan**: alltså den vi vill vara och hela tiden strävar efter att vara. Det är ett jobb vi kan göra förebyggande. Vi kan, långt innan vi riskerat utmattnings eller annan psykisk krasch, vrida och vända på våra egna ideal och försöka få insikt i vår skugga.

SKUGGARBETE – Om omedvetna beteenden och vägen ur

En stor del ligger i att **ifrågasätta all strävan att bli bättre** som vi ständigt håller på med. Vi lägger oerhört **mycket energi** på att uppfattas på ett visst sätt – både inför oss själva och andra. Och vi bär på orimligt **stora rädslor** för att vara dess motsats. Den kombinationen: dränerandet av energi och hämmande rädslor kan till slut bli för mycket. Plötsligt ger sig vår skugga till känna, vare sig vi vill eller inte och vi känner inte igen oss själva i vår reaktion eller beteende.

Om du redan kraschat

Kanske har du redan kraschat och känner igen dig i Jungs beskrivning av enantiodromia. Utjämnandet har kommit över dig i form av en utmattning eller en annan kris. Plötsligt tvingas du in i att vara din motsats: den svaga och hjälplösa, den trötta, den sjuka, den fege, den mediokra, den som inte har koll. Din persona föll i bitar. Där står du nu och ska bygga upp dig själv på nytt. Från det läget finns **tre vägar** enligt Jung, varav bara en leder dig till harmoni:

- **Total upplösning av personan**

Att totalt tappa greppet om vem man är, är mycket skrämmande. Vi orienterar oss i världen med hjälp av vår personlighet. Den är som vår drivrutin. Det här skapar förvirring, förtvivlan och vi tappar förmågan att fungera i vardagen. Här behövs hjälp av vården.

- **Negativt återbyggande av personan**

Här inträder en reflex att återställa vårt vanliga jag. Vi försöker alltså fortsätta i gamla vanliga spår. Att exempelvis bli sjukskriven för utmattning och sedan fortsätta på samma arbetsplats kan vara svårt av den anledningen att det är svårt att börja vara en annan personlighet. Det är enkelt fortsätta bära den mask omgivningen vill projicera på en.

- **Individuation – integrering av de båda motsatserna**

Det här är vad Jung menade att livet går ut på, vi behöver våga möta skuggsidorna för att kunna skapa en harmoni, och därmed frigöra krafter till att bli vårt fullkomliga jag, och sluta slösa energi på att framhålla och skydda personan.

SKUGGARBETE – Om omedvetna beteenden och vägen ur

Ett enkelt sätt att få en överblick över sin persona är att göra en lista över hur du vill framstå inför dig själv och hur du vill att andra ser dig. Kika även på ditt senaste CV och jobbsökan. Där brukar vi återge den idealbild av oss själva som vi vill vara. En viktig ledtråd hittar du också i allt du brukar klaga på att andra inte är; ordningsamma, punktliga, vettiga i trafiken och så vidare.

Sen kan du fråga dig: i vilket av detta framhärdar du ensidigt? Vilken motsats till allt du listat vill du absolut inte vara? Vi pratar ofta om att vi söker autenticitet – en slags äkthet – men är du redo att då omfamna även negativa sidor? Och slutligen: finns det något tecken på att du knuffar dig själv mot ett kommande Enantiidromia-tillstånd?

OBS! Vill inte på något sätt förringa någon situation i en persons liv och deras bidragande påverkan till utmattning. Menar bara att Jungs begrepp på ett fint sätt lyfter in vår eget deltagande i dansen.

Om Existensis

När jag startade Existensis 2019 ville jag skapa verksamhet som kretsade kring existentiella frågor. Jag saknade platser att prata om livet som inte var kopplad till vården eller religiösa samfund.

I dag erbjuder Existensis förutom existentiell vägledning och skuggterapi också filosoficaféer och existentiella samtalsgrupper på olika platser. Jag ordnar även kurser i dansmeditation, kreativitet och att VÅGA bli mer sig själv. Med tiden har jag upptäckt att kroppen och känslor är fundamentet för vår förståelse av världen, därför har även kroppen kommit att spela en stor roll parallellt med samtalen. Jag jobbar även på egen hand med skrivande och måleri och kanske kommer även det att få ta plats mer i framtiden.

I bloggen har jag hela tiden skrivit efter det tema som för stunden intresserar mig med förhoppningen att det också ska slå an hos fler. Tanken med att samla texter på det här viset är att intresserade läsare på ett enklare sätt ska kunna följa ett tema - och kanske skriva ut om de vill anteckna eller stryka under något. Jag hör själv till de som tycker det är svårt att läsa på skärmen.

Bloggen ger ingen inkomst men om du haft nytta av det du läser och vill stötta mig att fortsätta skriva så ge gärna en donation via Swish till 123 403 3007.
/Susanna Westman, www.existensis.se