

Läkande krafter

Förord och Inledning

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. Acceptans | 18. Mod |
| 2. Ansvar | 19. Närvaro |
| 3. Fantasi | 20. Respekt |
| 4. Förlåtelse | 21. Tacksamhet |
| 5. Försoning | 22. Tillit |
| 6. Gemenskap | 23. Tro |
| 7. Generositet | 24. Tolerans |
| 8. Gottgörelse | 25. Tålamod |
| 9. Hederlighet | 26. Villighet |
| 10. Hopp | 27. Vänlighet |
| 11. Humor | 28. Vördnad |
| 12. Integritet | 29. Ärlighet |
| 13. Kapitulation | 30. Ödmjukhet |
| 14. Kreativitet | 31. Ömhet |
| 15. Kärlek | 32. Öppenhet |
| 16. Medkänsla | 33. Överlämnande |
| 17. Meningsfullhet | Slutord |

Förord

I den här boken, "Läkande krafter", reflekterar Sara Dahlberg Eriksson och Agneta Nyholm Winqvist över de läkande principernas betydelse och hur de kan användas för att skapa en högre livskvalitet och i förlängningen en bättre värld.

Boken bygger på icke-religiösa andliga läkande principer som till exempel kärlek, respekt, humor, gemenskap, ansvar och liknande begrepp. De läkande principerna håller i evighet och kallas därför tidlösa. Principerna var viktiga för 500 år sen och kommer att vara viktiga om 500 år. De är också bakomliggande strukturer i alla religioner och berör alla människor oavsett om man är ateist, kristen, muslim, naturdyrkare, man eller kvinna, ung eller gammal.

Det är svårt att låta bli att älska de här principerna och vad de står för. Fick vi drömma helt fritt så är det vår innersta önskan att de en vacker dag skulle ordinerats på sjukhus som ett komplement till läkemedel. All inre ohälsa är förknippad med brist på någon av de andliga läkande principerna och vi tror inte att en läkare skulle kunna gissa vilka de är. Om vi däremot fick principerna presenterade, doserade dem efter behov och själva satte upp en handlingsplan för hur de ska tillämpas, hade vi med stor sannolikhet ökat människors välbefinnande och minskat behov av sjukvårdsinsatser.

Bygger vi våra värdegrunder på de läkande principerna som presenteras här i boken, skapar vi grund för ett gott, stabilt och hållbart liv, där förutsättningen för ett sunt värdigt liv kan frodas och växa.

De läkande principerna är i sig vackra, men utan egen reflektion och eget fofarbete blir det bara tomma ord. Om man läser det som står kan man bli "knockad" av upplevelsen att man saknar kunskap om innebörden av de läkande

principerna. Det är ett samhällsfenomen, att vi har byggt upp strukturer och system som tar oss så långt bort ifrån den värdegrund som vi alla behöver för att skapa goda, hållbara, friska och sköna livsvillkor. Handen på hjärtat - vet du någon som klarar av att leva efter dessa andliga principer helt och fullt? Att använda dem som värdegrund skapar ett garanterat gott liv, det går inte att ifrågasätta men det kräver dedikation och arbete...

Vi behöver reflektera och navigera i en riktning som är hållbar och sann för oss själva och vår omgivning. De läkande principerna är formulerade på ett sådant sätt att man skulle kunna diskutera varje fråga kring matbordet hemma med barnen, eller en fråga om dagen i skolan eller i ett rehabiliteringsprojekt eller varför inte under en gudstjänst. Om man vill använda frågorna i en grupp t.ex. på en skola, en anstalt, i ett rehabiliteringsprojekt, en studiecirkel eller liknande kan man gruppera dem genom teman som gemenskap, humor och meningsfullhet vid ett tillfälle och förslagsvis tre nya begrepp vid nästa tillfälle. För Sara var första kontakten med de andliga principerna en inspirerande föreläsning av Craig Nakken. Han har 30 års erfarenhet av att behandla missbrukare och deras familjer i Minnesota, USA. Han är en stor förebild och inspiratör inom 12-steps-programmet. För Agnetas del var det på utbildningscentret i Findhorn, Skottland på 1990-talet.

Lämna alltid tolkningen av principerna till andra människor, att avgöra vad som känns rätt för dem och diskutera dem alltid förutsättningslöst utan pekpinnar och moraliska värderingar. Argumentera aldrig *för* de andliga principerna, låt dem verka av egen kraft. Vad som är enkelhet för mig är kanske inte det för dig, vad som är innebörden av integritet i mitt liv kanske inte är det i ditt. Stanna i dina egna reflektioner och låt andra vara i sina. Håll alltid det du får höra om andra människors inre reflektioner för dig själv. Att få ta del av

någons inre längtan och behov är ett förtroende, var rädd om det.

Du behöver inte ha formell utbildning för att göra det här, vem som helst har rätt att leda, diskutera och vädja om de här principerna, vare sig du är fem eller femtio år, psykolog eller vägarbetare. Varje initiativ kommer att belönas på sitt eget sätt men var beredd på att principerna kan utmana dig. Vill du arbeta med de andliga principerna behöver du själv leva utifrån dem - så gott du kan...

