

Att bli till sig själv

Om autenticitet och självkänsla



SUSANNA
WESTMAN

Innehåll

Vem är du egentligen?	3
Att ömsa skinn	6
Förminskar du dig?	8
När och hur imiterar du andra?	10
Din vilda tvilling	14
Utmana rädslan och kom åt skatten inom dig	16
Personlig avveckling?	19

Välkommen!

En av de viktigaste frågorna att ställa sig för att nå fram till en meningsfull tillvaro är: vem är jag? Bara då, om du tar frågan på allvar, kan du upptäcka om du lever utifrån dina egna värderingar och val eller utifrån andras.

***Att bli till sig själv* är en samling texter som alla handlar om autenticitet ur olika perspektiv.**

Tanken med att samla texter på det här viset är att intresserade läsare på ett enklare sätt ska kunna följa olika aspekter av ett tema än att klicka sig fram och tillbaka på bloggen.

Om du gillar det du läser och vill stötta mig att fortsätta skriva och hålla bloggen igång så ge gärna en donation via Swish till 123 403 3007.

/Susanna Westman

Vem är du egentligen?

I alla berättelser, myter och sagor världen över återkommer samma tema; en huvudkaraktär, en hjälte, bryter upp och ger sig ut på en resa, möter svårigheter, växer och återvänder hem. Den upptäckten gjorde Joseph Campbell, amerikansk professor i komparativ mytologi, som studerade berättelser och myter världen över.

Campbell menade att vi älskar de här berättelserna för att de egentligen alltid handlar om oss själva. De beskriver en inre resa i människans psyke, som vi vet eller anar att vi borde göra. Vi känner igen oss och dras därför till dem och kan inte låta bli att berätta samma historia om igen i olika skepnader. Vi älskar Odysseen, Sagan om ringen, Stjärnornas krig, Alice i Underlandet, Den fula ankungen, Matrix, Spirited Away. De viskar och kallar på oss att vi också bär på en spirande potential, att det finns en djup mening för oss som vi måste finna.

Komponenterna i en hjältes resa innehåller de arketyper som Jung pratade om och upplägget är i stort sett detsamma. Först måste hjälten bryta upp och lämna sin invanda miljö, därefter initieras hjälten in i något nytt och slutligen återvänder de alltid hem pånyttfödda och förändrade med nya insikter och ofta en gåva som de kan ge till de människor som de lämnade. På vägen stöter hen alltid på hinder och problem, demoner och drakar, som måste överkommas och de symboliserar alla inre hinder i forma av rädslor och övertygelser som trycker ner oss och håller oss tillbaka.

Joseph Campbell ansåg, liksom många religioner och andra filosofer, att många människor vandrar runt i ett slags sömngångarstadium. Var och en ser inte alltid vår fallenhet och vad vi kan göra för världen. På olika sätt kan vi vara fångade i det nät av förväntningar och färdiga lösningar som vi föds in i. Antingen är det våra föräldrar, lärare eller samhället i övrigt som tycker att vi borde bli si eller så.

Att bli till sig själv - Om autenticitet och självkänsla

Campbell menade att vi alla är fröet till något som enbart **vi** kan bidra med. Och det är den längtan vi känner inombords när vi inte är riktigt nöjda med hur livet ser ut. Problemet är att människan lätt tar till olika lättillgängliga begär för att dämpa längtan; mat (för lite eller för mycket), alkohol, droger, sex, arbete, gnäll, teve, städning. Men rösten slutar inte kalla på oss. Den ger inte upp.

Vad är det som hindrar oss då? Det största hindret är rädslor av olika slag. Till att börja med rädslan för att bryta upp med det invanda och ge sig ut i något okänt. Sen dyker drakar och demoner upp i form av vår inre kritiker, latmasken eller perfektionisten. Vanligtvis försöker vi dräpa dem, bedöva dem eller springa ifrån dem, men det österländska sättet är mer långsiktigt och effektivt. Det går ut på att tämja draken istället och få den att ge över sin energi så att du kan använda den. Men då måste vi våga möta våra demoner öga mot öga och inkludera dem istället för att exkludera dem.

Vi bedövar oss också med konsumtion. Vi äter, köper eller tittar på filmer, teve eller youtubeklipp när andra är kreativa och gör det som de tycker är roligt. Ett annat problem är att vi tror att vår fallenhet och gåva, det liv som är ämnat för oss, ska vara så spektakulärt. Men det kan lika gärna handla om det lilla; en förmåga att göra andra glada, en gåva att kunna vårda andra med medkänsla eller att hålla ordning och reda på ett sätt som andas harmoni.

