

NILS RYGAARD

Ta kontrollen över ditt liv

Boken ges även ut genom



Den tidigare utgåvan av boken, med titeln, *Vem äger ansvaret*, används som kursmaterial till självstärkande kurser inom primärvården.

Andra upplagan

© Nils Rygaard 2016 - 2018

Förlag: BoD – Books on Demand, Stockholm, Sverige

Tryck: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Tyskland

ISBN 978-91-778-5348-0

Boken har tidigare getts ut under namnet *Vem äger ansvaret*

Foto, omslag, grafisk form och illustrationer: © Nils Rygaard

KOPIERINGSFÖRBUD

Denna publikation omfattas av upphovsrättslagen. All kopiering för privat, offentligt eller annat bruk eller annan reproducering utan författarens skriftliga tillstånd är förbjuden, bortsett från mindre citat som en del i granskande artiklar och recensioner.

*Medvetenhet
är
det första steget
i en
förändringsprocess.*

Förord

Att kommunicera är inte så enkelt som vi kanske tror. Hur och vad vi kommunicerar beror på så många faktorer. Kommunikationen blir inte bättre än den förståelse vi har för situationen som inträffar. Om jag missförstår situationen, vad som händer i interaktionen mellan mig och andra, så kommer min kommunikation att baseras på ett missförstånd. Detta missförstånd kommer med stor sannolikhet att resultera i en negativ kommunikation från mig vilket kan ge en försämrad relation med den andra personen och en sämre självkänsla hos mig.

En bra självkänsla är viktigt. Den skapas som sagt i samspel med andra människor via kommunikation. Människor som interagerar med oss och det påverkar vår självkänsla. Min egen självkänsla har påverkats negativt i mitt liv. Jag har i många år försökt att reparera min självkänsla. Jag hittade inga verktyg. Jag skapade därför ett eget verktyg, som jag upptäckte faktiskt hjälpte. Jag lät senare några patienter få prova det och vi upptäckte att de också blev hjälpta, att de stärktes i sig själva. Jag sammanställde en metod av det jag upptäckt. Jag började hålla kurser. Jag skrev ett kursmaterial, som sedan blev denna bok.

Jag är medveten om att det finns många böcker om att stärka självkänslan. Bland annat böcker där man pratar om självkänslan, hur viktig den är och varför den är viktig. Patienter har berättat om olika professionella samtalspartners som de har träffat, där det har talats om och diskuterats om problemen samt vikten av att göra något åt problemen. En patient uttryckte, ”De pratade om problemet, men inte hur jag ska lösa det.”

Syftet med den här boken är att den ska vara en användarmanual, en *hur-man-gör-det-själ*-bok, eller en självhjälsmanual. Många som mår dåligt söker praktisk information, praktiska metoder och praktisk hjälp. Den här boken är som ett svar på deras (och mitt eget) sökande.

Min grundtanke är enkel: Läs – Öva – Må bättre.

Mitt mål är att du som läsare ska klara det utan samtalshjälp.

Jag hoppas att du finner boken och kommunikationsmetoden *Vem äger ansvaret* värdefull och hjälpsam i ditt liv, att hjälpa dig förstå, kommunicera och att må bättre i alla olika relationer i livet. Detta oavsett som förälder, företagsledare, anställd, kund, vårdtagare, studerande, vän eller i vilken annan yrkes-/livssituation du än befinner dig i.

Tack till alla som stöttat mig och gett mig feedback, både familj, vänner och patienter.

Nils Rygaard, Gyttorp 2018

Denna utgåva.

Boken är en ombearbetning av *Vem äger ansvaret* och även språkmässigt korrigerad, samt att bokens titel har ändrats till *Ta kontrollen över ditt liv – Del 1*, detta för att tydligare koppla ihop titel med innehållet i boken. Sista delen (Del 3) i boken *Vem äger ansvaret*, som inte hade med metoden att göra är borttaget och kommer ut som en egen bok, *Ta kontrollen över dina tankar*¹, då fler tips har tillkommit och del 3 gjorde sig bäst som en egen bok. Den här boken har nu endast med själva metoden *Vem äger ansvaret* att göra, för att inte komplicera metoden ytterligare.

Nils Rygaard, Gyttorp 2018

¹ Ta kontrollen över dina tankar. ISBN 978-91-778-5406-7.

Om författaren



Nils Rygaard har en socionomexamen vid Lunds Universitet, och en Magisterexamen i socialt arbete vid Örebro Universitet. Han är utbildad handledare inom Sorgbearbetning sedan 2010 samt sedan 2018 även kursledare vid Svenska Institutet för Sorgbearbetning (sorg.se). Nils är även utbildad steg 2-instruktör i mindfulness via Mindfulnesscenter (mindfulnesscenter.se) sedan 2013.

Nils har arbetat 9 år inom kriminalvården, Frivården Dalarna innan han började arbeta som skolkurator vid grundskolan i Borlänge i 5 år.

2010 flyttade Nils och familjen till Örebro där han började arbeta som hälso- och sjukvårdskurator inom primärvården. Läsåret 2016/17 var han tillfälligt åter skolkurator på en högstadieskola i Nora. Tillbaka inom primärvården utbildar han sig vidare till KBT-terapeut Steg 1.

Nils har även startat Vennagården (www.vennagarden.se) för att kunna nå ut och hjälpa fler människor att må bättre.

INNEHÅLL

Introduktion

Självstärkande metod	1
Om boken	10
Förutsättningar	12

Kapitel 1. Steg 1 – Vem äger ansvaret

Var befinner vi oss idag?	17
Offermentaliteten kräver en syndabock	34
Hur borde det vara?	40
En mer illustrativ beskrivning	57
Egoism	64
Misslyckande	66
Övrigt	68
Sammanfattning Steg 1	69
Klara av steg 1 innan du börjar med steg 2	72

Kapitel 2. Steg 2 – Bygga upp relationer

Finna lösningen, att förstå situationen	73
Värderingar	76
Lösningen	78
Bemötande, olika sätt	81
Varför gör hon på detta viset?	84
Fler exempel	97
Ansvarsfällan – Se upp!	109
Identifiera ”Offermentalitetens” fyra fällor	112
Sammanfattning Steg 2	116

Kapitel 3. Steg 3 – Slutligen

Lyssna på svaren	119
Avslutningsvis	121
Egna anteckningar	127
Register	131

*Det viktigaste är
trots allt
inte hastigheten,
utan riktningen.*

Introduktion

Självstärkande metod

Vem äger ansvaret

Interaktion och kommunikation

Kommunikation blir inte bättre än den förståelse vi har för situationerna som inträffar. Om jag missförstår vad som händer i interaktionen mellan mig och andra så kommer min kommunikation att baseras på ett missförstånd. Detta kan komma att resultera i en negativ kommunikation och en försämrad relation med den andra personen.

Livet är fullt av möten, möten med andra människor. I dessa möten interagerar vi med varandra och kommunicerar till och med varandra. Dessa möten, med dess interaktion och kommunikation formar mig och min personlighet till viss del, detta i kombination med mina medfödda personlighetsdrag och faktiska levnadshändelser.

Interaktion och påföljande kommunikation är dock något som påverkar mig och mitt mående mest från mina första levnadsår, genom anknytning, till vuxen ålder. Jag kan bli uppbyggd, bli stark och självständig med en god självkänsla och ett bra självförtroende. Jag kan bli nedtryckt, underordnad, svag med en låg självkänsla och inget självförtroende. En del psykiska diagnoser skapas på grund av interaktioner och kommunikationer av för mig viktiga människor i min närhet.

Interaktion och kommunikation kan även läka och hela mig och andra, hjälpa mig, eller andra, att hitta vägen upp ur ett mörker till att bli stark igen. Det är en uppgift som kuratorer, terapeuter, psykologer med flera har. Interaktion och kommunikation är verktyg som kan användas för att skapa, frågan är bara vad det skapar.

Varför denna metod?

Varför har jag skapat denna metod? Svaret finner vi i ovanstående stycke, nämligen att interaktion och kommunikation har skadat mig, speciellt min självkänsla, min tilltro till mig själv som värdefull och även min tilltro till min egen förmåga. Denna ”skada” hindrar och begränsar mig att leva det liv jag vill och uppleva den lycka och glädje jag borde få uppleva, samt att den får mig att må psykiskt och känslomässigt dåligt på olika sätt.

Då är frågan om vilka människor som behöver en ”självstärkande metod”? Jag! Jag är en av dom, men jag vet att jag inte är ensam. Den här metoden kom till främst som ett sätt för mig förstå och för att hantera effekterna av vad andra människor hade gjort mot mig och hur interaktionen och deras kommunikation har påverkat mig och fått mig att må dåligt på en massa olika sätt. Mobbingen som jag var med om under grundskolan, det vill säga mobbarnas beteenden och min tolkning av deras agerande samt hur det skadade mig känslomässigt. Under resten av livet har interagerandet med andra människor till och från – mest till känns det ibland som – skadat mig känslomässigt och psykiskt. Känner du igen dig? Frågan är hur många gånger har vi inte hört kommentarer som:

”Va’ ful du är!”

”Du är ju dum i huvudet!”

”Sluta prata så högt!”

”Ingen idé att prata med dig när du är på det humöret.”

”Du ska alltid skämma ut mig/oss.”

”Du lyssnar aldrig på mig!”

”Du gör mig så besviken!”

”Varför ska du alltid bete dig på det viset?”

”Det är ditt fel att han blev ledsen/arg.”

”Kan du aldrig göra något rätt?”

Hur många gånger har vi inte blivit ledsna, sårade, arga eller fått andra negativa känslomässiga reaktioner som följd av liknande kommentarer? Hur många gånger har jag känt att det är mitt fel? Hur många gånger har det skadat min självkänsla? Eller hur många gånger har vi inte mått känslomässigt eller psykiskt dåligt för att:

”Han eller hon ringde aldrig som lovat.”

”Jag inte blev bjuden på festen/aktiviteten som de andra.”

”De pratar inte med mig.”

”Ingen tog notis om det jag sa.”

”De kom inte på min fest.”

”Ingen erbjuder mig hjälp/skjuts/stöd när alla andra får det.”

Jag kan fortsätta ge exempel men jag tror att du förstår och känner igen dig. Vilka tankar följer efter sådana händelser? Det som händer är att jag gör en tolkning av händelsen. Jag söker ofta orsak- och verkansamband, så även här. Jag gör då en tolkning eller gissning av orsaken till de andras beteende, oftast en negativ tolkning riktad mot mig själv. Till exempel ”ingen tycker om mig”, ”jag är värdelös”, ”ingen vill umgås med mig”, ”de bryr sig inte om mig” och så vidare. Min tolkning säger att det är mig det är fel på, min självkänsla sjunker och jag mår ännu sämre. Det har hänt mig alltför många gånger.

Om jag inte har fel så inträffar det i grundskolan, i gymnasieskolan, på Kom Vux, på universitet, hemma, med kompisar, på jobbet med kollegor eller chefen, med kunder, med elever, med min partner eller mina barn. Kort sagt så inträffar sådant överallt, i alla möjliga situationer där människor möts. Det har inträffat i mitt förflutna, det inträffar sedan i min nutid, tyvärr kommer det hända i min framtid också. Om jag tar till mig detta tankesätt, som den här metoden förespråkar, så är jag bättre rustad för att klara liknande situationer framöver än vad jag någonsin förut har varit.