Principerna lever sitt eget liv, de kräver ingen perfektion av oss och de som arbetar med dem, men en dedikation att vi tillägnar dem respekt och vördnad i vårt dagliga liv och vår professionalitet. Om du vill leda människor i det här så ta bara de bitar du har erfarenhet av-eller var öppen med att du inte har provats i dem. Ingen vill lyssna på någon som talar om förlåtelse men inte själv blivit sviken. Ingen vill bli inspirerad av någon i principen tacksamhet som själv gnäller över småsaker.

Inledning

Hur boken är upplagd och hur den kan användas

Vid vår fördjupning av de andliga principerna och deras innebörd har vi insett att var och en av principerna är omfattande och med stort innehåll.

Det finns många associationer och "laddningar" förknippade med varje begrepp. Du kommer förmodligen att göra dina egna tolkningar och ha egna associationer när du läser vår text. Vi gör inte anspråk på att ha den enda eller rätta tolkningen. De finns ingen som äger begreppen och ingen kan påstå att han eller hon har den rätta tolkningen, varken religioner, New Age eller andra rörelser. Däremot är vi övertygade om att dessa begrepp är kraftkällor och att alla som "smakat" på dem förmodligen fått känna att de har en läkande kraft. I den bemärkelsen är de allmängiltiga, okränkbara och icke förhandlingsbara begrepp. När människor reflekterar över dem och när de tillämpas i praktiken, då får vi del av den kraften!

Vissa av begreppen är nära besläktade med varandra som till exempel förlåtelse och försoning plus hederlighet och ärlighet. Ibland har vi valt att föra ihop dem under samma rubrik, ibland har vi skiljt dem åt. De är uppställda i bokstavsordning för att du lätt ska kunna bläddra fram och tillbaka i boken och hitta den eller de principer som du söker.

På flera ställen i boken omnämns Fredens språk som bygger på förståelsen för våra egna och andras behov när vi kommunicerar med varandra. Fredens språk kallas även för nonviolent communication (NVC) och utvecklades av psykologen Marsall B Rosenberg. Grunden för Fredens språk

är att med hjälp av språket kommunicera och lösa konflikter så respektfullt, medvetet, närvarande och autentiskt som möjligt. Ibland kallas det även för "giraffspråket" för att giraffen har så stort hjärta och så lång hals. Den långa halsen står för att kunna överblicka saker ur ett större perspektiv och hjärtat en symbol för ärlighet och medkänsla.

Vi har valt att använda begreppet Fredens språk som den benämning Rosenberg använder när han talar om Nonviolent Communication, dvs "speaking language of peace". Vill du lära dig mer om detta språk, ska du inte söka efter Fredens språk, utan efter Nonviolent Communication eller NVC. Grundtanken i Fredens språk är när vi människor får våra grundläggande behov tillfredsställda, samverkar vi och skapar en bra värld tillsammans. Detta är inget nytt påfund. Om vi lever nära våra hjärtan, vet vi hur vi ska prata med varandra för att nå fram och då kan vi skapa kontakt med varandra istället för separation. Man kan säga att det är ett processspråk som utforskar, öppnar upp och saktat men säkert leder oss till punkten där vi kan mötas och förstå varandra.

En viktig del av språket är att undvika bedömningar om vad som är rätt eller fel, bra eller dåligt, gott eller ont, vilket ofta är källan till missförstånd eller konflikter. *Hur* vi använder språket är viktigt, det präglar våra liv. Vi fördjupar oss inte i Fredens språk i den här boken då det finns många andra böcker om detta, t.ex. genom bokförlaget Friare liv.

Boken Läkande krafter vill sätta fokus på de andliga principernas förmåga att läka oss som människor och att öka vår livskvalitet. Vi reflekterar därför kring betydelsen av varje begrepp och följer sedan upp texten med fem frågor. Frågorna syftar till att du som läsare själv reflekterar över varje begrepp utifrån dig, din livssituation, relationer och samhälle.

Eftersom du läser denna bok, har du förmodligen ett intresse av att hitta sätt att komma vidare i livet, att förädlas. Kanske

har du ett andligt intresse och en vilja att bidra till ett gott samhälle. Eftersom alla grupper och samhällen består av individer, tänker vi att varje individ kan påverka både sitt eget liv och den familj, grupp och det samhälle som han eller hon lever i. Varje individ som förädlas bidrar därför till en bättre värld! Låt dig fördjupas, förändras och förädlas. En mild uppmaning till att nå dit, är att göra uppgifterna som följer efter varje begrepp.

Du kan välja arbetssätt, jobba ensam eller hitta någon att göra övningarna med. Vår erfarenhet är att det ger mer att jobba tillsammans. Ni får på så sätt ta del av varandras erfarenheter, vilket är ömsesidigt berikande. Ett råd är att ni börjar ert gemensamma arbete med ett "kontrakt" – muntligt eller skriftligt – där ni kommer överens om hur ni ska arbeta och att ni ger varandra ett tystnadslöfte för sådant som faller in under "personligt och privat". Vårt tips är att inte skriva direkt i boken utan att använda en privat anteckningsbok för det här ändamålet.