Men hur ska jag veta vad min särskilda gåva handlar om? Joseph Campbell myntade uttrycket "Follow your bliss". Det handlar om att göra mer av det som får en att känna sig som mest levande. När glömmer du bort tid, rum och dig själv? Vad kan du absolut inte låta bli att göra oavsett tjat från din inre kritiker eller brist på tid, pengar eller prylar? DET är vad du ska följa. Den längtan i sig behöver inte vara exakt vad du ska göra i slutändan. Målet kan vara oklart för dig. Men det är den dörr du ska öppna och kliva genom. Resten kommer livet att ta hand om.

Hjältens resa är dock inte komplett utan hemkomsten. Det är då du återvänder till omgivningen som du bröt upp från och skapar förändring för andra. Med dig har du något, en kunskap, för att göra den platsen bättre eller så delar du din historia om vad som hänt med dig och inspirerar på så vis andra till att vakna upp och våga ge sig ut på sin resa.

Att bli till sig själv - Om autenticitet och självkänsla

Se gärna "**Finding Joe**" på Youtube. Det är en dokumentär som handlar om Campbells filosofi (som som många andra filosofer berör: Sartre, Beauvoir, Frankl, Kierkegaard). Dokumentären är lite amerikanskt "cheesy", men tänder en glädje i kroppen som antingen skickar i väg dig på din hjälteresa eller som stärker dig i att fortsätta.

"IF YOU FOLLOW YOUR BLISS, YOU PUT YOURSELF ON A KIND OF TRACK THAT HAS BEEN THERE ALL THE WHILE, WAITING FOR YOU, AND THE LIFE THAT YOU OUGHT TO BE LIVING IS THE ONE YOU ARE LIVING. WHEREVER YOU ARE — IF YOU ARE FOLLOWING YOUR BLISS, YOU ARE ENJOYING THAT REFRESHMENT, THAT LIFE WITHIN YOU, ALL THE TIME."

JOSEPH CAMPELL

Att ömsa skinn

Det börjar vanligtvis med att det kliar lite **rastlöst** inombords. Du känner dig lite **missnöjd . Uttråkad** kanske. Inget av det som brukade hålla dig intresserad och upptagen känns längre kul. Du kastar dig från det ena till det andra. Har du otur växer det här till en **irritation** som går ut över andra. Du blir inte särskilt kul att leva med.

Så småningom kan missnöjet börja överskuggas av **nedstämdhet**. är inte livet mer än så här? Då börjar det **skava** ordentligt. Kanske mår du till och dåligt i situationer som tidigare kändes okej eller kanske till och med kul; på jobbet, i vänkretsen eller i ditt förhållande.

Ibland uppstår **lätt ångest**. För vissa går det här missnöjet så långt att de plötsligt inte står ut med sig själva; de vill inte dö, men vill inte gärna leva heller. Här börjar det gränsa till depression.

Det här skavet kan följas av ett nytt skov av det gamla vanliga; att du söker ett nytt jobb, går ner i vikt, renoverar huset eller bryter upp från där du bor eller ett förhållande. Det funkar för en tid. Men snart är du tillbaka till en begynnande rastlöshet. Det sociala eller materiella kan inte göra dig nöjd längre.

Känner du igen dig i det här har du helt enkelt uppnått den tid i livet då ditt första skinn börjar bli för trångt. **Du håller på att upptäcka att den du varit inte längre passar dig**. Och under missnöjet börjar också din längtan att förvandlas. Det fokus du tidigare haft på att etablera dig socialt och materiellt, vänder sig nu ut mot något okänt – **du längtar**, men efter vad?

Att bli till sig själv - Om autenticitet och självkänsla

Joseph Campbell kallade det här tillståndet för en *"kallelse till omgestaltningens mysterium"*. Campbell studerade sagor och myter från hela världen och såg att kärnan i så gott som alla berättelser är en slags själslig övergångsrit där en person känner sig manad att ge sig ut i världen (det okända) för att bli en **fullständig version av sig själv**. Det som beskrivs är en transformation likt den larven genomgår på sin väg till fjärilen; en död och pånyttfödelse. Du hittar berättelsen i den antika Odyssén, hollywoods Star Wars och japanska Spirited Away; i så gott som alla berättelser där huvudkaraktären utvecklas på något sätt.