Det flesta negativa situationer brukar oftast sluta med att någon pekats ut som skyldig när något är fel, det vill säga att någon blir syndabocken. Rätta mig om jag har fel, men granskar jag mitt liv så har det nog alltför ofta blivit jag som har blivit den skyldige, det vill säga att det har varit mitt fel. Men någonstans inom mig jag kanske till och med har känt att det inte stämde, att det egentligen inte var eller är mitt fel. Trots det kände jag ändå att det var mitt fel och att jag tog på mig skulden. Ibland kan det vara så här, det var det ofta för mig, att ingen direkt uttryckte det med ord, att det var mitt fel, men jag kände ändå att det var mitt fel, jag tog på mig skulden.

I den bästa av världar, i Utopia, så säger människor bara snälla och upplyftande saker till varandra, samt är vänliga mot och omtänksamma om varandra. I verkligheten känns det inte alltid så, världen kan kännas kall, medmänniskorna elaka, att de bara gör dumma och elaka saker mot mig, sårar mig, retar mig och kränker mig. Kort sagt, mer eller mindre, upplever ja att andra försöker göra mig olycklig.

Jag kanske känner att jag alltid måste ställa upp för andra, fast de inte ställer upp för mig. Ska jag känna mig älskad så måste jag finnas där för andra närhelst de vill. Jag kan inte säga nej. Jag ska alltid anpassa mig efter andras behov, se till andras bästa och göra som de andra vill. Ibland kan det kännas som om mitt liv bara är till för alla andras skull, men jag då?

Kanske känner jag att jag måste ta ansvar för andra människors mående. Jag får inte säga fel för då blir de ledsna, arga, besvikna eller jag förstör för dem på något annat sätt. Jag får inte klä mig som jag vill, göra som jag vill, för jag måste tänka på vad andra tycker, tänker, säger och hur de blir att må då. Jag lever mitt liv för att inte få andra att må dåligt eller för att få dem att må bättre, det vill säga att jag tar ansvar för deras liv.

Det kan även vara så att jag märker att jag mår dåligt för att jag stör mig på andra personer och det som de gör. Jag kanske upptäcker att jag säger eller tänker så här:

”Måste hon alltid göra sådär!”

”Varför kan han aldrig falla ner toasitsen?”

”Varför kan de inte säga som det är?”

”Jag blir så sur när...”

”Det stör mig att...”

Tankar som avslöjar att andras beteenden blir känslomässigt jobbiga för mig och att jag blir att må sämre, jag blir mer irriterad, störd, arg, ledsen och så vidare. Jag skulle kunna fortsätta ge olika exempel på situationer som händer i våra liv och situationer som får mig att må dåligt, som sakta, sakta sänker min självkänsla, helt i onödan. Om du känner igen dig i något av exemplen

eller situationerna som jag har beskrivit, ja, då kan den här metoden vara till stor hjälp för dig, då är denna bok skriven även för dig.

Att känna sig kränkt

På senaste tiden, speciellt nu 2016 då jag skrev boken, har debatter förts om vi är lättkränkta eller inte. Vissa debattörer i media påstår att vi måste vara så politiskt korrekta annars blir folk runt omkring oss kränkta. Det är nästan så att debattörer påstår att vi tävlar om vem som lättast kan bli kränkt, som om vi sökte efter anledningar för att bli kränkta. Det skulle vara som att påstå att vi söker efter att missförstå situationer eller misstolka det vi ser och hör runt omkring oss för att kunna känna oss kränkta. Det låter lite absurt, men tänk om det verkligen är så, då vore det ju hemskt illa. Debatten får det nästan att låta som om det har blivit trendigt att bli kränkt. Tanken känns absurd eftersom det inte är okej att bli kränkt enligt våra normer och värderingar.

Men tänk om det är så att jag väljer att reagera med att känna mig kränkt bara för att någon säger något som jag inte gillar, eller säger åt mig att göra något som jag inte vill, oavsett om det är fel eller rätt. Men om jag känner igen mig i detta, i det att jag känner mig kränkt eller kanske till och med erkänner mig lättkränkt, då är den här boken ett sätt att komma loss ur den fällan. Metoden lär mig att ta kontrollen och bestämma om jag vill känna mig kränkt eller inte – oavsett vad andra gör eller säger. Om jag väljer att inte känna mig kränkt så betyder inte det att den andres beteende är okej, det betyder endast att det är jag själv som väljer min egen reaktion.

Den här metoden, *Vem äger ansvaret*, hjälper till att rätta till det som blev fel. Metoden är ingen ”quick-fix”, men den hjälper. Om du känner igen dig i beskrivningarna hittills så kan även du bli starkare och friare genom den här metoden.

Hur ska jag använda boken?

De flesta böcker läser jag endast en gång, nickar kanske instämmande med innehållet och kommenterar kanske något som extra intressant eller till och med bra, för att sedan lägga undan boken.

Om jag ska ha nytta av den här metoden, om jag ska ta till mig av den och förändra mitt sätt att tänka och mitt mående – så behöver jag läsa boken flera gånger. Jag kanske behöver studera den med penna i hand, välja ut speciella delar av boken och studera dem närmare.

Jag behöver förstå att för att den här boken och metoden, eller innehållet i den, ska vara till störst nytta för mig så behövs det att jag lägger ner tid och energi på det. Det finns ett ordstäv som lyder ”*Ingenting som är värt att ha får man gratis*”. Om du ger dig själv och metoden en ärlig chans så är min övertygelse att även du kommer att uppleva en positiv förändring i ditt liv.

Ett studieförslag av boken kan till exempel vara:

1. Läs först om Steg 1 i metoden, kapitel 1 i boken en eller två gånger.
2. Gör övningarna!
3. Läs sedan om Steg 2 i metoden, kapitel 2.
4. Gör övningarna!
5. Studera sedan om Steg 3 i metoden, kapitel 3.
6. Repetera gärna Steg 1 och Steg 2.
7. Gör övningarna!
8. Välj sedan det kapitel eller delar av boken som du antingen finner intressantast, svårast att förstå eller klara av, eller som du vill fördjupa dig i mer. Du kan välja olika delar från gång till gång. Gör övningarna!
9. OBS! Gör övningarna! Jag vet att jag är övertydlig, men det är avgörande för resultatet.

Vid varje övning finns möjligheter till egna anteckningar där du kan notera egna tankar kring det avsnittet eller övningen, situationer som du provat övningen på, vilka resultat du uppnått eller egna upptäckter vid övningen.

Fokus

Jag behöver ha fokus på mig själv när jag läser och tillämpar metoden. Det låter kanske självklart men det är det inte och behöver därför påpekas. När du läser, övar och tillämpar metoden så undvik att påpeka för andra hur de borde göra. Fokus ska bara ligga på dig och vad du behöver göra, annars missar du helt poängen. Försök aldrig förändra någon annan till att följa metoden eller försök inte att förändra någon annan med hjälp av metoden eller delar av metoden. Om du riktar det mot någon annan så kommer du bara att misslyckas. Var och en tar ansvar för sig själv och sitt liv.

Om jag är ett par eller en grupp som läser tillsammans för att vi vill förbättra vårt förhållande eller våra relationer till andra så gäller samma sak. Var och en fokuserar alltid bara på sig själv, det vill säga vad jag behöver göra samt min egen utveckling i metoden. All annan inriktning kommer att leda till problem och misslyckande. Som par eller grupp kan vi med fördel diskutera metoden, övningar, principer i metoden och så vidare i generella diskussioner. Detta kan vara väldigt utvecklande, givande och berikande för min egen personliga utveckling av metoden. Undvik dock alltid att påpeka för den andre till exempel att ”Nu borde du tänka så här istället!” eller ”Du missade...”. Jag brukar säga att metoden är helt egocentrerad. När jag arbetar med metoden gör jag det för min egen skull, för mitt behov, enbart med fokus på mig själv och mina framsteg och mitt övande.

Tålmod

Jag behöver läsa, studera och tillämpa metoden med stort tålmod. Förändring tar tid! Att förändra mitt sätt att tänka tar också tid och kräver uppoffring i form av mer tid. Övningarna kräver tid! Jag behöver ha tålmod och vara vänlig mot mig själv, unna mig tid att lära mig att må bättre. Jag behöver vara villig att ge mig den tid jag behöver för metoden, det är ett sätt att visa respekt och kärlek till mig själv. Hur lång tid det tar för mig beror på, som allt annat, hur ofta och hur mycket jag studerar och övar. Talesättet lyder: Det man övar på blir man bra på.

Kort om metoden

Jag har haft ett antal kurser i gruppformat men även lärt ut metoden i individuella samtal. Upplägget brukar vara ett antal träffar som bygger på boken som kursmaterial och metoden *Vem äger ansvaret*, där jag får lära mig ett nytt sätt att tänka, se och agera i interaktioner med andra människor. Det innebär även ett nytt sätt att förhålla mig på till händelser och undvika att få dåligt samvete eller att ta ansvar för det som inte är mitt ansvar.

Metoden *Vem äger ansvaret* bygger främst på KBT, bland annat i det att mina tankar skapar min upplevda verklighet och mitt mående samt att tankar, känslor, mående och beteende går att förändra om jag ändrar på mina tankar. Jag har dock valt att inte använda facktermer ifrån KBT i boken samt att i metoden göra kopplingarna tydliga till KBT i metodens olika delar. Den insatte kommer nog själv att se kopplingarna.

Metoden handlar om hur jag kan ta kontroll över mitt liv och styra mitt liv, mina val, utan att söka andras godkännande för de val som jag väljer att göra. Att jag ska må bättre oavsett vad andra säger eller gör runt omkring mig, att de inte ska bestämma mitt mående. Jag behöver själv bestämma över mitt liv och hur jag mår. Det handlar om att få kontroll och bli fri.

Eleonor Roosevelt sa:

***Ingen kan få dig att känna dig mindervärdig
utan ditt medgivande.***

Jag kan byta ut *mindervärdig* mot sårad, ledsen, arg och så vidare. Enligt detta så väljer jag, eller ger mitt godkännande, att jag till exempel blir sårad. Är det till och med så att på grund av att jag ger mitt medgivande, så är det faktiskt så att jag sårar mig själv men skyller på andra? Då kommer en intressant fråga: Varför gör jag så mot mig själv?

Sedan kommer några följdfrågor: Är jag medveten om hur jag ”misshandlar” mig själv? Hur ska jag göra för att ändra på det?

Metoden *Vem äger ansvaret* är uppdelad i 3 steg

Steg 1 grundar sig huvudsakligen i att få en förståelse för interaktioner och kommunikationen, vad som egentligen händer och hur jag konstruktivt bör förstå det som händer. Jag lär mig förstå hur jag tänker idag och hur det påverkar mitt mående, hur jag kan tänka på ett mer konstruktivt sätt för mitt mående, hur jag bör förhålla mig till det som händer (interaktioner och kommunikationen), samt förstå vad som händer, allt detta för att jag ska må bättre. Det handlar alltså inte bara om mina tankar, det vill säga vad jag tänker om det som händer. Metoden inkluderar själva grunden för mina tankar, med andra ord *hur* jag tänker, ”fabriken” som skapar mina tankar.