Skriv ditt recept och utforma egen handlingsplan

Var och en av de andliga läkande principerna är en kraftkälla. Hur kan man få del av den källan? Svaret är att sätta begreppen i handling, att tillämpa dem. Det räcker inte att läsa om dem. Du behöver sätta dem i handling. Göra fotarbete! Så här kan du utforma ditt eget personliga recept för att läkas och öka din livskvalitet:

Inventera vad det är som påverkar ditt liv negativt. Försök att undvika bortförklaringar, skönmålningar och rättfärdiganden. Kan det vara destruktiva relationer till någon speciell person? Upplevde du en barndom och uppväxt med besvikelser och olika grader av kränkningar? Känner du missmod och uppgivenhet inför mänskligheten och planeten jorden? Vad du än kommer fram till, gör en djupdykning i listan av de andliga principerna och känn efter vad som "talar" till dig.

Kanske kärlek? Kanske integritet, mod, hopp eller försoning? I listan finner du ett drygt 30-tal att välja bland. Om du vill kan du komplettera med ytterligare något begrepp som inte vi har tagit med.

När du ska skriva ditt eget recept och handlingsplan, börja med att välja fem principer som du känner innehåller den sorts kraft som du behöver. Du kan föreställa dig att det finns en brist som du har behov att fylla och den andliga principen som du valt innehåller just den kvaliteten. Skriv ner de fem principerna.

Fundera och känn efter hur stor dos av den andliga principen du behöver på en skala mellan 1 och 5, där 1 är den lägsta dosen och 5 är den högsta. Komplettera dina fem utvalda principer med hur stor dos du behöver av var och en. Detta utgör ditt egna recept och det skulle kunna se ut så här:

Kärlek x 4 doser
Integritet x 3 doser
Mod x 5 doser
Hopp x 4 doser
Försoning x 2 doser

Nu när du skrivit ditt eget recept är nästa uppgift att fundera över *hur* du kan tillämpa detta i praktiken. Det blir din personliga handlingsplan! Du kompletterar receptet med att skriva och utför sedan handlingar utifrån vad du angivit på din skala för kärlek. Om du angivit dosen som en 4, innebär det att du ska utföra fyra handlingar som bidrar till kärlek gentemot dig själv och andra. Därefter följer tre handlingar som ökar din integritet, fem handlingar där du utmanar din rädsla och tillämpar mod, fyra handlingar som gynnar din känsla av hopp och slutligen två aktiviteter som syftar till att skapa försoning.

Det är viktigt att välja rätt verktyg. Tänk dig de andliga principerna som redskap i en verktygslåda. Om du behöver slå in en spik så använder du naturligtvis en hammare och inte en pensel. På samma sätt kan man tänka att en kvinna eller man som lever i ett förhållande med fysiskt våld inte väljer att tillämpa tålamod utan exempelvis integritet och mod.

När du gör din handlingsplan - kom ihåg att det ska vara konkret. Krångla inte till det, låt det sunda förnuftet råda. Praktisk handling och tillämpning kan även innebära att du medvetet riktar din uppmärksamhet och fokus till din valda andliga princip, det kan också vara bön och meditation.

Handlingsplanen ska vara:

- Konkret
- Mätbar – du ska kunna se eller känna ett resultat
- Genomförbar
- Involvera andra – om det är möjligt

En mycket viktig aspekt när du gör arbetet är att du har en äkta, ärlig och uppriktig avsikt med dina handlingar. Om du drivs av hämnd, vill skuldbelägga eller kontrollera någon annan, då bör du gå tillbaka och se över de andliga principerna igen. Kanske behöver du lägga till ärlighet x 5 innan du fortsätter. Självvransakan är otroligt viktig, det är ett sätt att tillämpa de andliga principerna ärlighet och ansvar. Det kan vara lättare att söka syndabocker att skylla på än att erkänna sin egen del och därmed ansvar.

Människor som lever sina liv i en livslögn hindras i sin utveckling. Om du är ärlig och tar ansvar för dig, kan du befria dig från den tyngd och påfrestning som det innebär att behålla en skev bild av dig själv och dina relationer.

Att utföra din handlingsplan kan vara en påfrestande uppgift men den slipar och förädlar dig. Det gör ont men i det längre perspektivet gör processen gott. Du fylls av kraft och blir en friare människa.

Praktiskt exempel på hur du kan jobba med principerna

***Problem:** "Jag har inga riktigt nära vänner, mest ytliga kontakter. Jag längtar efter fördjupade relationer, där man kan dela det mesta och där man ställer upp för varandra".*

***Recept:** Fem läkande principer som jag tror att jag behöver och som kan hjälpa mig vidare med mitt problem. Jag väljer principerna ansvar, mod, ärlighet, generositet och humor.*

Dosering:

- Jag och ingen annan kan göra något åt mitt problem, jag behöver ta ansvar för att förändra min situation.
Dosering: 1
- För att klara av att bryta min ensamhet behöver jag mod.
Dosering: 3
- Jag är medveten om att jag behöver vara fullständigt ärlig mot mig själv och andra.
Dosering: 3
- Ett sätt att bygga djupa relationer är att börja ge.
Dosering 4.
- Jag längtar efter skratt och glädje tillsammans med andra. Jag behöver tillämpa mer lek och humor i mitt liv.
Dosering 5.