Men man kan tro att vårt samhälle idag är besatt av **hjältens resa** som fokuserar så mycket på individens utveckling. Det man då inte inser är att den fullständiga versionen av sig själv som är målet i den mytologiska alltid är en version som **tjänar ett högre syfte större än en själv**. Resan handlar alltså om att väcka en fallenhet till liv som inte bara gagnar en själv, utan kommer hela stammen, eller samhället till godo. Om den första halvan av livet handlar att förbättra ens personliga existens, handlar den andra om att förbättra något för **kollektivet eller mänskligheten**.

Hjältens resa beskriver därför inte en förvandling som syftar till att förbättra ens materiella eller sociala status. Utan det är en förvandling där man lämnar sitt vanliga **jag** med alla sina personliga begränsningar, egenheter, förhoppningar och rädslor och låter sig **pånyttfödas som någon som låter ett större syfte styra en**. Det är en psykisk pånyttfödelse; en slags mognad.

Så känner du ett skav, en otålighet eller nedstämdhet är du kanske redo att växa ur ditt gamla skinn. Det kan vara dags att ge dig in i den mörka skogen i ditt inre och möta dina rädslor och utstå provningar för att till slut kunna förpuppas och för första gången breda ut dina vingar och lyfta med lätthet.

Hjältens resa är en metafor, och exakt hur den kommer att se ut i ditt fall, vet ingen. Men det hör också till. Det viktiga är att lyssna på din längtan och börja sätta dig i rörelse i den riktningen. Sen får du se vad som möter dig på vägen.

Förminskar du dig?

När vi kliver in i vuxenheten, och kanske till och med tidigare än så, får vi höra av omvärlden att vi är för mycket. Att vi ska lägga band på oss. Det sägs att vi är för högljudda. För glada. För nyfikna. För pratiga. För risktagande. För arga. För fnittriga. För ledsna. Vi får helt enkelt höra att vi är FÖR MYCKET.

Och till viss del är det i sin ordning. Som barn behöver vi lära oss gränser. Vi måste få upp ögonen för att våra ord och handlingar har konsekvenser. Vi måste lära oss hänsyn. Men tuktas inte mycket av vår själ och passion bort i samma "kalibrering"? Ibland så pass att vårt problem snarare är det motsatta; vi blir istället ALLT FÖR LITET.

Tuktandet av ens myckenhet kan kväva det den existentiella psykologin kallar LIVSKÄNSLA, vilket är den passion och livslust som vi alla bär inom oss som får oss att känna oss levande, den som brukar vara så synlig i barn och som GER ENERGI snarare än tar.

Människan slår lätt över och gör MER än vad som behövs. Och själviskhet är bedrägligt. Det du gör för andras skull, för att de ska acceptera och gilla dig, är det verkligt egocentriska. Det vilar på din polerade självbild som Carl Jung kallade för *personan*. Det verkligt själviska – att göra det som kommer från *Själv*, som var Jungs namn på vårt autentiska jag – är något fint och en tillgång för oss själva och världen. Och högmodet är väl att tro att du kan styra vad andra tycker och tänker om dig?

Att bli till sig själv - Om autenticitet och självkänsla

Så vet du om du förminskar dig

Om du ofta känner tomhet i din vardag, eller en känsla av tyngd och stramhet i sällskap av andra människor på arbetsplatsen eller på fester; handlar det kanske om att du lägger alltför mycket band på dig själv. Fråga dig själv vad du är rädd för? Undersök dina tankar, känslor och föreställningar som är knutna till situationen. Det handlar om att hitta din *inre passivitet* och känna igen när den slår till.

Du vet att du förminskar dig om du bjuds in till att göra saker som känns roliga som du säger nej till ändå. Eller om du känner dig orolig för att säga ett skämt eller berätta om något. Eller anstränger dig för att tala samlat eller skratta lågmält. Samma sak om du skulle vilja klä dig i ett färgstarkt, knasigt plagg men du vågar inte. Eller om du håller tillbaka ett kreativt förslag på jobbet av rädsla för hur det ska tas emot.

Då har du tappat din **MYCKENHET**, som den galne hattmakaren säger till Alice i Alice i Underlandet. Och du må bli uppskattad för att du är flexibel, behaglig, följsam, lagom och förutsägbar. Men är det värt det?

Som vuxen kan du förstå konsekvenser på ett sätt som barn inte kan. Så varför inte släppa fram dig själv nu? Nu är du mogen att TA ANSVAR för din myckenhet. Och ett sådant ansvar är mycket bättre för dig själv att ta än att ta ansvar för andra människors svårighet att hantera den du är. Det första är mindre utmattande än det sista.