Steg 2 förklarar hur jag kan förändra mitt mående genom min interaktion och kommunikation med andra. Jag lär jag mig hur jag bör kommunicera, vad jag bör säga och göra samt vilka fällor jag bör undvika. Jag lär mig att få ökad förståelse för andra, samt att förändra mitt agerande gentemot dem.

Steg 3 knyter ihop steg 1 och steg 2 med tips om vad jag behöver tänka på.

Metodiskt får jag lära mig, steg för steg, att ta kontrollen över mitt liv och det som är mitt ansvar och släppa taget om det som är alla andras ansvar, att komma ur ”offerrollen”, ”offerkoftan” eller ”offermentaliteten”, som jag mer eller mindre har fostrats eller socialiserats in i.

Genom metoden *Vem äger ansvaret* kommer jag lära mig bland annat:

- att säga nej, och minimera samvetsksval.
- att bearbeta händelser/situationer som hänt.
- att undvika att ta på mig felaktig skuld.
- att lära mig förstå interaktioner mellan människor, situationer som händer, vad det egentligen handlar om.
- att ta ett korrekt ansvar i situationer.
- att bli en bättre lyssnare.
- att skapa bra och djupare relationer.
- att reparera och/eller förbättra dåliga eller skadade relationer.
- att bättre hantera konfliktsituationer och inte behöva undvika dem.

Om boken

Detta är en handbok, en självhjälpmanual! Denna bok är skriven för att alla som vill ska, steg för steg, kunna lära sig metoden *Vem äger ansvaret* och sedan tillämpa den i livet för att uppnå ovan nämnda resultat och kanske även fler positiva förändringar. Metoden *Vem äger ansvaret* bygger på KBT och grundidéen att mina tankar skapar min upplevda verklighet, mitt mående och slutligen mina beteenden.

En god vän och psykolog läste igenom metoden och förvarnade mig om att läsare skulle kunna tolka metoden *Vem äger ansvaret* som att jag förbiser alla andra möjliga bakomliggande faktorer som skapar våra känslor, utöver tankarna. Jag vill förtydliga att så inte är fallet, men i den här metoden så ligger fokus på tankens kraft och faktumet att tankar faktiskt påverkar mina känslor, mitt mående och beteende, samt att jag kan lära mig att kontrollera detta. I denna metod så går jag igenom tankarnas funktion utifrån detta synsätt och hur jag genom detta kan påverka mitt liv till att jag mår bättre.

En annan risk är att metoden kan upplevas som att den framhåller känslor som något enbart negativt. Men jag anser tvärtom att även ”negativa” känslor är bra för oss samt funktionella och inte något vi alltid behöver åtgärda. Jag tycker det skulle vara tråkigt och beklagligt om du som läsare missförstod min syn på våra känslor. Känslor är just känslor. Känslor är enligt mig kryddan i livet. ”Negativa” eller jobbiga känslor är ibland väldigt positiva och nyttiga för mig då de ibland är en förutsättning för att utvecklas, samt även visar vad som är betydelsefullt i mitt liv. Låt mig vara tydlig med att säga att känslor i min värld aldrig har varit, är inte, samt aldrig kommer att vara ett problem! Problemet är möjligtvis min förmåga eller oförmåga att hantera mina känslor på ett konstruktivt sätt. ”Negativa” känslor såsom sorg, ledsamhet, ilska och så vidare är nödvändiga i mitt liv, men de kan, som sagt, vara väldigt jobbiga. Men ibland utsätter eller skapar jag själv de ”negativa” känslorna som tar min energi, begränsar och kanske till och med tar över mitt liv för mig – helt i onödan. Det är detta som metoden *Vem äger ansvaret* vill komma åt. Men själva känslorna, de behövs, eftersom de berikar livet. Nog om detta.

Boken kommer från och med nästa sida att vara helt skriven i jag-form. Det kan vara lätt att tolka boken som att det är en slags självbiografi, men det är det inte. Jag-formen har jag använt för att jag inte vill att du ska känna att jag talar om för dig hur och vad du ska göra, att jag vet hur du är som person. Jag vill inte heller att du ska uppleva att jag tror mig veta saker om dig, dina tankar och känslor (som jag egentligen inte vet något om). Därför skriver jag det som utifrån mig själv. Det handlar om att jag vill berätta om vad jag upptäckt som faktiskt har hjälpt mig och andra, och som jag tror även kan hjälpa dig. Boken och metoden är för dig som individ och jag hoppas att när du läser i den, i det att jag berättar i jag-form, att du då känner att den faktiskt också handlar om dig.

Så innan vi börjar, läs nu följande mening noggrant och med eftertanke högt för dig själv.

Den här boken handlar om mig!

Observera att ingenting i denna bok ska tolkas som att det som andra *faktiskt* har gjort eller inte har gjort mot dig, sagt eller inte sagt till dig är ditt fel! Det har aldrig, är inte och kommer aldrig att vara ditt fel!

Låt oss då börja...

Förutsättningar

Om jag vill förändra någonting i mitt liv så finns det några grundläggande förutsättningar för att lyckas med att genomföra förändringarna. Jag har listat några av de väsentligaste förutsättningarna, ungefär i den ordning som de kommer, naturligt som byggstenar mot förändringen.

Medvetenhet

Medvetenhet är det första steget i en förändringsprocess. Är jag inte medveten om att mitt liv inte är så bra, lyckligt eller att jag inte mår så bra som jag skulle vilja, så kan jag heller inte förändra det.

Acceptans

Acceptans handlar om att se verkligheten som den är, inte som jag önskar den eller vill ha den. Acceptans handlar inte om att gilla läget utan att förstå att verkligheten ser ut som den gör oavsett vad jag tycker om verkligheten, om jag vill ha det så eller inte, eller om jag orsakad det eller inte, bara att förstå att verkligheten är som den är. Acceptans innebär inte heller att jag måste finna mig i att det ska vara så här nu och för all framtid, men just här och nu så ser verkligheten ut på det här viset och det behöver jag acceptera.

När jag sedan har accepterat verkligheten som den ser ut – här och nu, då kan jag ta avstamp i acceptansen och sträva mot förändring, förbättring eller liknande om jag vill. Om jag inte accepterar verkligheten, kan jag heller inte förändra eller förbättra den, jag behöver först se verkligheten som den är. Jag kan inte åtgärda ett problem om jag inte accepterar att problemet finns.

Verktyg och kunskap

Verktyg handlar om metoder. Som en skruvmejsel hjälper mig att skruva i eller ur en skruv, så kan jag till exempel använda en metod att ”skruva” i mitt huvud med, skruva på min tankeverksamhet. Kunskap handlar om förståelse för hur jag ska använda verktyget, skruvmejseln eller metoden. I

den här boken är metoden *Vem äger ansvaret* själva verktyget och instruktionerna samt övningarna är kunskapen hur jag ska använda metoden för att få bäst resultat och förändring.

Ansvar

Förändring handlar om ansvar. Att må bättre handlar om ansvar. Att undvika att fly problemen och det som är mitt ansvar. Istället för flykt behöver jag faktiskt våga se och axla mitt ansvar för mitt eget mående samt att förstå vad som är mitt ansvar och att ta ansvaret att göra något åt det. Denna metod handlar till stor del därför om att ta ansvar, mitt ansvar, för mitt liv.

Som jag sår får jag skörda

Min insats står i direkt proportion med resultatet. Denna bok och metoden *Vem äger ansvaret* kommer inte med automatik förändra någonting i mitt liv, den kommer inte ens att få mig att må bättre – automatiskt. Om jag vill ha en förändring i mitt liv så återkommer jag till ansvaret att göra något annorlunda. Det är inte så tungt, svårt eller krävande som det låter. I och med att jag nu läser denna bok så har jag tagit ett ansvar för eller i alla fall börjat att ta ett ansvar för mitt liv, genom att läsa boken eller att vara nyfiken på om den kan hjälpa mig. Att nå resultat kräver ansträngning från min sida, att göra saker som till exempel olika förändringar, och denna metod är inget undantag. Jag påminner mig om ordstävets från tidigare: ”*Ingenting som värt att ha får man gratis!*”

Öppet sinnelag

När jag läser det som står i denna bok och genomför övningarna så kanske jag inte håller med om allting som är skrivet. Jag tänker inte tvinga någon eller försöka övertala någon, det är inte mitt ansvar. Jag har inhämtat kunskap och skapat en metod som jag känner har hjälpt mig och andra. Jag har känt det som mitt ansvar att sprida kunskapen vidare, att dela med mig. Vad andra gör av kunskapen i denna bok är deras ansvar. Så om du inte håller med om det jag skrivit, alla tankarna i denna bok, prova då denna tanke: ”Tänk om det ligger något i det han skriver?” eller ”Tänk om det han

skriver kan hjälpa även mig att må bättre eller att bli lyckligare?”. Det kan kallas att ha ett öppet sinnelag, och, tänk om det kan hjälpa mig med? Att ha ett öppet sinnelag är, hävdar jag, en förutsättning för att jag ska lära mig nya saker och att utvecklas som människa, samt modet att våga prova.

Egentligen är det som står i boken inget nytt på ett sätt. Du kanske känner igen en hel del av det som står i boken och säger, ”det här var väl inget nytt!”. Jag har under många år försökt hitta ett sätt att må bättre med avseende det som jag har varit med om i livet, bland annat mobbning. Jag har lyssnat på andra föreläsare, läst böcker, arbetat mycket med mig själv och så småningom började pusselbitarna falla på plats och början till metoden blev tydlig för mig. Sedan har jag provat, tänkt och justerat metoden och lärt mig nya saker och även andra idéer som jag fört in i metoden. Jag började dela med mig av metoden till andra människor och upptäckte att även de fick bättre kontroll över sina liv och sitt mående i större utsträckning och att de upplevde ett bättre mående. Om du också känner att du har hört delar av det som står i boken tidigare, oavsett positiva eller negativa saker, så prova tanken ”Intressant, tänk om den här metoden fungerar även för mig!”

Tålamod

Kay Pollak berättade att han hade en lapp på insidan på sin toalettdörr där det stod ”Min Gud, min Gud! Ge mig tålamod, men fort!”. Tålamod är viktigt. ”Rom byggdes inte på en dag.” När man lär sig nya färdigheter så brukar det ta lite tid innan man bemästrar dem. När jag skulle lära mig att cykla så kunde jag inte det den första gången som jag satt mig på en cykel. Jag övade och övade och övade och lärde mig till slut att cykla. Åter öva och öva och öva. Denna metod är inget undantag i detta heller. Det jag övar på blir jag bra eller bättre på!