Ansvar x 1
Mod x 3
Ärlighet x 3
Generositet x 4
Humor x 5

Handlingsplan Planen innebär att skriva ner hur receptet ska tillämpas i praktiken. Doseringen "Ansvar 1" betyder att det är en konkret handling där man tillämpar principen ansvar. "Mod 3" betyder tre handlingar och så vidare.

Ansvar:

Jag fattar djupt och innerligt beslut att ta ansvar.

Mod:

Jag ska höra om X vill äta lunch med mig.

Jag ska börja le när jag möter arbetskamrater på jobbet

Jag ska be X om ursäkt för mitt beteende när vi bråkade

Ärlighet:

Jag ska erkänna att P hade rätt i vår diskussion

Jag ska lämna tillbaka det jag lånat av Y

Jag ska inte låta min frustration gå ut över andra

Generositet:

Jag vill bjuda på fika till alla på jobbet när jag fyller år

Jag ska skaffa ett fadderbarn och skänka pengar varje månad

Jag ska ge en slant till den romska kvinnan utanför ICA

Jag vill börja jobba ideellt

Humor:

Jag ska se roliga filmer, helst tillsammans med andra

Jag tänker lära mig några roliga historier utantill

Jag tänker utmana min tråkiga och perfektionistiska stil

Jag ska klä mig mindre strikt och tråkigt

Jag ska aldrig hålla tillbaka när jag får lust att skratta

Behov av värdegrund i en orolig värld

Förändring skapar oro och oro skapar förändring. Vi ser vad som sker i världen idag med krig, flyktingströmmar, ekonomier som skakar, gamla strukturer som faller samman och en arbetsmarknad som förändras gång på gång innan vi hinner sätta ner fötterna och känna vad som sker. För att vi inte ska tappa fotfästet behöver vi stabila värdegrunder att hålla i.

Tidigare har det i vår kultur varit kyrkan som stått för de riktlinjerna, nu tappar kyrkan mer än någonsin anhängare. Frågan är vad händer med dessa människor och kommer de aktivt att välja någon annan värdegrund? Vad händer om vi lämnas att själva försöka hitta på egna värdegrunder? En värld utan tydliga och gemensamma värdegrunder är inte bara orolig den kan också bli farlig.

De läkande krafterna är fantastiska att använda som värdegrund. De är tidlösa, lika giltiga för alla människor och inte förhandlingsbara. Vi har dem inom oss. De visar vägen till hållbart och gott liv för alla. Men konsten är att inte enbart använda dem i ord utan även omsätta dem i handling. Etik och "värdegrundssnack" som inte omsätts i handling blir bara tomma och verkningslösa begrepp.

Svårigheterna vi ställs inför

Det finns en buddistisk sägen om en bonde som kommer till Buddha för att få råd om tillvaron. De sista åren har skörden varit sämre, bondens fru gnälligare och mer irriterad än vanligt. Han är arg över att barnen inte lyssnar på honom utan gör som de vill. Buddha lyssnar tålmodigt på mannen som berättar om sina svårigheter och Buddha nickar vänligt till svar. Till sist blir mannen irriterad och säger *"Men hjälp mig då! Jag behöver hjälp att lösa mina bekymmer"*.

Buddha bara sitter där och tittar vänligt på mannen som blir mer och mer irriterad. Då säger Buddha *"varför ska jag hjälpa dig med dina bekymmer, du får ju nya i morgon?"* Mannen förstår ingenting och blir mer och mer irriterad. *"Hur du än vänder och vrider på ditt liv kommer du alltid att ha 48 bekymmer"*, säger Buddha. *"Om du tar bort ett så kommer ett annat..."*.

Det sägna vill säga oss är att hur vi än betar oss kommer vi alltid att ha svårigheter. Tar du bort en så får du en ny... kan du se framför dig att alla människor, rika som fattiga, har ungefär 48 bekymmer? Vinner du på lotto kommer du att mötas av avund, du kommer att få falska vänner, du kommer sannolikt att oroas för inbrott, du kanske tvingas avvisa människor i nöd och mycket annat. Summan för alla människor är nog 48 bekymmer som Buddha säger men de kan naturligtvis ha olika dignitet.

Det här betyder inte att vi inte ska lösa bekymmer, men att tro att livet kan bli bekymmerslöst är en utopi. Förstår man vidden av det här bråkar man inte nämnvärt med tillvaron, man har lättare att hålla sig tacksam för det som finns omkring en. Är vi inte tacksamma för vad vi har nu, är vi förmodligen inte det om vi hade mer. Värdegrunderna hjälper oss att hantera och leva med de här 48 bekymren och ändå få ett gott liv.

Att lyssna inåt

De läkande krafterna finns djupt inom oss, de har ett eget språk en egen rytm och en självläkande kraft. De är som diamanter i vårt inre, kanske inte alltid lätta att hantera och vara i kontakt med, men när vi slappnar av och verkligen vågar lyssna inåt kan vi känna dem. Det märkliga med dem är att de finns i alla människor oavsett kultur, religion, kön, politisk läggning osv. Problemet är att vi sällan är tysta tillräckligt länge och verkligen lyssnar inåt för att ge dem tid och utrymme.