Här kan du [läsa om din inre passivitet](#) som är alla sätt som du kan förminska dig på.

Har du glömt din myckenhet?

Kanske har du glömt bort vad din myckenhet var. Men oro dig inte. Det klarnar om du bara slutar med allt som hindrar dig; *tystnad, passivitet, självkritiskt tänkande, att undvika* roliga möjligheter, *slötittande* på sociala medier eller teve.

Börja smått om det känns för övermäktigt. Välj ut ett område och lev ut det som tränger på. Hejda en begränsning i taget om du skräms av det du släpper fram.

Syftet med ditt liv

Många söker med ljus och lykta efter något som ger mening i tillvaron. Men söker då främst bland det som omvärlden tycker är "lämpligt" och inte bland den myckenhet vi ofta tryckt undan. Trots att det unika som bara DU kan tillföra troligtvis väntar bland det du dämpat så länge att du kanske glömt bort det.

Men tar du dig tid att lyssna noga inåt kan du få fatt i lusten och impulsen att göra något. Fortsätt gå åt det hållet ([Följ din Bliss/hänryckning, som Joseph Campbell sa](#)) och du kommer med all säkerhet att hitta det som är just DIN myckenhet. När du glömmet tid och rum vet du att du hittat den!

”DET ANSTÅR MIG ICKE ATT GÖRA MIG MINDRE ÄN JAG ÄR”

EDITH SÖDERGRAN, UR SEPTEMBERLYRAN, 1918

När och hur imiterar du andra?

En av människans viktigaste förmågor när hon föds är den att **imitera**. Noggrant observerar vi vår omgivning som små. Vi vill förstå vad världen är och hur den fungerar, och hur vi kan göra den till vår. Vi börjar göra likadant.

Steg för steg börjar vi släppa barnets egensinnighet och iklär oss den vuxnes "rätta sätt" att göra saker. Vi målar inte längre himlen rosa utan blå. Vill inte längre ha prinsessklänningen när vi går ut. Vi skrattar åt det man *ska* skratta åt och tar *lagom* mycket kakor. Rösten sänks till det lämpliga läget och vi slutar springa. Vi slipar helt enkelt av våra fasoner som inte matchar omvärlden.

Den här utvecklingen ingår i själva människoblivande och är helt i sin ordning. Och det är absolut så att det finns områden där imiterandet är på sin plast. En arbetsgivare anställer dig ofta för att du ska följa en given modell. Det kan alltså vara viktigt att kunna göra lika. Samma sak med vissa traditioner, där finns en trygghet i att göra som vi brukar. Det är alltså inte alltid läge att tänka nytt.

Men med mer harmlösa saker som hur vi klär oss, inreder och vad vi gör på vår fritid? Där kreativiteten är i centrum?

Sören Kierkegaard var väldigt envis med att tvinga människor att tänka själv. Han kunde stoppa folk på gatan i Köpenhamn för att fråga kring deras val. För honom var det en skymf mot gud att inte släppa fram det som var autentiskt. I en modern ateistiskt tankevärld kan det kanske sägas motsvara att imiterandet är en skymf mot evolutionen? För evolutionen skulle avstanna om alla gjorde exakt lika.

Men det går också lyfta ner frågan på ett rent vardagligt plan. Kan meningen med livet vara att upptäcka det som är autentiskt för en själv och omsätta det praktiskt på något vis? Alltså att det är viktigt att inte bara vara människa i någon slags allmänmänsklig betydelse, utan att även träda fram som just den människa bara DU kan vara för att livet känns bättre då.

Att bli till sig själv - Om autenticitet och självkänsla

Men det är svårt att tänka nytt och att hitta vad som är autentiskt hos en själv. När vi väl socialiserats in i samhället är det ju med den blicken vi styr vårt handlande. Ett viktigt första steg är att undanröja det som hindrar ditt autentiska jag, och det är att upptäcka när du själv imiterar.