Kan inte

Ibland låser jag min förmåga till positiva förändringar genom att intala mig att jag inte kan, det går inte eller att det är för svårt. Detta är mentala hinder som oftast inte stämmer med verkligheten. Det är tankar eller känslor som kommer. Jag behöver vara medveten om att tankar och känslor inte är

samma sak som verkligheten. Låt mig fortsätta med exemplet om att lära mig cykla. Jag hade kunnat säga: ”Jag kan inte cykla!” innan jag lärde mig, vilket dessutom är sant. Innan jag har lärt mig något så kan jag det inte, men varför ska den tanken hindra mig från att lära mig? Jag skulle kunna ha sagt: ”Jag kan inte lära mig cykla!”, vilket skulle kunna vara både en sanning och en osanning. Sanning om jag har fysiska/mentala begränsningar som faktiskt stoppar mig. En osanning då jag kanske inte har provat eller förmodligen inte övat tillräckligt. Färdighet kräver övning och det man övar på det lär man sig och blir bättre på.

Det går inte! Hur vet jag det? Om jag aldrig har provat att cykla, hur vet jag att det inte går? Om jag har provat och säger att det inte går, har jag övat tillräckligt? Jag behöver förmodligen öva mer, ha mer tålamod. Forskning har nyligen kommit fram till, gällande till exempel matematik, att vi har olika inlärningshastighet. När jag gick i skolan så hette det att man var bra på matematik (om man klarade skoltempot) eller dålig på matematik (om man inte klarade av skoltempot). Nu har forskarna upptäckt att det resonemanget är felaktigt, utan att det faktiskt handlar om att vi behöver olika mycket tid att lära oss saker på. Detta gäller även generellt för inläring, eftersom vi alla är unika så har vi alla även en ”unik” inläringstid. Så jag behöver prova och öva, och ge mig själv tid att lära mig, då går det!

Hur vet jag om något är för svårt? Om jag har gjort förändringen, det vill säga övat jättemycket, på rätt sätt och gett mig själv tid att öva men ändå inte lyckats, då kanske jag kan säga att det var svårt. Svårt att öva att lära mig är nog korrekt att säga. Egentligen kan jag bara säga att det var svårt (att lära mig) efter att jag faktiskt har lärt mig, för då vet jag, då har jag facit. Men när jag väl har lärt mig, eftersom jag har lärde mig, så gick det ju. Kanske tyckte jag ändå att det var svårt eller var det så att det bara tog längre tid än vad jag trodde. Om jag ska vara ärlig mot mig själv så var det nog inte så svårt (att jag inte skulle klara det) men det tog betydligt mer träning, tid och tålamod än vad jag hade föreställt mig. Det kan även vara så att jag blandar ihop ordet svårt med ordet ovant. Om jag inte har gjort en sak förut så är det ovant att göra den saken. Men ju mer jag övar, ju mer van blir jag vid förändringen. Svårt eller ovant? Förmodligen mer ovant.

Jag ska inte underskatta tankens och känslornas krafter eftersom de kan skapa mentala hinder för mig. Jag kan om jag vill! Det går att göra förändringar! Det är ovant att göra nya saker!

Att tänka på ett nytt sätt.

Metoden *Vem äger ansvaret* kan kräva att jag ändrar mitt tankesätt 180 grader eller 360 grader, att jag lär mig tänka och agera på ett helt eller delvis nytt sätt. Det är alltså inte så mycket mina tankar som jag behöver ändra på utan själva mitt sätt att tänka. Jag behöver alltså ändra på själva grundförutsättningarna för mina tankar, min "tankefabrik", hur jag skapar mina tankar. Det är förmodligen inget jag klarar av genom att läsa en bok på en dag eller två. Att börja tänka på ett nytt sätt kräver övning, att öva och öva och öva, repetera boken eller delar av den och öva mer. Principen är att ju mer jag övar, ju bättre blir jag på att tillämpa det nya tankesättet och att använda det här och nu, när situationer uppstår, i realtid eller nutid.

Albert Einstein uttryckte:

***Vansinne är att göra samma saker
om och om igen
och förvänta sig olika resultat.***

Om jag alltså vill ha ett annat resultat i mitt mående så behöver jag göra något nytt. Mitt gamla sätt att tänka har tagit mig dit jag är nu. Om jag fortsätter att tänka som jag alltid gjort så får jag samma resultat, om jag förväntar mig något annat är det vansinne, enligt Einstein.

Så genom att tänka på ett nytt sätt, till exempel som i denna metod, så kommer jag få ett annat resultat. Värt att prova, eller hur?

Sammanfattning

Kapitel 1: Steg 1 – Vem äger ansvaret

Var befinner vi oss idag?

För att kunna fatta beslutet att förändra mitt agerande i relationer behöver jag veta var och hur jag ska börja. Jag behöver förstå att hur jag tänker nu skapar en medvetenhet om mina tankar, mitt nuvarande tankemönster och hur det har påverkat mig, min självkänsla och mina relationer till andra.

Jag råkar ständigt ut för olika situationer, det är en del av livet och är inget egentligt problem i sig. Problemet eller svårigheten ligger i hur jag reagerar och/eller hanterar situationerna samt vad som händer inuti mig, speciellt vid negativa händelser.

När en negativ händelse inträffar - det kan vara i en nära, en ytlig eller en alldeles ny relation - så reagerar jag oftast med att jag mår dåligt på något sätt. Känslor av irritation, frustration, ilska, ledsamhet, ånger och så vidare kommer som en reaktion, en reflex som svar på en händelse. Ett stimuli (en händelse) som resulterar i en respons (en automatisk reaktion). När en sådan känslomässig reaktion inträffar så vore det önskvärt att kunna förstå situationen och vad som egentligen hände med mig istället för att missförstå situationen och få en oönskad reaktion, dåligt mående samt att jag eventuellt skapar en konflikt med den andre.

Jag påstår nämligen att alla konflikter som jag har varit med om beror på missförstånd, att jag har missförstått situationen. Det vill säga om jag hade förstått situationen korrekt, enligt den här metoden, så hade det inte blivit någon konflikt. För en konflikt kräver minst två parter som strider mot varandra. Om jag inte strider, så blir det heller ingen konflikt, så igen:

***Alla konflikter jag varit med om beror på att
jag har missförstått situationen.
Om jag hade förstått situationen korrekt,
så hade det inte blivit en konflikt.***

Efter en konflikt ångrar jag oftast min känslomässiga reaktion, speciellt om den ledde till att jag sa eller gjorde saker som jag efteråt tyckte var dåliga, elaka, överdrivna eller felaktiga för situationen. Jag kanske önskar att jag hade gjort på något annat sätt. Denna insikt om mitt agerande leder till att jag ger mig själv skuld-känslor för min ”överreaktion” och det får mig att må sämre samt kan skapa ytterligare sprickor i relationen till den andre. Resultatet blir oftast alltid detsamma, jag mår dåligt på ett eller flera olika sätt. Frågan jag då ställer mig själv är kanske: Hur blev det så här?

Om jag inte förstår vad som hände så kan jag lätt börja skylla hela mitt mående på händelsen, på den andra personen eller på mig själv. Så länge jag tror att någon eller någonting utanför mig själv är orsaken till hur jag mår, så kommer jag inte kunna ändra på mitt mående och komma i balans och harmoni igen. När jag ger någon eller någonting ansvaret för mitt mående så innebär det indirekt att den andra personen behöver göra något för eller mot mig för att förändra, ”reparera” eller återställa mitt mående till balans och harmoni igen. Det vore önskvärt men föga troligt att det händer.

Om jag ger mig själv all skuld så innebär det att jag även tar på mig ansvaret för det andra har gjort, vilket skapar en farligare skuldfälla. Jag kan då inte förvänta mig att andra ska ”reparera” skadan mot mig eftersom de inte gjort något mot mig, det var ju jag själv som förstörde för mig. Jag kanske gör andra till offer för mig och mitt beteende, eller jag gör mig själv till både offer och förövare gentemot mig själv och jag känner att ingen kan befria mig. Men mer om det lite längre fram.

När jag har förstått att mitt nuvarande sätt att tänka, mitt nuvarande tankemönster, som leder till hur jag hanterar situationer och relationer inte är ett konstruktivt sätt för mitt mående och mina relationer, då kommer nästa möjliga hinder. Fktumet att jag behöver överge den felaktiga föreställningen att andra människor eller händelser är ansvariga för hur jag mår, eller att allt är mitt fel.

Offermentalitet

De flesta tycker inte om att bli kallade för offer eller att se sig själva som ett offer, det klingar så negativt. Jag behöver här skilja på två slags offer:

1. Fysiskt offer, det vill säga när jag är ett fysiskt offer för en händelse eller för någons handling som till exempel vid misshandel, övergrepp, olyckor.
2. Mentalt offer, det vill säga när händelsen påverkar hur jag tänker om mig själv, hur jag ser på mig själv och på min omgivning, jag kommer strax förklara mer om detta.

När jag i metoden *Vem äger ansvaret* talar eller hänvisar till begreppet offer eller offermentalitet så är det inte fysiska offer jag avser utan det är mentala offer. Det vill säga att offermentaliteten bara är ett tankesätt om hur jag ser på mig själv och de händelser som sker mot mig, som gör att jag ser mig som ett offer, vilket skapar min offermentalitet. Denna offermentalitet är endast känslomässig eller psykisk, inte fysisk. Fysiska händelser har jag ingen kontroll över att jag utsätts för eller råkar ut för, vilket de facto gör mig till ett fysiskt offer, utan kontroll. Jag har kontroll eller borde ha kontroll beträffande mig själv och min offermentalitet, det vill säga mitt sätt att tänka.

Observera! Jag vill understryka följande tydligt. När vi pratar fysiska situationer som till exempel våld, så ska jag alltid förvara mig och/eller avlägsna mig ifrån situationen. Denna metod går aldrig ut på att stå kvar och ta emot fysiska kränkningar, övergrepp i form av misshandel med mera!

Jag är ett offer

Jag påstår att alla, mer eller mindre, är offer samt att alla mer eller mindre har en offermentalitet, där jag ser mig – mentalt sett – som offer för olika omständigheter. Det är någons eller någontings fel att jag mår som jag mår, är som jag är, gör som jag gör och så vidare. När jag är ett offer så skyller jag på någon eller något annat för hur jag själv tänker, känner, mår och beter mig. Det är inte mitt fel, utan mer eller mindre något eller någon annans fel. Lägg märke till att det även kan vara så att jag som ett offer skyller allt på mig själv, att allt är mitt ansvar, mitt fel. Om det inte var för mig så...

Notera även att ingen, eller inte många, är hundra procent offer eller helt fria från offermentalitet. Jag är mer eller mindre ett offer. Jag är fullt medveten om att de flesta inte vill se sig såsom ett offer och kanske blir irriterade eller provocerade av påståendet att alla är offer, mer eller mindre. Även om det inte är någon tröst, så är jag i gott sällskap eftersom alla i någon grad är ett offer.

Handen på hjärtat, hur ofta hör jag; ”om det bara var sol skulle jag må bättre”, ”om min partner inte var så oförstående skulle jag må bättre”, eller ”om den andre inte hade gjort så där mot mig så hade jag inte blivit så arg eller ledsen”. Det finns många fler liknande exempel som visar hur mitt tänk och resonemang genomsyras av antagandet att hur jag mår beror på andra. Det är chefens, partnerns, barnens, kompisarnas, vädrets eller någonting annats fel. Detta sätt att resonera på betyder inte att det är fel på mig, utan mer att jag har lärt mig att tänka och resonera på ett sätt som gör mig till ett offer för omständigheterna, vilket skapar en offermentalitet hos mig.