Om du sitter ner i lugn och ro och lägger en hand på ditt hjärta vet du vad som är rätt väg att gå. Huvudet kan ha en hel del annat att tillägga i diskussionen men du vet innerst inne vad som är rätt. Förmågan att kunna slappna av och sluta tänka är något man kan öva upp. Det som händer när du gör det är att du kommer i kontakt med ett grundmedvetande inom dig som vet hur du läker, lagar och löser bekymmer. Det här grundmedvetandet hänger samman med alla andra människor det är inget som du äger själv. Det finns inga gränser som visar på var det börjar och var det slutar. Det som händer när du slappnar av och vilar i det här medvetandet är att du ser saker ur flera perspektiv.

*"När man bråkar med verkligheten förlorar man alltid
men bara till 100 procent"*

Byron Katie

Att vilja läka och förändra sig

Förändring är en förutsättning för läkning. Vi läker inte om vi står kvar och inte ändrar något, om vi inte tillåter förändring att ske. Det är ungefär som att vilja gå ner i vikt men vägra ändra vanor, vilja lösa konflikter men inte vara villig att ta några egna steg i rätt riktning.

Vi som skriver den här boken har olika erfarenheter av hur svårt det kan vara att acceptera motgångar i livet. När det som inte får hända sker, då tar processen att acceptera den oönskade förändringen tid. Det uppstår ett vakuum, en tidsficka, där man inte ser varken framåt eller bakåt. Livet har förändrat sig vare sig man vill eller inte.

Det är en av livets absolut jobbigaste företeelser att livet förändras även om man inte bett om det. Läkningen som pågår i processen behöver ha sin gilla gång, Vi har blivit uppfostrade i ett samhällsklimat där tårar ska gömmas, vrede ska hållas tillbaka och sexuell kraft kontrolleras. Man får inte skratta för högt eller visa sina tårar. Det är "ofint" att gäspa, släppa väder och svettas. Det här är naturligt men många har präglats av en normalitet där läkningsprocessen inte får ske naturligt.

Det känns i kroppen att bära oförlöst sorg, besvikelser som inte vädrats, vrede som aldrig kom ut, konstant oro över saker som vi kanske inte kan kontrollera. Det kan göra oss sjuka. Men låter vi kroppen själv lösa det här och inte lägger oss i vad den gör utan bara slappnar av så släpper kroppen själv ut spänningarna via ljud, rörelser och andning och tårar. Låt kroppen visa vägen!

När vi gråter släpper vi ut mängder av stresshormoner som annars kapslas in och låser sig i kroppen. Ibland kallas det här fenomenet "frusna tårar" och de kan skapa förödelse i läkningsprocessen. Ju mer du biter ihop, skärper dig försöker o kontrollera kroppens egen läkekraft, desto svårare blir processen. Får det pågå länge kan det leda till att bitterhet och sjukdomar kommer som ett brev på posten eller kanske som en evighetslång prenumeration.

Det finns en metafor för läkning och förändring och det är ormens sätt att byta skinn. På ytan ser det ut att vara en enkel match. Skinnet släpps och därunder finns ett nytt. Vad vi oftast inte vet om ömsningen är att processen är så smärtsam att en del ormar inte klarar av den. Skinnet kan vara så hårt att ormen kvävs av processen. Det gamla skinnet stryper dess livskraft. Vi människor har möjligheten att underlätta våra förändringsprocesser. Det kan t.ex. vara att börja med att röja och rensa ut sitt gamla liv hemma, byta arbete, gå en annan väg till jobbet . Gamla vanor kan bli bojor som håller oss tillbaka.

I Kina säger man "vill du ha förändring i ditt liv flytta på 27 saker hemma". Det är jättesvårt att förändras och följa med i livets alla impulser om vi försöker behålla status quo omkring oss.

Rätt timing

"Om du måste svälja en groda gör det på en gång" är ett gammalt talesätt. Om du vet att du måste ta ett jobbigt samtal med din chef – vänta inte utan gör det som behöver göras medan det är aktuellt. Vet du att du har "lik i lasten" ta fram dem snabbt innan de tiodubblats.

Ibland behöver också saker få ta sin tid. Funderar du på skilsmässa eller separation, låt det ta den tid det behöver. Det är inte alltid bästa lösningen att ge sig på konflikter snabbt. Beslut kan behöva mogna fram och läggas till rätta inom oss för att underlätta vår livsprocess. När tiden är mogen sker läkning snabbt, går man för fort fram gör man våld på sig själv och omgivningen.

Tänk dig en person vars partner har dött, rummet står orört, sängen är obäddad, kläderna ligger framme på stolen. Då kan man ana att det behöver vara så, att det är en viktig del av sorgearbetet. Att veckorna efter dödsfallet ta dit en städfirma eller själv ge sig på att röja och rensa hade varit ett hårt slag för läkningsprocessen. Om rummet hade stått kvar i samma skick många år senare hade det förmodligen varit ett symptom på en försvårad och försenad process. Vi vet när tiden är mogen om vi slappnar av och lyssnar inåt och låter livet ha sin gång.