Framför allt är det två saker som du bör ha koll på som kan vara tecken på att du imiterar:

- **JÄMFÖRELSE.** Själva kärnan i imiterandet är att jämföra det du gör med det någon annan gör. För att du ska kunna göra samma, behöver du göra lika. Lägg därför märke när dina tankar gör värderande bedömningar. Ord som "inte lika", "bättre", "jag gör inte så".
fta sker det här flyktigt. Ibland kan det även vara knutet till en stark känsla snarare än ord. Eller en lång ihärdigt granskande blick. Men alltid följt av ett tungt allvar. Jämförandet bottnar i barnets förmåga och är i sig oskyldigt, därför kan jämförandet också komma med en känsla av barnlig oskyldighet, nästan som beundran fast på håll.
- **INSPIRATION.** Inspiration är bedrägligt. När vi ska skapa något nytt brukar vi ofta säga att vi är inspirerade. Själva ordet kommer från latinets *in spiro*, det vill säga att vi är uppfyllda av anden, att vi hänryckts av en större kraft. Men även här kan det egentligen handla om lusten att imitera. Du kan ha sett en möjlighet att göra likadant och tänkt att om du lyckas kan det leda till samma typ av uppmärksamhet som den du inspirerats av har fått.
Så var uppmärksam när du sett något på teve, sociala medier eller tidningar som gör dig inspirerad. Ställ dig frågan om din inspiration verkligen kommer inifrån. Är det något som slog till som en tankeblxt och väckte en stark lust att agera? Eller vet du innerst inne att du har en förebild för det du vill göra?
Ställ dig frågan om din inspiration verkligen kommer inifrån. Är det något som slog till som en tankeblxt och väckte en stark lust att agera? Eller vet du innerst inne att du har en förebild för det du vill göra?

Att bli till sig själv - Om autenticitet och självkänsla

Jag har själv fastnat i imitation när det kommer till kreativt skapande. Som yngre älskade jag att teckna och måla. Men när jag började läsa konstvetenskap slutade jag. Alla stora konstnärer hade ju redan målat allt så bra, så varför skulle jag fortsätta kladda?

Men för några år sedan återupptog jag målandet. Jag såg en Miróutställning i Barcelona och blev helt tagen av en längtan att själv få använda färg. I hans målningar finns en lust som inte liknar någon annan. Det han gjorde var helt nytt då. Jag sökte upp en butik med konstnärsmaterial i Barcelonas gamla stadsdelar och köpte med mig penslar och färg hem till Sverige.

Ganska snart sprang jag in i *jämförandet*. Inte med Miro, utan jämförandet med *det som ser ut som konst ska*. Och jag upptäckte att den inspiration jag kände efter att ha tittat på instruktioner på YouTube för att lära mig materialet, nog snarare handlade om en lust att *imitera*.

Motviljan och prestationsångesten från när jag var ung vaknade igen. Men nu visste jag att det finns en viktig process här som jag måste igenom, ett slags ljudvall att bryta. Så jag upprättade en "wall of shame" i trapphuset på väg ner i källaren. Allt jag skapade skulle upp där. Jag behövde vänja mig med att se och acceptera saker så som jag gjorde dem.

Jag fortsatte också att söka efter det som kändes *rätt* inombords. Kladdandet och experimenterandet blev vilt. Ibland var resultatet så fult att det var smärtsamt. Men jag fortsatte.

Ganska snart upptäckte jag att min kropp vill göra stora rörelser. Jag vill dra, skrapa och stryka ut snarare än pensla på färg. Min verktygslåda innehåller fler murnings-, tapetserings- och kaklingsredskap än penslar. Känslan i kroppen har fått vägleda.

Idag hänger mina skapelser på väggen i snart alla rum. Det liknar inte *Konst*, men är mer konst än de imitationer jag gjort förut. Och själva målandet fyller mig med glädje. Målandet är stunder där jag glömmer bort mig själv. Jag upplever flow. Och det blir faktiskt bättre om jag följer mina egna impulser än om jag försöker imitera – då blir det alltid pannkaka. Därför fortsätter jag följa känslan, så får vi se vad det blir av alltihop. Livet har i alla fall blivit rikare!

Din vilda tvilling

Vi människor bebos inuti av ett siamesiskt tvillingpar. Men vi känner för det mesta bara till den ena av tvillingarna, den **rationella, tankebaserade**. Den andra, det pinsamma **intuitiva, sinnliga och känsllosamma** syskonet har den rationella tvillingen gömt undan under ett tjockt lager av ordning, plikt, ideal och kontroll. Det intuitiva syskonet står bland annat för inspiration, innovation och passion. Viktiga ingredienser i alla delar av livet, för att hålla glöden och livsgnistan igång.

Men idag lever många av oss som halva människor, utan vår fulla kapacitet. Det beror på att vår kultur har en komplicerad relation till kroppen, intuitionen och känslor. Vi ser den tvillingen som kaotisk, vild och otyglad och den skrämmer oss ibland, för den är gåtfull och kräver att vi hänger oss åt något som vi inte alla gånger vet vart det ska ta vägen.