Jag har blivit uppfostrad, eller socialiserad, rent tankemässigt, till offermentaliteten av mina föräldrar eller andra viktiga vuxna eller personer, signifikanta andra. Inget dömande av föräldrar, min grundinställning är att föräldrar alltid försöker ge sina barn det bästa de kan, efter sin kunskap och förmåga. De flesta föräldrar vill inte sina barn illa eller försöker inte att förstöra barnens liv. Men de saknade kunskap och visste inte bättre själva och de gav mig det bästa och det enda tankemönster de själva kände till, tyvärr så var det bland annat offermentaliteten.

Övning:

Ta en stund och fundera över de olika saker du brukar skylla på för hur du mår. Undvik att värdera händelserna eller situationerna. Var bara ärlig mot dig själv. Vem eller vad brukar du skylla på?

Viktigt att tänka på

Uppmärksamma noga följande, och detta är det väldigt viktigt att jag förstår! Det kan vara så att jag är en person som aldrig beskyller andra för någonting. Allting är mitt fel. Jag skuldbelägger ingen annan än mig själv, det är ingen annans fel, bara mitt. Jag känner kanske inte igen mig i beskrivningen i boken. Om jag tänker på det här sättet så gör jag mig även här till ett offer i och med att jag tar ansvar för andras agerande och beskyller mig själv. Detta beteende, sättet att agera på kommer denna metod också att hjälpa mig att komma ur, det är en annan del av offermentaliteten, en annan sida av den.

Socialt inlärt beteende

Från det att vi var små, när vi började interagera med våra föräldrar och andra människor i vår omgivning, då började läroprocessen i form av modellinläring. Små barn är väldigt öppna i sina känsloliv. När ett barn är glad så skrattar barnet högt. När ett barn gråter så gråter det högt. När ett barn är argt så skriker det.

Barn lever ut sina känslor högt, det hörs vilket humör som barn är på. Att barn ska få ha tillgång till sina känslor och ska tillåtas uttrycka känslorna samtycker nog de flesta av oss till, och det ses som bra eller i alla fall okej. Men detta kan få negativa konsekvenser också i och med min (o)förmåga att hantera deras känslouttryck. Så när ett barn låter mycket och för länge så finns risken att barnet får höra något som:

Mamman säger till barnet: "Du gör mig så besviken."

Pappa säger: "Du gör mig så arg."

Mamma säger: "När du skriker blir mamma trött."

Vad är det jag som förälder egentligen säger till barnet, utan att jag själv reflekterar över det? Jo, nämligen att barnets beteende *får mig att bli* trött, arg, ledsen och så vidare. Jag talar om för barnet att barnet bestämmer mitt humör, mina känslor och kanske mitt beteende. Kanske styr till och med barnet över mina tankar? Barnet lär sig att de vuxna är "offer" för barnets beteende. Barnets beteende styr och bestämmer över föräldrarnas tankar, känslor, mående och beteende. Låter kanske absurt och jag håller kanske inte

med när jag läser detta. Men tänk en gång till! Vad är det för budskap barnet får höra? I vissa, tyvärr inte alltför sällsynta, fall får barnet även hör att ”om du inte bråkade skulle du inte fått stryk” eller att ”det är ditt fel att du fick stryk som du bråkar eller skriker”. Vem skyller jag som vuxen mitt beteende på? Jo, på barnet! Jag gör mig till ett mentalt offer för barnet och talar som förälder samtidigt, indirekt, om för barnet att det är barnet som styr mina tankar, känslor, mående och beteende.

Omedvetna processer

Barn är smarta och formbara när de är små, det vill säga att barn är lärorika och mottagliga i tidig ålder. Någonstans där lär barnet sig att det nu styr och kan förändra mammas och pappas tankar, känslor och mående samt även deras beteenden. Vissa föräldrar, eller även kompisar, är snabba med att förklara att det var barnets beteende som gjorde att pappa slog, att mamma satte barnet i skamvrån eller att barnet inte fick vara med i leken med kompisarna.

Vad det kloka barnet också listar ut är att om styrningen fungerar åt ena hållet så är det logiskt att det fungerar åt andra hållet också. Att om barnen får höra att deras handlingar skapar känslor och beteenden hos föräldrarna inser de att motsatsen också måste vara sann. *Om jag kan få mamma eller pappa att känna någonting eller bete sig på ett visst sätt, så kan de också få mig att känna någonting eller bete mig på ett visst sätt.* Barnet lär sig att om mamma är arg så *blir* barnet ledsen. Om lillebror tar min bil eller docka så *blir* jag arg eller ledsen. Stänger pappa av tv eller datorn så *blir* jag arg!

Därmed är grunden lagd för offerrollen, offermentaliteten. Barnet har därmed kopplat ihop offermentalitetens båda bitar:

1. Jag ansvarar för och bestämmer eller förändrar andras tankar, känslor, mående och beteende.
2. De andra ansvarar för och bestämmer eller förändrar mina tankar, känslor, mående och beteende.

Eller ännu tydligare:

1. De andra är offer för mina beteenden.
2. Jag är offer för andras beteenden.

Under åren som barnet växer upp så förstärks och bevisas det för barnet att dessa teser stämmer. Detta mönster blir då fastgjutet i barnets beteende och blir en sanning. Barnet har nu lärt sig att bli ett offer, det vill säga att andra styr barnets tankar, känslor, mående och beteenden samt tvärtom. Med andra ord har barnet lärt sig att andra är ansvariga för barnets tankar, känslor, mående och beteende och givetvis tvärt om, att barnet är ansvarigt för andras tankar, känslor, mående och beteende.

Resultatet blir nu en övertygelse om att jag kan förändra andra och att andra faktiskt kan förändra mig och jag blir ett offer för alla andra och för omständigheterna. Detta är tvärt emot hur det är i verkligheten, men hur verkligheten ser ut, det fick jag aldrig lära mig. Jag fortsätter istället att säga:

"Han gjorde mig så arg."

"Hon har förstört min dag."

"Jag skulle ha mått bra om han inte hade gjort som han gjorde."

"Om inte bilen hade gått sönder så hade jag varit på bättre humör."

"Kassaköerna gör mig vansinnig."

Detta är oftast omedvetna processer inom mig. Min hjärna uppfattar budskapet och eftersom det kommer från mina föräldrar eller andra signifikanta (viktiga) personer som jag litar på, så registrerar min hjärna dessa budskap som sanning och den får dessutom en hög sanningshalt oavsett om den de facto är sanning eller inte. Under kommande år så cementeras detta tankemönster, offermentaliteten, fast ännu starkare i mig.

Om jag som barn utsätts för mobbning och får höra av lärare eller föräldrar att jag borde gå någon annanstans att leka på rasten, eller att strunta i mobbarna, då skuldbeläggs jag. Vad är det som de vuxna säger till mig som barn? Jo, att det är mitt fel att de mobbar mig eftersom jag är på fel ställe och leker, att jag får dem att mobba mig. Det är mitt fel att de mobbar mig

eftersom jag inte struntar i dem, jag provocerar dem till att mobba mig. Mestadels omedvetna budskap som sjunker in i barnets medvetande, det påverkar självkänslan fast barnet egentligen inte förstår vad de vuxna menar, men skuldbeläggningen förstår jag som barn. Vid samtal med vuxna, som ser tillbaka på till exempel mobbning, så är många medvetna om budskapet nu i vuxen ålder och kan, i vuxen ålder, förstå vad de vuxna felaktigt sa till dem då. Men som barn förstod de inte utan mådde bara dåligt.

Som barn får jag lära mig att mitt beteende inte bara påverkar utan även förändrar andras beteenden och humör. Som barn skuldbeläggs jag för andras förändrade humör eller mående. Skuldbeläggning är inte bra för mig, men tron att jag till exempel kan förändra någon annans humör eller mående är ännu sämre då det påverkar mig långsiktigt och, som förklaras framöver i kapitlet, får negativa konsekvenser för både mina relationer och min självkänsla.

Jag kommer att förklara genom att ta ett extremt exempel men som tydligt visar på hur samhället i mångt och mycket signalerar detta felaktiga skuldbeläggande. En man frikändes från ett våldtäktsåtal med domstolens motivering att kvinnan varit väldigt alkoholpåverkad, hade haft utmanande klädsel och hade uppträtt flirtigt på puben en sen kväll. Vad är det som domstolen (eller samhället) signalerar till den kvinnan, gärningsmannen och omgivningen? Att det är kvinnans fel att hon blev våldtagen då hon genom sitt beteende och klädsel gjorde att mannen våldtog henne. Absurt! Ja! Men det går att finna fler exempel, där gärningsmän gått fria med domstolens motivation som då lägger skulden på det fysiska offret.

Samhället präglas av offermentaliteten då jag som offer är en del av samhället, jag är även med och påverkar samt skapar samhället via mina värderingar och normer. Offermentaliteten och offret kräver alltid en syndabock, en gärningsman, någon som har begått en oförrätt eller gjort något fel. Någonstans i generationerna bakåt gick det fel, väldigt fel. Vår offermentalitet skapar samhället och samhället å sin sida fostrar offer och göder offermentaliteten i oss.

När jag läser detta så kanske jag inte håller med. Jag vill kanske inte tro att det är så illa eller dåligt. Men kom ihåg öppenheten på sidan 13, och tänk om det är så att det ligger något även i detta. Sedan kanske inte allt jag gör beror på andra, att jag hela tiden styrs av andra. Jag påstår inte att jag är en marionett som inte kan göra saker av egen vilja. Jag påstår dock att jag styrs, eller mer korrekt låter mig styras, mycket mer än jag tror - av andra. Ja, jag är mer eller mindre ett offer därför att det är vad jag har lärt mig att vara.

Förändra andra

Lösningen för att försöka må bättre för ett offer heter *förändra andra*. Om någon har gjort något mot mig som har fått mig att må dåligt, så är jag som ett offer införstådd med att det är den andra personens fel och därför måste den andra personen ”reparera skadan” på något vis. Reparera genom att till exempel göra en handling mot mig som får mig att känna mig bättre igen, Låter det bekant? Denna handling som jag önskar att den andre ska utföra kan vara allt från något så enkelt som en ursäkt till en mycket större gärning. Kom ihåg att för ett offer så är alla andra ansvariga för och bestämmer eller förändrar mina tankar, känslor, mående och beteende. Så om ska jag må bättre så är det deras ansvar att få mig att må bättre, det är de som har makten.