Var alltid aktsam med dina tankar och åsikter om andra människors tidsperspektiv på olika saker. Bara för att du tycker att "det bara att börja träna eller bara att bestämma sig för skilsmässa", vet du inget om den andra personens inre process. Är man varsam och försiktig märker man ofta att många människors liv är sammanlänkande med varandra och att de befinner sig på en gemensam tidsresa genom en process som vi förmodligen inte vet något om.

Ingen skonas från livets svårigheter

Alla människor vill må bra. Vi har drömmar, vi gör val som vi tänker ska leda till något vi trivs med och vi planerar för den framtid vi önskar. Förr eller senare händer något som vi varken drömt om eller planerat för, något verkligt smärtsamt och omskakande, något som vi inte trodde vi skulle drabbas av. Det kan kännas orättvist och som om livet fått en vändning som man inte kan hantera.

Ingen har dispens från att drabbas av förluster. Det kan vara dödsfall i den närmaste kretsen av familj, släkt och vänner. Det kan vara skilsmässa eller andra separationer, kanske barn och föräldrar som inte längre kan bo tillsammans. Allvarliga sjukdomar, förlust av en frisk kropp, som vi kanske tagit för given. Att mista sitt jobb, sitt sammanhang och en trygg försörjning som ofta händer vid uppsägningar och arbetslöshet, det är också förluster, fastän vi kanske inte tänker på det sättet när vi drabbas. Mobbning och övergrepp – både fysiska och verbala – är också förluster. Förlust av trygghet, tillit, integritet och självkänsla. När barn och ungdomar blir utsatta riskerar dessutom tilltron till vuxenvärlden att haverera, vilket kan få livslånga negativa konsekvenser.

Förluster kan vara av många slag, det finns ännu fler än de exempel som beskrivs här. Vi kommer att drabbas av både en och flera förluster under livet. Eftersom ingen har dispens från att drabbas kan man verkligen fråga sig: Hur kommer det sig att vi är så lite förberedda och dåligt rustade för att bearbeta sorgen som förlusterna leder till?

Vårt sekulariserade samhälle, vår kultur och vår stora tilltro till logik och vetenskap försvårar det naturliga sörjandet. Vi är fostrade till att vara starka, självständiga och rationella. Rädslan och motståndet mot att känna smärta, vara sårbar och maktlös är stor och "farlig". Risken är påtaglig att sorgen förpassas till vår "inre källarvåning" och efter en tid stängs dörren dit, i ett försök att förtränga, glömma och slippa känna smärtan. Där kan den ligga inkapslad i årtal. Förr eller senare kommer den att aktiveras.

Jag klarar det inte själv

En viktig aspekt är att inte jämföra förluster. Det är inte mer "synd om" en person vars partner har avlidit än en person som står inför en skilsmässa. Han eller hon som drabbats har tolkningsföreträde och avgör hur svårt detta faktum är. Ibland kan en separation vara så smärtsam att det känns som om livet tagit slut, medan ett dödsfall kan vara en lättnad efter årtal av lidande. Ibland är det tvärt om.

Vi uppfostras till att vara självständiga individer med stor makt över våra liv. Dagens unga växer upp i ett samhälle som signalerar att de kan bli vad de vill. Deras eventuella framgång ligger i deras egna händer. Lite tillspetsat kan man säga, att den som inte lyckas har sig själv att skylla. Det finns anledning att ifrågasätta denna utpräglade individualism, när vi ser hur många människor som krokmar under mängden av krav på att vara "lyckad".

Vi har skapat myter om att "Ensam är stark". Är det möjligt att ändra våra tankemönster och byta ut tilltron på individens förträfflighet till att vi tror på ett ömsesidigt beroende av varandra? En devis skulle kunna formuleras som: "Att vara människa innebär att behöva andra människor". Gemenskap är ett naturligt behov hos oss människor. När vi drabbas av något oerhört svårt, då – om inte förr – behöver vi nära och hållbara relationer.

Överlevnadsstrategier

Hur kan människor barn, unga, vuxna och gamla läka känslomässiga och själsliga sår? Är det ens möjligt? Ja, vi tror att det är möjligt, eller rättare sagt är vi övertygade om att vi människor har en självläkande kraft som kan reparera även svårläkta sår. Vi vet ju att ett skärsår i exempelvis ett finger läker på några dagar. Denna självläkande kraft fungerar även på känslomässiga och själsliga sår. Men det är smärtsamt, tar lång tid och det kan vara lite mer komplicerat. Att tillämpa de läkande krafterna kan vara oss till stor hjälp.