De siamesiska tvillingarna jag just beskrev har genom alla tider gått under olika namn som **yin och yang, shiva och shakti, ratiot och intellectus, det apolloniska och det dionysiska**. Det handlar om två principer som kompletterar varandra. Även om de har olika namn i olika kulturer och brukar beskrivas med lite olika ord, är de i grunden de samma. Några ord som brukar användas för att beskriva den rationella tvillingen, är att den står för aktivitet, ordning, handling och den andra för stillhet, öppenhet/kaos och kreativitet.

Att bli till sig själv - Om autenticitet och självkänsla

Oftast har de båda även könats och kallats för feminin eller maskulin, men det har mest förvirrat oss, eftersom båda tvillingarna finns inom alla kön, men kan vara mer eller mindre framträdande hos olika människor. Till det problematiska kan vi också lägga detta att vår kultur har kodat det feminina som negativt och det maskulina som positivt.

Men det handlar inte om att vi förlorat den intuitiva, kreativa och sinnliga halvan av oss. Vi har bara lärt oss att ignorera den. Tvillingen själv har alltid funnits kvar. Den har aldrig kunnat förloras eftersom den sitter ihop med den rationella.

Det betyder att den undanskuffade tappert har fortsatt kommunicera med oss. Men vi har inte hört på eftersom vi har glömt hur man lyssnar. Vi själva och hela vår kultur har tappat språket som den förlorade halvan talar. Vi behöver helt enkelt aktivt låta den rationella tvillingen lämna plats för den undangömda tvillingen så att balansen kan återställas. Och vi behöver också lära oss dess språk på nytt.

Ett av språken för den förlorade tvillingen pratar är känslor. De har såklart alltid funnits där i våra liv. Men vi tycker mest de är i vägen och är väldigt snabba att distrahera oss och avbryta känslorna. Vår kultur säger att det är **viktigt att hantera dem**. För de stör tankeprocessen. Därför **tänker** vi ofta känslorna istället. Men **känslor ska kännas**. De är **viktiga signaler** som säger oss vad vi vill och hjälper oss att avgöra om något är fel eller om det är bra. Utan känslor går det inte att fatta beslut – hur många riktiga fakta vi än har.

Samma sak med magkänslan. Det språket har vi också glömt. En viktig ledtråd är att förstå att magkänslan egentligen inte är en känsla utan en fysisk sensation. Det kan vara en energirush om något känns bra, eller en stumhet i magtrakten. Den kan också komma i form av en stark övertygande röst inombords. Magkänslan är en intuitiv impuls som kommer ur vår samlade erfarenhetsbank. Den visdomen är ordlös och uttrycker sig oftast i bilder och metaforer. Och den har liksom känslan hela tiden kommunicerat med oss. Vi har bara inte märkt den (bland annat i våra drömmar).

Att bli till sig själv - Om autenticitet och självkänsla

Vägen till att återupptäcka de här båda viktiga inre vägledarna går genom kroppen. Det kan låta löjligt och självklart. Men många är inte tillräckligt närvarande i sin kropp ens för att känna att stress tär på kroppen. De lyssnar inte och driver på sig själva in i sjukdom. Hur många av oss ser exempelvis blåmärken på höften men minns inte när vi slagit i något för att vi inte var riktigt närvarande? Och kan vi inte lyssna till varken känslor eller intuition kan vi lätt tappa bort vad vi vill i livet.

Genom att återfå kontakten med kroppen, känslor och återupptäcka intuitionens språk **släpper vi också fram det som tillför livet energi.** Det skapar en grogrund för dig att känna dig **levande och i kontakt med vad du vill med ditt liv.** Med hjälp av sinnesintrycken, magkänslan och dina känslor har du ett bättre underlag för tanken. Du kan få hjälp att orientera dig när livet är oroligt. Och du har närmare till livsglädjen.

För det är inte ur tanken livsglädjen springer. Tanken är bara ett verktyg som kan fånga upp och göra ord, verklighet och handling av livsglädjen. Livsglädjen bor i det kroppsliga, sinnliga, fria och intuitiva. Den tvillingen må vara ohämmad, men du har mycket att vinna på att återknyta kontakten.

Utmana rädslan och kom åt skatten inom dig

Rädslor är drakar som ruvar över hemligheten om vem du egentligen är och drakens kropp är uppbyggd av en samling övertygelser som tillkommit under livets gång. Varje drakfjäll är ett *"du får absolut inte visa/göra/vara...för då..."*.