Ofta brukar det vara så att den andre inte gör denna ”önskade” handling per automatik, den andre kanske inte ens har förstått att jag är sårad, arg eller ledsen. Så vad gör jag då? Jo, jag försöker att förändra den personens förståelse. Jag nöjer mig inte med att den andre inte förstår. Jag försöker få den andre att fatta vad jag vill att den andre ska göra. Kan jag förändra andra? Jag kan vara fast övertygad om detta, jag har ju bevisligen sett hur jag har lyckats med det förut under alla år, tror jag i alla fall. Hur ofta har jag inte lyckats göra någon ledsen? Hur ofta har jag inte lyckats såra någon? Hur lätt har jag inte för att göra någon arg på mig? Det kan tyckas skrämmande när jag upptäcker hur lätt jag svarar ja på sådana och liknande frågor. Jag har alltså upplevt att jag kan förändra andra till att bli arga, ledsna, besvikna och irriterade på mig eller även på andra. Jag *kan* förändra andra, tror jag. Det har jag som offer alltid mer eller mindre vetat. Dessutom är *förändra andra* det enda verktyg som jag har fått med mig. Om allt jag har är en hammare,

då är allting spik, säger ordstävets. Därför försöker ett offer alltid att ändra på andra, ibland in absurdum.

Det finns undantag, offer som inte fokuserar på andra. Jag vänder det mot mig, jag beskyller mig själv för allt, att allt är mitt fel. Jag försöker då istället att ändra på mig själv, även här in absurdum, för att tillfredsställa (läs: förändra) andra och deras mående. All min kraft, energi och mitt liv ägnas åt att få andra nöjda med mig. Detta kan jag göra så till den grad att jag nästar utplånar mig själv, jag lever för andras behov. Allt är mitt ansvar även deras mående och beteende till och med det de gör mot mig. Det viktiga är för mig att förstå att jag i detta också är i offermentalitetens grepp, även om det visar sig på ett annorlunda sätt.

Jag försöker alltså förändra och manipulera den andre till att förstå vad denne behöver göra mot mig för att jag ska må bra. Eller, som sagt, att jag försöker förändra eller anpassa mig själv så att jag på detta sätt kan förändra den andre. Men fungerar det? Nej, den andre verkade inte fatta. Ger jag upp? Nej, jag provar igen med en ny taktik, lite tydligare. Jag lyckas inte den här gången heller. Vad händer? Jag kanske börjar bli lite irriterad, men jag gör ett försök till, även detta utan det önskade resultatet. Till slut ger jag upp. Vad har då hänt inom mig? Jag blev emotionellt upprörd över idioten som inte fattar eller vill göra det som jag vill att denne ska göra. Eller så trycker jag ner mig själv ännu mer, jag vänder aggressionen inåt, riktad mot mig själv, jag känner mig hopplös som bara misslyckas med allt!

Mina känslor har nu spillt över och jag har kanske fått en konflikt med den andre (eller med mig själv). Jag mår inte bättre utan tvärtom, jag mår sämre än innan och vems fel är det? Är det den andres fel som inte fattar något och börjar bråka istället för att be om ursäkt? Nej, inte i offermentalitetens värld. Vems fel är det då att det blev en konflikt av situationen? Mitt fel, det var jag som började försöka ”förändra”. Skrämmande scenario men jag känner kanske igen mig mer eller mindre. Nu betyder inte detta att det är fel på mig som människa. Men vad betyder det och vad innebär det då?

Övning:

Ta en stund och tänk efter på vem eller vilka du har försökt få att ändra sig, att ändra på sina beteenden med din hjälp. Kanske din partner, ett barn, en arbetskamrat eller en förälder. Åter, undvik att värdera dina upptäckter, det är som det är. Om jag vill förändra mig behöver jag bli medveten om vad jag har gjort och fortfarande gör, acceptera det för att sedan möjliggöra en förändring.

Fundera även lite på hur länge du har försökt att förändra personen i fråga och hur det gick. Det är skrämmande hur mycket tid vi lägger ner på detta utan att få ett bra resultat.

Egna anteckningar

Konsekvenser

Frånsett det att jag inte har kontrollen över mitt liv och att jag känner mig maktlös inför mitt eget mående så finns det några andra tydliga negativa konsekvenser av offermentaliteten. Självkänslan bryts ner och blir negativ och jag blir mer självkritisk. På vilket sätt sker då detta?

När jag interagerar med andra och upptäcker att jag ganska lätt, och med skicklighet sårar andra, gör andra ledsna och/eller arga så är ju inte det något som ger mig en positiv självbild. Till exempel att jag är duktig på att såra eller göra andra ledsna och arga. Jag kan lätt känna att jag är en dålig eller kanske till och med en ond medmänniska och en dålig eller värdelös vän, vilket inte gör mig gladare utan istället skadar min självkänsla.

Sedan kommer nästa dråpslag för självkänslan. Handen på hjärtat, hur duktig är jag på att göra andra glada när de är ledsna, sårade, besvikna eller arga, speciellt på mig? Inte speciellt skicklig, jag är faktiskt generellt väldigt dålig på det. Men jag blundar lätt för den här delen av min oförmåga i att förändra andra, jag vill gärna fortsätta tro att jag kan förändra andra. Sedan lyckas jag faktiskt (tror jag) att göra andra glada ibland också, vilket förstärker förhoppningen eller illusionen om att jag kan ända på andra.

Jag kan nu börja se flera negativa konsekvenser. Jag är jätteduktig på att såra andra, göra andra besvikna, ledsna eller arga etc. Men jag är samtidigt mindre bra, eller till och med kanske urusel, på att göra någon glad. Jag blir en ännu sämre eller ondare medmänniska i mina egna ögon.

Jag skapar dessutom konflikter. Nästa problem är att när jag försöker att ändra på någons mående, speciellt från något negativt till att bli glad igen och jag inte lyckas, så händer något med mig. När jag försöker ändra på någon eller något som jag inte har kontroll över, och det inte fungerar, så blir jag frustrerad. Detta är den enskilt största faktorn till frustration i mitt liv, när jag försöker ändra på någon eller något som jag inte har kontroll över. Jag skulle kunna fråga mig själv i situationer när jag känner mig frustrerad, vem eller vad försöker jag ändra på som jag inte har kontroll över?

Tillbaka till situationen när jag blir frustrerad över att personen jag försöker förändra måendet på inte svarar på önskat sätt, inte ändrar på sig. Jag *blir* frustrerad, det vill säga att den andres reaktion förändrar mitt humör, mitt mående, och jag *blir* arg, ledsen, irriterad eller sårad. Jag *blir* att må dåligt för att den andre inte gör som jag vill. Nu är inte jag en sådan person som ger upp så lätt, jag försöker med några varianter till för att försöka förändra personen, som fortfarande inte ändrar sitt mående, varpå jag till slut frustrerad ger upp. Jag är inte bara värdelös på att ändra andras mående till något positivt, nu mår jag dessutom dåligt själv (frustrerad, arg, besviken, ledsen och så vidare). Kanske klassar jag även mig själv som en arg eller överkänslig person.

***Detta är den enskilt största faktorn
till frustration i mitt liv,
när jag försöker ändra på någon eller
något som jag inte har kontroll över.***

När jag dessutom misslyckades med att förändra den andre så fick jag en konflikt istället, vilket såklart var mitt fel, då det var jag som började förändringsförsöken. Konflikten skadade min och den andres relation. Så när jag försöker att få det att bli bra igen (genom att försöka förändra den andre) så skapar jag istället kanske konflikter och förstör relationen ytterligare eller helt. Jag blir inte bara en sämre människa, jag kanske ser mig själv som helt hopplös i mina egna ögon. Detta påverkar självkänslan ytterligare negativt.

Vidare så har jag lärt mig att andra är ansvariga för mitt mående och att de kan förändra mitt mående. Nu mår jag dåligt och nu vill jag istället må bättre. Då måste jag få någon annan att fatta att de måste göra något med eller för mig för att få mig på bra humör igen. Så jag går in för att förändra någons beteende så att de ska göra mig glad. Men åter kommer frustrationen när jag inte kan förmå den andra att förstå, a. vad den måste göra mot mig och, b. dessutom få personen att göra det.

När detta inte fungerar, så blir jag att må ännu sämre när jag känner det som om, eller tycker mig förstå, att den andre inte vill göra mig glad. Här finns risken att jag kan odla fram en känsla av att inte vara omtyckt, älskad eller värdefull – att ingen bryr sig om mig! Detta sätt att tänka och dessa negativa följd känslor gör att min självkänsla sjunker snabbare eller kanske även blir till ett fritt fall. Så var befinner vi oss nu?

- Jag är skicklig på att göra människor ledsna.
- Jag är urusel på att göra människor glada.
- Jag mår känslomässigt dåligt för att jag inte kan förändra andra positivt.
- Jag mår känslomässigt dåligt för jag känner mig obetydlig och oälskad.
- Jag skapar konflikter och förstör relationer.

När jag börjar titta på mitt liv ur detta perspektiv och gör mig medveten om hur jag har lärt mig att tänka, så ser jag att detta stämmer mer eller mindre väldigt bra. Viktigt är att jag försöker undvika att värdera mig själv och allt det som jag tycker att jag har gjort ”fel”. Jag behöver vara vänlig mot mig själv, jag visste ju inte bättre. Jag behöver nu bara notera att ”ja, så är det”. Grunden för mitt välmående kommer ur förståelsen av interaktionen och min kommunikation med andra människor. Om jag inte förstår interaktionen och kommunikationen inte alls fungerar, eller fungerar dåligt, så mår jag sämre och det skapar en sämre självkänsla. I offermentaliteten kan detta även ligga till stor grund för min eventuella ångest eller att jag känner mig deprimerad. Det positiva är då att det finns en stor chans att det måendet minskar eller försvinner när jag lär mig tänka på ett nytt och mer konstruktivt sätt för mitt mående och min självkänsla.

Konflikter

Konflikter är något jag regelbundet råkar ut för i relationer med andra människor. Jag kan, som offer, lätt resonera som att dessa människor i min omgivning är oförstående, söker och vill skapa konflikter med mig, att de gör detta för att förstöra för mig och för att få mig att må dåligt.

Hon säger: "Han måste börja bråka om precis allt jag säger."

Han säger: "Hon bara tjatar på mig hela tiden."

Hon säger: "Chefen blir aldrig nöjd över mitt jobb."

Han säger: "De gör ju aldrig som jag säger."

Och genom det som de andra gör så *blir* jag till exempel arg, trött eller så *blir* min dag förstörd. När jag sedan lägger skulden på dem så:

1. Påverkar det min attityd och det sätt jag behandlar och bemöter dem på, vilket i förlängningen skapar fler konflikter, antingen tysta konflikter, eller som mer eller mindre utåtagerande.
2. Uttrycker jag mig verbalt mot dem och attackerar dem med skuldbeläggande och vi har en konflikt, öppen eller dold.
3. Försöker jag förändra dem vilket brukar kunna leda till konflikter när de inte medverkar och inte vill låta sig förändras av mig.

Konflikter är något som ofta uppstår relativt enkelt på grund av offermentalitetens tankesätt. Även om jag inte vill skapa konflikter så har jag lärt mig olika beteenden som med stor sannolikhet skapar konflikter i mitt liv och i mina relationer.