Vi tänker inte på att alla dessa förluster innebär en eller flera sorger och att alla förluster behöver sörjas. Som vi skrev tidigare, har många av oss präglats av föreställningar om att vi ska vara starka och duktiga, behärskade och oberörda, förståndiga och logiska, när det naturliga borde vara att få uttrycka sin sorg. Många av oss är uppfostrade till att inte visa vad vi känner, åtminstone inte om det är förenat med ledsenhet. Nej, vi ska bita ihop och vara starka och "gå vidare". Många har försökt att trycka ner gråten och se ut som vanligt, tänka på något annat och försökt trösta sig och lindra smärtan på annat sätt. Det kan fungera i stunden men inte på längre sikt. Med tiden kan det dessvärre leda till nya förluster.

När livet känns outhärdligt, meningslöst eller urtrist är det naturligt att söka olika sätt att få lindring. Det finns många sätt att dämpa smärta eller försök att "pigga upp sig" på kort sikt. Det kan till exempel vara att ta till alkohol, läkemedel eller att tröstata. Andra sätt att slippa känna oro och rastlöshet kan vara att ägna sig åt spel, shopping, TV, träning, osv. De här olika negativa överlevnadsstrategierna kan bli tvångsmässiga och istället för lindring leda till beroende och på så vis till nya förluster. Livskvaliteten försämras ytterligare.

Fördjupas – förädlas

Kanske du liksom många andra, haft anledning att fundera över meningen med livet? En annan fråga i samma kategori är: Finns det någon mening med lidandet? Båda frågorna saknar givna svar och bägge har existentiella förtecken, frågor som handlar om livet, döden, Gud och kärleken. Frågor som människor i alla tider och alla kulturer och religioner sökt svaren på.

Det är svårt att tro att allt ska ha en mening, när vi snarare känner att livet känns meningslöst. Kanske är det så, att vi har möjlighet att skapa oss en mening, att göra något meningsfullt av det som hänt. Det är ju känt, att på kinesiska har ordet kris två betydelser: Fara respektive Möjlighet.

Tänk dig att du, liksom alla andra människor, fötts med ett råämne till diamant inne i ditt bröst. Diamanter skapas under stark press. Allt eftersom du växer och utvecklas kommer diamanten att slipas av. När du upplever utanförskap i skolan, misslyckande på ett viktigt prov, när du sörjer ett kärt husdjur som dött, att morfar blir sjuk, föräldrarnas skilsmässa eller en kärlekshistoria som får en oönskad vändning, då slipas diamanten. Det känns i bröstet när diamanten slipas, det gör ont.

Livet rullar på, glädje och sorg växlar. Förhoppningsvis kommer de goda tiderna att väga upp de svåra. Under åren som går kommer du att mista vänner och vinna nya. Du kommer att förlora människor du älskar och kanske möta kärleken på nytt. Diamanten kan nämligen få kontakt med andra diamanter! Vi vet inte hur det går till, men ljuset kan reflekteras genom människors ögon och kännas i våra hjärtan.

Som en metafor kan man föreställa sig att djup smärta, slipar diamanten. Så en dag, är din diamant färdigslipad och förädlad. Då är det dags att diamanten frigörs från kroppen, jordelivet är slut men diamanten är oförstörbar. Det som orsakat oss smärta var varken slumpmässigt eller onödigt. Det var en förutsättning för att utvecklas, mogna, förändras och förädlas.

Ringar på vattnet

Mängden negativa nyheter som sköljer över oss skapar lätt en känsla av uppgivenhet. Vi har nog alla känt så ibland! Missmod kan dessutom smitta av sig. Ett bra sätt att minska negativitet är att träffa andra som kan lyssna och peppa när jag själv tappar modet, det är ofta befriande att ha en grupp som stöd när man inte får tag i sin kraft.

Vi kan medvetet utnyttja det faktum att även positiva nyheter smittar. Att göra något gott för en annan människa leder till att hon eller han gläds och delar med sig av sin glädje till andra. Du själv

kommer att känna dig tillfreds – ja kanske lycklig – åtminstone för en stund.

Vår drivkraft

Sara berättar:

Nu kanske du som läser den här boken undrar vem som skriver och om författaren har egen erfarenhet av förluster. Ja, jag har också drabbats. Två förluster, som båda har inneburit att jag funderat på om livet ens är värt att leva. Mitt första barn, Kalle, föddes med hjärtfel och dog i samband med en hjärtoperation. Han var 18 månader gammal. Tio år senare förlorade vi ett barn till när sonen Max blev sparkad av en häst. Han blev 7 ½ år.

Då kändes det som att även mitt liv tog slut. Våra andra barn hjälpte mig att inse att livet pågick och att jag skulle leva det. Vi bad om hjälp. Terapi för oss och BUP för flickorna, krisgrupp på skolan och på dagis. Men viktigast av allt: Vännerna! Utan stöd från vänner hade vi nog inte kommit igenom sorgearbetet.

Jag ska inte ta för mycket av din tid som läsare med en massa detaljer och beskrivningar, men jag vill berätta att jag har fog för mitt påstående att det är möjligt att läka djupa känslomässiga sår. Jag vet att det är möjligt!

Det har gått många år sedan vi miste Kalle och tio år därefter förlorade vi Max. Vi har fått hjälp och varit villiga att ta emot hjälp. Vin har upplevt och gått igenom en smärta som vi inte visste fanns. Sorgbearbetningen brukar jag likna vid en oönskad resa som man blir tvingad att ge sig iväg på. Det är både smärtsamt och skrämmande och man har inga garantier eller någon som helst reseförsäkring...