Rädslor är mäktiga skyddsmekanismer som tar över i din kropp. Förutom vid verkliga fysiska faror så aktiveras de så snart du är på väg att göra något som du tror ska ödelägga din tillvaro. Ibland räcker det med tanken på att rubba din status quo.

Problemet är att många rädslor vilar på övertygelser som du med ett barns förstånd har skapat. De kan ha grundats i rimliga situationer, men som är tolkade ur ett barns knappa erfarenhet och grunda perspektiv – och ibland rent narcissistiska hållning. Barn tror ofta att de orsakar det mesta omkring dem.

Att bli till sig själv - Om autenticitet och självkänsla

Så bland övertygelserna ryms inte bara verkliga faror som ormar, stup och hotfulla människor, där finns också rädslan att prata med folk och rädslan för att vara löjlig eller rädslan för att någon ska bli arg. Men du kan också vara rädd för att misslyckas eller för att ta emot kärlek.

Men att vara medveten om det orimliga i en rädsla är en sak. Att göra något åt den är en annan. För drakarna är mäktiga. De sitter starkt inetsade i psyket och kroppen. Instinkter är menade att vara automatiska och är därför mycket svåra att ändra på. Men det går! Tricket är att skapa nya erfarenheter av att överleva rädslan trots att du gjorde det du var rädd för.

Jag har hållit på att bråka med mina rädslor ett bra tag. Den första impulsen slog ner som en blix för 15 år sedan. Det var under en period där livet börjat kännas trångt och jag hade börjat få nog av mina begränsningar. Det här var inget som syntes utåt, utan de flesta såg mig som en driftig, stark, lugn och trygg människa och fattade ingenting när jag började prata öppet om mina rädslor.

Det första som trängde sig på var behovet av att få tid för mig själv. Det kan låta oskyldigt men jag mäktade inte ta mig egen tid eftersom jag var rädd för omgivningens reaktioner. Jag trodde att alla skulle bli arga, tycka jag var ego och självisk – helt orimligt. Så en dag, i hallen, mitt i allt stök att få av barnen ytterkläderna brast jag plötsligt ut: "Jag ska åka till Paris. Själv."

En resa till Paris på egen hand kan tyckas vara ett väldigt oskyldigt tilltag och ingen riktig utmaning. Men var inte resan i sig som var stor. Det stora var att ta plats för mitt behov.

Resan blev början på en vilja att utmana fler rädslor. För jag märkte att när jag gick rätt in i rädslan, kom jag ut på andra sidan starkare och klarare. Och själva resan öppnade också upp inåt och jag såg en hel del trevliga sidor hos mig själv som ger en starkt grundad känsla när jag låter dem styra snarare än rädslorna.

Att bli till sig själv - Om autenticitet och självkänsla

Med tiden har jag utmanat min höjdrädsla (klättring), min rädsla att prata inför folk (filosoficaféerna bl. an), min rädsla att se som knäpp (lagt mig på ett torg och legat där ett tag), min rädsla för att dansa fritt inför människor (dansmeditation), min rädsla för kvinnlig gemenskap (jo, man kan ha det, så jag åkte på [Nordic Women's gathering](#)) och min rädsla att säga ifrån när jag tycker att någon gör fel. Däremellan har jag också gjort sådant som jag håller för mig själv. Men jag har många rädslor kvar, bland annat att prata helt fritt om min andliga sida och massor i privata relationer.

Det viktiga är i alla fall att jag börjat. Nuförtiden hovrar inte rädslan alltid över mig, utan jag fattar den i handen och går mot det som skrämmer. Rädslan känns fortfarande. Men inte lika starkt. Och ganska snart glömmer jag bort den smärtsamma självmedvetenhet som den väcker.

Det som händer när jag vågar följa min passion och gå emot min rädsla är att jag ställer mig stadigt i det som är mitt Själv, istället för att utgå från mitt Ego. För det är mitt Ego, med Personan i spetsen som bryr sig om hur andra ska uppfatta mig .

Att gå emot din orimliga rädsla är att göra det Kierkegaard sa: "Att våga är att förlora fotfästet för en stund. Att inte våga är att förlora dig själv." Det är därför du bör utmana dina rädslor. Det är lugnare och tryggare att låta ditt fotfäste vila där det är stabilt och där du önskar att du var.

