

Lektion 6 – Självbilden

Du har jobbat med att titta på dina tankar och dina känslor. Du har övat dig i att stanna kvar i dina obehagliga känslor utan att stoppa något i munnen och att utforska suget. Vi plockar fram dina tankar och känslor och tittar på dem, för att bli du ska bli medveten och sedan kunna ändra på dem. Nog håller du med om att det ibland är svårt att förstå varför du tänker eller känner som du gör? Hur kommer det sig att du känner dig dålig och otillräcklig om du kopplar av framför tven en kväll? Varför får din mammas kommentarer om ditt yrkesval dig att känna dig eländig, när du med förnuftet vet att det hon säger inte är sant? Varför blir du obehagligt till mods när du får höra att du är duktig och bra av din chef, trots att du borde bli stolt? Varför känner du för att vräka i dig smågodis, när du får en komplimang av din vän?

Dina tankar och känslor kan tyckas totalt ologiska ibland. Ha då i minnet, kära vän, under tiden du arbetar med dig själv och ditt beteende - att dina tankar och känslor är fullkomligt logiska - för de är en produkt av dina erfarenheter, din uppväxt, dina föräldrars åsikter, dina drömmar, rädslor och den bilden du har av dig själv. Så för att vi ska kunna förstå logiken lite bättre, kommer vi nu att äga ett helt kapitel åt att titta närmare på din självbild.

Den egna självbildens vagga

Självbild är som ordet beskriver – bilden du har av dig själv. Dina egenskaper, dina erfarenheter, ditt självförtroende, hur du upplever din självkänsla – vem du anser att du är. Självbilden formas och omformas under hela livet, allteftersom du gör nya erfarenheter och upptäckter om dig själv. Redan när du var riktigt liten började den att skapas och låg då till stor del i händerna på de som hjälpte dig att växa upp.

När vi föds är närheten till våra föräldrar eller till dem som tar hand om oss lika viktig näring för vår överlevnad som mat. Orsaken till att vi har det här stora behovet, tror forskare beror på att vi tillskillnad från övriga däggdjur, föds med en till stor del utvecklad hjärna. För att den ska kunna utvecklas så att vi kan hantera våra egna tankar och känslor, behöver vi ett nära samspel med ett litet antal vuxna. Ett spädbarn har ingen chans att överleva på egen hand, därför föds vi med en stark drift att komma nära våra beskyddare.

Våra föräldrar är sedan vår trygga bas i tillvaron. När vi växer upp tankar vi trygghet, kärlek och bekräftelse hos dem för att sedan våga oss ut på upptäcktsfärder i livet. Ju mer närhet, beskydd och uppmuntran vi får som små barn när vi återvänder till dem, desto lättare har vi att utvecklas till vuxna trygga människor med en god självkänsla. En sund självbild är ofta ett resultat av ett gott växelspel mellan ett barn och dess vårdare.

Nu är det lite som av ett lotteri vilka slags föräldrar eller vårdare vi föds med. De som tog hand om oss när vi var barn gjorde säkert sitt yttersta för att vi skulle må bra. En del föräldrar har massor av tålamod, andra blir fort trötta. En del har lätt att hantera känslor, närhet och barnens krav, andra har svårt för det. Sen spelar självklart saker som ekonomi, sociala omständigheter, miljö, syskon och annat väsentligt in som kan ha gjort det svårare för våra föräldrar att ge oss närhet och bekräftelse.

Från det vi var riktigt små hade vi en otrolig anpassningsförmåga. Vi hanterade våra föräldrars olika förutsättningar att ge oss närhet, genom att lära oss hur vi bäst kunde få det vi så intensivt behövde. Vissa av oss lärde oss snabbt att "om jag är tyst och inte ställer krav, får jag kärlek och bekräftelse".

Andra av oss upptäckte att bråk, höjd röst och gråt gav största chansen till uppmärksamhet. Dessa sätt att nå kärlek och bekräftelse, formade vårt sätt att agera, de ristades in i vårt känslominne för att följa med oss genom livet.