Maktlöshetskänsla och kontrollförlust

En annan effekt av offermentaliteten är en känsla av maktlöshet, att hur och vad jag än gör så mår jag inte bra. De andra har fått mig att må dåligt, vilket jag inte kan rå för, det var ju deras fel. Denna tanke kan skapa en maktlöshetskänsla och/eller en känsla av kontrollförlust, tillsammans med tanken eller realiteten av att jag inte lyckades få den som orsakade min olycka att förändra sig och "göra" mig till att må bättre.

Jag känner då att jag inte har makt eller kontroll över mitt mående utan jag får istället acceptera att må dåligt. I värsta fall kan jag känna det som att jag har tappat kontrollen över mitt liv. Denna känsla i sig kan få mig att känna ångest inför möten med andra människor eller att jag känner mig uppgiven, hopplös och nedstämd, kanske till och med deprimerad.

Övning:

Ta ett litet ögonblick och reflektera över vilka konsekvenser, både känslomässiga (för ditt mående, din självkänsla) och faktiska (i form av konflikter eller sämre relationer/förhållanden) som dina förändringsförsök av andra har gett dig!

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Offermentaliteten kräver en syndabock

Ett offer kan gå och misstänkliggöra andra som möjliga gärningsmän. Detta eftersom ett offer alltid kräver en gärningsman, en syndabock, någon att lägga skulden på. Resonemanget är logiskt, jag kan inte bli utsatt för något utan en gärningsman! Jag kan inte bli kränkt om det inte finns någon som kränker! Jag kan inte vara mobbad om det inte finns en mobbare och så vidare. Utan en gärningsman finns det inga offer. Om jag är ett offer så har jag eller så skapar jag en negativ och kanske fientlig inställning till andra människor, medvetet eller omedvetet och ser dom som möjliga gärningsmän. Jag kan faktiskt uppleva att de som jag möter faktiskt kan vara ute efter att skada mig på något känslomässigt sätt. Om man utvecklar denna tanke kan den kännas hemsk, tanken att om jag är ett offer och kräver en gärningsman, men det inte finns någon. Tänk nästa steg, att om jag då genom mina tankar och min inställning till andra skapar en gärningsman, då det måste finnas. Det sistnämnda är en skrämmande tanke. Kom ihåg, inget blir som jag vill, det blir som jag tänker (det är kanske också en skrämmande tanke i detta sammanhang).

När jag arbetade inom skolan, som kurator, med mobbning, så tyckte många fortfarande att man skulle flytta mobbarna till annan skola eller i värsta fall mobbningsoffret. Vad händer om man tar mobbarna och sätter dem på en annan skola där det inte finns något mobbningsoffer? Dom kan inte vara mobbare utan offer, så kanske skapar de ett nytt offer. Detta kan tyckas enkelt att förstå. Vad händer då med mobbningsoffret när mobbarna flyttas eller om offret får byta skola till en skola där inga mobbare finns? Liknande kan hända om inte någon hjälper offret att sluta vara ett offer. Offer kräver gärningsmän och går ett mobbningsoffer runt som offer så kommer nya mobbare att skapas. Så stark är offermentaliteten.

Om detta stämmer kan det råda lite olika åsikter om, men underskatta det inte. Detta betyder inte att det är mobbningsoffrets fel att denne blev mobbad eller att det är offrets fel och att det är offret som ska "åtgärdas" (se sid 38, Viktigt att uppmärksamma). Men mobbningsoffret behöver förmodligen professionell hjälp med att sluta vara ett offer.

Många som har varit utsatta för fysiska övergrepp eller gärningar har fått en tillitsförlust eller trygghetsförlust och är till exempel rädda för att gå ut, för att där ute kan de möta någon som vill göra dem illa. Detta är en normal känslomässig reaktion på en traumatisk händelse. Men liknande effekt kan offermentaliteten skapa för mig om jag går runt och är på min vakt och misstänkliggör människor jag möter eller ska träffa. Tanken har väl aldrig slagit mig rörande någon jag träffat, ”undrar vad denne är ute efter?” Min underförstådda tanke är den att det är något hos mig som den personen är ute efter, något den andre vill ha av mig.

Eftersom alla andra är ansvariga och bland annat styr mitt mående så innebär det även att alla kan förändra mitt mående negativt, det vill säga alla är presumtiva gärningsmän. Nu vet jag inte på förhand vilka dom är, så jag tar det säkra före det osäkra och misstänker alla.

Kanske känner jag igen detta hos mig, eller kanske inte. Kanske tycker jag att det är en liten bagatell. Nåväl, men den bagatellen kan påverka mig och få mig att må sämre. Vad tror jag får mig att må sämst? Att gå runt och tro illa om folk och att vara skeptisk och avvaktande samt att inte lita på andra, eller att tro gott om andra människor och lita på dem?

Nu vet jag att detta kan låta som att jag påstår att jag går runt och är typ ”paranoid”. Men allt detta sker på ett (för det mesta) omedvetet plan, inget som jag ofta aktivt går och tänker på när jag möter olika människor. Men denna diskussion handlar faktiskt om situationer med fysisk interaktion, att möta andra, och hur mina offertankar i detta påverkar mitt mående.

Hur är det med kommunikation och offermentaliteten då? Och åter, med handen på hjärtat, när jag möter någon som säger något till mig, som kanske är tveksamt om det är bra eller dåligt, tolkar jag det inte oftast som dåligt eller negativt? Följande berättelse som jag kallar ”Mötet på gatan” illustrerar vad jag menar.

En kvinna möter en vän på gatan och hon hälsar på honom. Hennes vän hälsar tillbaka och han säger med ett leende: ”Du har lagt på dig lite grann sen sist ser jag?” Utan en tvekan, som en reflex, ändras

kvinnans ansiktsuttryck och hon tänker ”Han tycker jag är fet” eller ”Han tycker jag är tjock”. Reaktionen i de flesta fall är denna. Men vad säger mannen egentligen?

Utan att blinka svarar de flesta kvinnor jag pratat med: ”Att jag är fet” eller ”Att jag är tjock”. Vi översätter eller tolkar generellt det som sägs negativt och det kommer såklart påverka mötet, som i detta exempel nog blir lite frostigt. Det kanske till och med blir en konflikt, de blir osams och vänskapen förstörs. Jag får inte glömma att som offer så tror jag att jag vet vad andra tänker, visst var det så?

Eftersom jag dessutom är medveten om att alla människor kan vara möjliga gärningsmän, så bemöter jag dem som det, oftast omedvetet. I exemplet ovan så vet inte kvinnan vad mannen menade eller om han tyckte att kvinnan var tjock eller fet, eller om det var något annat. Det är egentligen oväsentligt vad han menade, det är hennes tolkning som är det intressanta eftersom hennes tolkning orsakade hennes problem och påverkade hennes mående. Detta på grund av att hennes tolkning baserades på offermentalitetens tankesätt.

Den gamla lösningen – Förändra andra

Som ett väluppfostrat och vältränat offer så har jag bara en lösning och den använder jag. Faktum är att jag inte gör det för att jag är obegåvad eller oförståndig, utan eftersom jag bara har en metod och en lösning – förändra andra. Resonemanget blir det att; om jag bara har är ett sätt att hantera livet på så använder jag det sättet för alla problem. Har jag bara en hammare så är allting spik, det tänket blir det rådande. Det är det som jag har lärt mig och jag har inget annat sätt eller annan metod att välja på och använda, samt det jag över på blir jag dessutom bra på.

Nu har jag då lärt mig att problemet med förändringslösningen är att den inte fungerar, allt är inte spik. Faktum är att lösningen ”förändra andra” skapar negativa konsekvenser för mig och min självkänsla. Så vad gör jag nu?

Fel och rätt

Ett annat tydligt riktmärke i offermentaliteten är värderandet av rätt och fel. Allting ska värderas - rätt/fel, bra/dålig, god/ond, svart/vitt - detta med ett resultat i form av skuldbeläggande. Det blir ett antingen-eller-resonemang som går åt båda hållen, det vill säga att om jag har rätt så har den andre fel eller om den andre har rätt så har jag fel. När jag är i offermentalitetens bojor så vill jag ogärna ha fel (eftersom det skadar min självkänsla) och jag argumenterar aggressivt för att – om jag nu inte har rätt – så har i alla fall den andre fel. Om den andre har fel så slipper jag ansvar för situationen eller händelsen och jag går ”fri” från bland annat att känna skuld. Detta kan dock innebära en konflikt om den andre inte vill ta på sig felet och skulden vilket skadar relationen och min självkänsla.

Om det nu ändå blir så att jag trots allt har fel, så upplever jag mig anklagad och attackerad och går i försvar. Denna känsla av att vara anklagad inträffar ofta redan när någon, till och med diskret och indirekt, påpekar att jag kanske har fel, så känslig är jag som offer. När detta händer så innebär det i praktiken att jag förnekar, anklagar tillbaka och känner mig ännu mer som ett offer, oskyldigt anklagad och attackerad. Jag kanske slåss för livet och med självkänslan som insats. En ny konflikt har skapats som inte är konstruktiv för relationen och mitt mående.

Försvara och förklara

Ett annat tydligt sätt att förstå om jag är i offermentalitetens grepp är när jag som ett offer, för att slippa ta ansvar och skuld, alltid känner att jag behöver eller måste försvara mitt beteende eller min åsikt. Jag känner att jag behöver förklara mig, eller ursäkta mitt beteende och mina ordval. När jag inte ser det som mitt fel (när jag inte är ett offer) så behöver jag inte heller försvara, förklara eller ursäkta mig. Jag gör bara det om jag känner att jag har gjort något fel, nämligen när jag är ett offer. Det betyder inte att jag är ett offer bara för att jag ber om ursäkt när jag faktiskt har gjort något dumt mot någon, det är inte vad det handlar om. Det handlar om att upptäcka när jag automatiskt glider in i offermentaliteten via till exempel förklaringar till det som egentligen inte är mitt ansvar.

Viktigt att uppmärksamma

Jag kanske även tror, eller andra har fått mig att tycka, att något faktiskt är mitt fel. Men jag vill dock inte tro att det är så, och nu läser jag i boken att mina känslor är mitt ”fel” och allting känns plötsligt som att allt är mitt fel igen. Allt som alla har gjort mot mig och att jag då blev ledsen, min reaktion, mitt ”fel”. Nej, nej, nej, så är det inte. Det kan vara lätt att känslorna rusar iväg med mig och jag faller in i det gamla tänket och missförstår på grund av känslosvallet och osäkerheten.

Jag upprepar: Oavsett vad andra har gjort (eller inte gjort) mot mig har aldrig - är inte – kommer aldrig någonsin att vara mitt fel! Aldrig någonsin! Det som andra har gjort mot mig är de ansvariga för (eller deras ”fel”). Här krävs tydlighet. Jag är aldrig ansvarig för andras handlingar, det är inte mitt fel! De har kanske haft argument som känts övertygande om varför det är mitt fel. Deras argument spelar ingen roll, då det är argument från dem som offer i deras offermentalitet, och som offer använder de mig som en syndabock. Jag har däremot ett ansvar för mina reaktioner på det som händer. Mer om det framöver. Jag behöver just nu bara ihåg att det som andra gjort *aldrig* är mitt fel!