Men börja smått. Gå mot de harmlösa rädslorna. Ofta finns de i din yttre tillvaro. Men de verkligt skrämmande brukar finnas i nära relationer.

Men det är viktigt att du inte påbörjar det här för att bli kvitt din rädsla. Den kommer alltid att kännas. Tänk dig istället den här bilden: målet är att bli vän med draken att få den att sluta attackera dig och istället klara av att sitta lugnt på din axel i dina svåra situationer. Då har du fortfarande tillgång till dina instinkter, för de kan fortfarande vara bra ibland, även i orimliga rädslor.

Att bli till sig själv - Om autenticitet och självkänsla

Kom också ihåg att det här inte handlar om att bli bättre. För det är just vad dina rädslor handlar om. De vill "skärpa till dig" för att du ska vara rätt, godkänd och älskad. Att gå emot dina rädslor handlar istället om att du ska våga vara **DU**, det där som döljer sig bakom känslan, det fria, autentiska Självvet.

Det handlar inte heller om att ditt frigjorda jag måste åstadkomma saker som går till historien. Det som är DU är stort nog. Och det kan göra skillnad för dig själv, din familj eller på ett alldeles vanligt vardagligt arbete. Det du vinner är frihet – och den friheten vinner du åt alla.

"NÅGONSTANS BAKOM DIN STÖRSTA RÄDSLÅ VÄNTAR DU."

Personlig avveckling?

Tidigare har jag tänkt på personlig utveckling som en blomma där kronbladen slår ut ett efter ett och sakta avslöjar hur blomman ser ut inuti. Med tiden har den bilden bytts ut mot en lök där lager skalas av. Kanske vore det rättvisare att kalla processen personlig avveckling?

Det blir i alla fall svårare att säga vem jag är ju äldre jag blir. Det ena efter det andra som jag trodde jag var faller bort, både sådant jag ansett vara positiva sidor likväl som negativa sidor. Vid närmare granskning har det visat sig att mycket av det jag trott mig vara inte är annat än föreställningar. Oftast sådana jag inte ens kommit på själv. Utan de har sagts till mig eller är egna tolkningar av situationer vilket inte alltid är lika med sanningen.

Men om jag inte är mina föreställningar om mig själv. Vad är jag då?

Att bli till sig själv - Om autenticitet och självkänsla

Där jag befinner mig nu börjar personligheten mer likna en drivrutin, fast en hopplöst utgången modell. Den behöver uppgraderas. Men hjärnutrymmet är på sätt och vis fullt och för att få plats med nytt behöver jag ömsa bort det gamla. Och det är inte särskilt bekvämt. Det skaver. Framförallt är det bitvis en pinsam upplevelse att ställas inför de föreställningar jag hittills levt efter. Särskilt att ha levt efter dem så oreflekterat.

Parallellt med ömsandet pågår ett utforskande av vad jag egentligen tror på, om inte de gamla drivrutinerna gäller. Vilka värderingar har jag som är orubbliga? Hur vill jag leva? Vad är kvar inom mig som inte förändrats sedan jag var liten? Vilken strävan har jag hittills levt efter och vilken vill jag egentligen leva efter?

Samtidigt känns det inte längre som om jag enbart är själva drivrutinen. Inom mig finns något annat. Något fritt och spontant. Något oföränderligt. Något som kan verka på egen hand utan alla föreställningar. Det är detta Något jag tror dyker upp de gånger då jag "glömmer mig själv", då jag kan hänge mig fullständigt åt världen och det som sker, utan att förhålla mig till alla berättelser om hur jag är eller borde vara. De gångerna är alla tankar på att vara värdelös, en fejk, eller bättre än andra i något avseende, som bortblåsta. De gångerna är jag inte JAG utan jag ÄR helt enkelt.

Den viktigaste insikten i allt detta är i alla fall att jag behöver städa upp i min inre garderob. Kanske göra en själslig Marie Kondo. Hålla upp bitar av mig själv och känna efter om de känns bra eller inte, och om inte, för evigt förpassa de bitarna till en svart platssäck. Eller kanske snarare känna efter om de smakar bittert.

Fast så enkelt är det inte. Personlighetsdragen kommer att bli kvar. Men jag kan nog ändå dra ner volymen på dem och låta något nytt ta plats. Om jag bara saktar ner levandet. Då kan jag hinna märka vilka känslomässiga reaktioner som dyker upp och kanske hejda mig innan jag är innan jag halkar ner i gamla hjulspår. Och efter avveckling kommer kanske utvecklingen, eller är det samma sak?

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.

Idag 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.

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