Sedan fortsätter vi genom livet att spegla oss i andra människor. Vi upptäcker vad vi är bra på och vad vi är mindre bra på – när vi får bekräftelse eller när den uteblir. Vi tolkar andra människors reaktioner genom vår självbilds glasögon. Vår självbild formas och omformas, växer och utvecklas.

Observatören

Oavsett vad du tänker om dig själv och vad som händer dig i livet, så finns det alltid en del av dig som är densamma. Tänk dig att din hjärna är som en teaterscen. Det utspelar sig scener kring det som varit och scener kring framtiden och ibland händer det saker just i nuet. Scener kring vad du ska handla till middagen och hissnande skräckscener om hur du gör bort dig på nästa jobbmöte. Du spelar hela tiden dig själv och många gånger spelar du samma scenario om och om igen... kanske hundratals gånger på kort tid. Att spela med i teatern kräver mycket av dig. Du känner och upplever det du är med om och kastas mellan olika tillstånd. Det är tufft att vara skådis på din hjärnscen.

Tänk dig nu att du stället sätter dig i publiken och betraktar scenen. Du behöver inte leva dig in i det som händer och du kan välja att rikta din uppmärksamhet. Du behöver inte ta rollen som kritiker av pjäsen, utan du kan bara betrakta vad som händer utan att lägga dig i eller bedöma. Den delen av dig som sitter i publiken är Observatören. Den delen av dig som kan berätta om vad du gjorde dagen du fyllde tolv år eller vad du åt till frukost i morse. Den delen av dig som kan ta ett steg tillbaka och observera vad som händer i dina tankar, hur det känns i kroppen och i känslorna. Att öva sig då och då på att få kontakt med Observatören hjälper dig att betrakta dig själv utan att bedöma.

Bra jag – dåliga jag

Idag har du ett helt batteri av tankar kring vem du är och vad du kan. En riktigt bra dag kanske du tänker positiva tankar om dig själv och vem du är, medan när något går fel ser du plötsligt mängder med negativa egenskaper hos dig själv. Vilka av dessa tankar är sanna? Och vem är det som avgör vad som är sant? Din mamma? Din chef? Din partner? Eller du själv?

Att ständigt slåss mot sina dåliga sidor och sträva efter att bli bättre gör att du får slita hårt på din hjärnas teaterscen. Kanske du grälar på dig själv för att du inte har bättre karaktär, för att du misslyckas eller känner dig ledsen. Att istället kliva in i sin observatörsroll och se kampen som utspelar sig på scenen, gör att dina tankar om dig själv inte bestämmer över dig. Du betraktar dem och dig själv, men du behöver inte spela med. För handen på hjärtat min vän – hjälper det dig att tänka att du är misslyckad, dålig eller fel? Blir du en helt annan person de dagar då du istället tänker att du är bra på det du gör och faktiskt är rätt trevlig? Är det kanske så att du är samma person, men dina tankar förändras? Istället för att följa med i tankarnas utspel på hjärnscenen, kan du lugnt se på från din plats på första parkett.

Etiketter

Många av de sakerna du fick veta om dig själv både under din uppväxt och som vuxen har blivit tydliga förklaringar till varför saker är som det är. Kanske du tänker "Jag kan inte plugga på högskola, för jag har ett sådant dåligt läshuvud." eller "Jag har svårt att gå ned i vikt för det ligger i mina gener." eller "Jag kan absolut inte träna på morgonen, för jag är så morgontrött." Sanningar om dig själv, som upprepas på din hjärnscen om och om igen. Det är olika skäl och anledningar som din hjärna

producerar för att hjälpa dig att förstå varför du är som du är och gör som du gör. "Men det är ju sant" säger din hjärna. Om du istället sätter dig på första parkett igen och ställer dig frågan "Hjälper dessa anledningar och etiketter jag sätter på mig själv mig att leva de liv jag vill leva?"

Nu ska du få möta dig själv igen. Du ska få möjlighet att sätta dig på första parkett och titta på de olika etiketterna du ger dig själv.