Inåtagerande

Jag har under kurser i denna metod haft deltagare som inte är utåtagerande, som inte slåss alls, inte går in i konflikter, inte argumenterar, inte försvarar sig utan bara har kapitulerat, resignerat eller lagt sig på rygg och gett upp. De personerna håller inte med om att de är ett offer.

Hur resonerar jag kring deras upplevelse och situation? Om min situation ser ut på det viset så är jag fortfarande ett offer, men jag väljer på grund av min sargade självkänsla att vända aggressiviteten inåt mot mig själv. Jag står inte upp för mig själv, ger bort makten över mig själv till andra. Jag kanske finner mig i eller gör som de säger, kanske tar jag överdrivet ansvar för deras liv och välmående. När det sedan blir det fel så behöver de inte säga att det är mitt fel eftersom jag redan vet det och redan har tagit på mig skulden.

Jag har då tagit totalt ansvar för alla andras problem och gjort de till mina. Detta är att vara i den värsta delen av offermentaliteten, eftersom jag kanske inte ens känner mig som ett offer, jag har passerat den gränsen eftersom det *är* mitt fel, min skuld. Jag kan vara så övertygad om detta att jag inte kan/vill se mig som offer, inte ser offermentalitetens makt över mig och har därför svårt att bryta den och ta mig ur dess grepp. Jag kanske inte ens ser på vilket sätt det skulle kunna vara den andres fel, det kanske känns som om jag ljuger när jag säger att det är den andres fel. Jag kanske till och med försvarar den andre och dennes beteenden, jag blir den andres (gärningsmannens) advokat och min egen åklagare. Om jag befinner mig i denna situation så har jag förmodligen mycket svårt att ta till mig den här metoden och jag behöver med stor sannolikhet extra hjälp och stöd för att ta mig ur och börja resan med att stärka mig själv igen. Kontakta mig gärna för förslag till extra stöd!

Om jag nu känner igen mig i detta, och att metoden *Vem äger ansvaret* inte gäller mig, så är uppmaningen att starkt överväga att söka extra hjälp för att komma ur denna mycket destruktiva del av offermentaliteten. Alternativt att jag försöker acceptera och förstå att den här metoden även gäller mig trots allt, att jag är fast i en aspekt av offermentaliteten samt att jag försöker ta till mig metoden och dess delar. Tänk om det trots allt stämmer även på mig och att metoden kan hjälpa även mig. Eftersom problematiken i detta fall är, enligt min erfarenhet, så mycket utmanande så kräver det kanske mer tålamod med mig själv, mer tid och kanske – framför allt – mer vilja att förstå metoden än att slå ifrån mig och ge upp. Den känslomässiga reaktionen, smärtan, kan bli så stor och jobbig att jag faktiskt väljer bort en eventuell lösning. Metoden eller delar av den kan väcka en hel del starka och negativa försvarskänslor hos mig. Jag behöver då tillåta att dessa känslor får finnas (de gör ju faktiskt det vare sig jag vill eller inte), jag accepterar att jag känner så här just nu och läser sedan vidare. Detta är dock viktigt, men för tillfället lämnar vi det och fortsätter.

Hur borde det vara?

Så nu har jag förstått och kanske även accepterat att jag är ett offer, fast i offermentalitetens grepp samt att det inte är gynnsamt eller konstruktivt för mitt mående. Jaha, tänker jag kanske, men vad ska jag göra istället? Då kommer frågan: ”Hur borde det vara istället?” Jag ska visa på lösningen, hur jag borde tänka, hur jag vrider om eller ändrar mitt sätt att tänka 180 grader, eller 360 grader om så jag vill. Det handlar om att göra en tankemässig omprogrammering av mitt sätt att tänka. Det handlar om att installera en ny programvara, mjukvara i min hårddisk till hjärna. Den nya mjukvaran behöver genom envist användande av metoden radera ut det gamla tankesättet – offermentaliteten – eller skriva över och ersätta med ett nytt tankesätt, ett mer konstruktivt sätt att tänka. Det är inte bara tankarna som jag behöver ändra på utan faktiskt även på mitt sätt att tänka.

Korrekt förståelse

Offermentaliteten hjälper mig att missförstå situationer och interaktioner med människor, eller med händelser för den delen. Den korrekta lösningen innebär att jag lär mig att förstå situationer med andra människor, vad som händer i interaktionen, i samspelet och i situationen.

Jag kommer nu att gå in närmare på de olika delarna som hjälper mig i att skapa en korrekt förståelse, som skapar mer konstruktiva resultat. Dessa delar är grundläggande principer inom metoden *Vem äger ansvaret*. Jag kommer inte att lyckas med metoden om jag hoppar över en del eller en övning, det finns inga genvägar för att ta till sig den här metoden och för att må bättre. Alla delarna bildar helheten och möjlighet till större lycka, harmoni och en starkt självkänsla.

Vem och vad handlar det om?

När någonting händer så är detta en grundläggande fråga. Så det första jag behöver göra när något händer som väcker negativa känslor inom mig, är att ta en mental time-out. Jag behöver stanna upp och se över situationen, att

observera vad det är som *egentligen* händer, eller *egentligen* hände om det är en situation som redan inträffat. Att mental ta ett steg tillbaka och observera situationen.

Inom mindfulness finns ett användbart verktyg S O A S, som står för Stanna upp – Observera (utan att döma eller värdera) – Acceptera – Svara på eller Släppa taget. Så jag stannar upp och börjar så objektivt jag kan att, faktamässigt, studera händelsen utan att leta efter någon skyldig. Jag strävar efter att se vad som hände, se händelseförloppet, min del och andras del. Jag behöver undvika att döma och värdera, bara observera händelsefakta. Jag accepterar sedan att verkligheten ser ut som den gör. Mer om acceptans framöver i boken. Jag väljer sedan hur jag ska agera på händelsen, antingen så svarar jag på händelsen genom att göra något åt situationen, eller så väljer jag att släppa taget och bara låta det vara som det är.

Det viktiga är att jag försöker förstå vem eller vad som händelsen handlar om. Det vet jag redan, kanske jag tycker. Jag ska inte vara så säker, jag kanske har missförstått situationen, då jag är fostrad i offermentaliteten, det vill säga att jag är fostrad till att missförstå.

Tankar – känslor – mående – beteende och ansvar

När en händelse uppstår så är mina tankar, känslor, mående och beteenden inblandande. Jag behöver klargöra för mig själv vem som har ansvar för vad. Vems tankar och känslor har jag ansvar för? Vems mående och beteende har jag ansvar för? Har en förälder ansvar för att dennes barn slåss i skolan? Har jag ansvar för att någon gråter om jag sagt något elakt till denne? Är det mitt ansvar att min partner blir deprimerad på grund av att jag separerade? Många skulle svara jakande på de flesta av dessa frågor, men rätt svar är, Nej!

Innan argumenten kommer angående detta påstående så låt mig klargöra detta med ansvar. Vad krävs för att utkräva ansvar av mig? Jo, att jag har haft makt över situationen. Om jag inte har makt över ekonomin så kan jag inte hållas ansvarig för om den kollapsar. Makt och ansvar hör ihop. Ingen makt – inget ansvar. Har jag ansvar, så har jag också någon slags makt.

***Har jag ingen makt,
så har jag inte något ansvar.***

Åter till frågorna om ansvar, fast omformulerade. Kan jag hindra mitt barns beteende, att slåss i skolan? Kan jag kontrollera den andres gråt för att jag sagt något elakt? Kan jag hindra min partner från att bli deprimerad på grund av min separation? Vilken makt har jag över den andres tankar, känslor, mående och beteende? Svar: ingen som helst, och därmed har jag heller inte något ansvar, det vill säga inte heller någon skuld, inte heller mitt fel.

Jag kan påverka, försvåra, förenkla, komplicera, manipulera, hota, ja mycket annat. Men jag saknar totalt förmågan att styra, kontrollera eller förändra den andres tankar, känslor, mående och beteende. Den enda personen som jag kan förändra dessa på är mig själv. Jag själv är den enda människa som jag har makt över beträffande att förändra tankar, känslor, mående och beteende, eller i alla fall borde ha.

”Men mina barn har jag faktiskt ansvar för”, brukar föräldrar säga. Ja, som förälder har jag ett fostransansvar, det vill säga ett ansvar för att ge mitt barn mat, kläder, omvårdnad, kärlek, värderingar och så vidare. Men jag har inget som helst ansvar för mitt barns tankar, känslor, mående och beteende, eftersom jag faktiskt inte kan styra, kontrollera eller förändra dem. Kort sagt har jag ingen makt över dem och har därför inte heller ansvaret, åter igen det är inte mitt fel, jag har ingen skuld.

Den här metoden erbjuder en korrekt ansvarsfrihet från ansvaret över de miljarder människor som bor på jorden i utbyte mot ett korrekt ansvar över endast en enda människa – mig själv, när det gäller tankar, känslor, mående och beteende.

***Jag är bara ansvarig för mina egna
tankar, känslor, mående och beteende,
som är det enda jag har makt att förändra.***

Tänk efter en stund! Jag är alltså inte ansvarig för att andra mår dåligt, är ledsna för det som jag gjorde eller inte gjorde och så vidare. Jag kan radera ut allt sådant ansvar ur mitt liv. Kan jag känna befrielsen? Kanske inte nu, men känslan av befrielse kommer att komma.

Beakta nu även tvärtom, att jag inte heller kan beskylla andra för mina tankar, känslor, mående och beteenden. Detta oavsett hur provocerande de andra har varit mot mig eller vad de har gjort mot mig och så vidare. Jag ensam bär ansvar för mina tankar, känslor, mående och beteenden.

Låt mig klargöra och förtydliga: När vi pratar ansvar så är det bara gällande tankar, känslor, mående och beteende. Kom ihåg vad Eleonor Roosevelt sa: ”Ingen kan få dig att känna dig mindervärdig utan ditt medgivande.”

Jag behöver inte hålla med i detta. Jag behöver inte gilla det. Jag kanske vill stänga igen boken och slänga bort den, men verkligheten förändras inte för det. Jag behöver acceptera att verkligheten ser ut så. Desto fortare jag kan acceptera det, desto fortare kan jag gå vidare mot frihet och bättre mående.

Jag kan alltså inte ändra på några andra människors tankar, känslor, mående och beteenden, och ingen kan heller ändra på mina tankar, känslor, mående och beteende. De flesta situationer och omständigheter står också utanför min kontroll oavsett hur mycket jag vill ändra på dem. Någon gång blir jag kanske medveten om händelser som inträffade och att jag inte hade makten eller förmågan att kontrollera eller förändra dem. Jag har, i bästa fall, kontroll över mig själv. Jag behöver acceptera detta för att kunna gå vidare. Acceptans handlar inte om att gilla läget utan att förstå att verkligheten ser ut som den gör oavsett vad jag tycker om verkligheten, om jag vill ha det så eller inte, eller om jag orsakad det eller inte, utan mer bara att förstå att verkligheten är som den är.

Acceptera är alltså att se verkligheten som den är. Acceptans innebär inte heller att jag måste finna mig i att det ska vara så här nu och för all framtid, men just här och nu så ser verkligheten ut på det här viset och det behöver jag acceptera.