Den här resan var oönskad, kan jag säga, men när vi nu tvingades ut på den har vi i alla fall fått med oss några guldorn. Innan man har gjort en sådan resa kan det låta som tomma ord, men nu efteråt är orden betydelsefulla och de fungerar som kraftkällor när de tillämpas

i handling. Ett sådant ord är Tacksamhet. Idag är tacksamheten större än ledsenheten. Inte så att jag känner att "Det var värt det", om du förstår vad jag menar. Nej, mer att när det blev som det blev, kom det trots allt något gott ur det. Vet inte om jag kan förklara, men du som själv har upplevt sorg efter en eller flera förluster, anar nog vad jag menar. Tacksamheten över att fått ha dessa båda pojkar hela deras korta liv. En annan källa att hämta kraft ur är Kärlek. Kärleken har vuxit sig starkare och är mera intensiv än tidigare. En god vän sa en gång: "Vänta aldrig med att skratta". Nu tror jag på det igen och jag försöker att glädjas så snart tillfälle ges.

Det allra viktigaste som jag vill förmedla, det är att det finns hopp. Hopp om att livet kan bli bra, trots att vi drabbas av svårigheter i livet. Det kanske inte blev som vi drömt om och planerade för, men om vi bearbetar och tar oss igenom sorgen efter förlusterna, så ligger glädjen där och väntar...

Agneta berättar:

Inte heller mitt liv blev det jag drömde om som barn. Jag fick växa upp i ett oroligt hem där det fanns missbruk och våld. Jag lärde mig snabbt att hitta överlevnadsstrategier. En del av dem var mindre lyckade. Jag lärde mig tidigt att försöka lösa saker själv, vara tyst, överdrivet hjälpsam och kanske det dumaste av allt; jag försökte vända ut och in på mig själv för att få omgivningen omkring mig att må bra.

Men det var trots allt min starka överlevnadsstrategi som gjorde mig produktiv, snabb och effektiv. Jag blev tränad till att lyssna, förstå och se igenom saker och därefter blixtn snabbt ändra saker för att de skulle bli bättre. Vilket jag senare har använt till min framgång. Min stora förebild i livet har varit Elisabeth Kubler Ross som arbetade med döende barn under många år. Hon lärde mig den viktigaste metaforen jag burit med mig och det är att du kan välja om du kommer slipad eller krossad ur livets stora stenmal. Jag tycker fortfarande inte om bekymmer men när de kommer så väljer jag att låta dem slipa mig istället för att krossa mig. Det betyder inte att jag inte gråter, skriker och svär när saker händer. Det betyder bara att jag

vägrar att bli bitter och jag vägrar att låta livet knäcka mig. På sikt vill jag använda mig av det som sker för att skapa mig ett ännu värdigare och bättre liv.

Vi har båda en tro på en gudomlig kraft, en form av högre intelligens som verkar för det goda livet på sikt men vad den kraften kallas för låter vi vara osagt. Det är viktigt att alla tillåts ha sitt eget tolkningsföreträde till vad man tror på. Oavsett om du är kristen, muslim eller ateist är de läkande andliga principerna viktiga. När de tillämpas skapas förutsättningar för fred och försoning mellan människor. I grunden är vi alla lika och har samma behov. Vi hälsar dig nu välkommen in i de 33 viktigaste läkande värdegrunderna och hoppas att du vill ge dem större närvaro i ditt liv. Att du vill leva dem, sprida dem och njuta av deras härliga efterdyningar.

Människor är ofta oresonliga, illojala och egoistiska – förlåt dem ändå.

Om du är generös kommer du kanske att anklagas för själviska motiv - var generös ändå

Om du är framgångsrik, kommer du att få falska vänner och sanna fiender - var framgångsrik ändå.

Om du är ärlig och uppriktig kommer människor kanske att utnyttja dig - var ärlig och uppriktig ändå.

Det du tillbringat år med att bygga upp, kan någon annan rasera över en natt - bygg ändå.

Om du finner frid och lycka, kommer kanske någon att bli avundsjuk - var lycklig ändå.

Det goda du gör idag, kommer kanske vara glömt imorgon - gör gott ändå.

Ge världen det bästa du har, och det kanske inte räcker - ge det bästa du har ändå.

För i slutändan är det här en sak mellan dig och Gud - det var faktiskt aldrig en sak mellan dig och dem.

Moder Teresa

Ansvar

Ansvar är vår förmåga att svara an på det som sker. Det är ett laddat ämne och förmodligen kommer det med tiden att bli ännu mer laddat då mycket av världens oreda idag handlar om att vi inte tar ansvar på ett sunt sätt för oss själva, varandra eller planeten. Det är lätt att lämna ifrån sig ansvar och säga att det är våra politikers ansvar och att det inte rör mig. Men ansvar handlar om hur jag möter livet och min villighet att leva ett tjänande liv mot omvärlden.

Det här är inte samma sak som att utplåna sig själv och ta överdrivet mycket ansvar för saker som inte är våra utan det handlar om våra djupaste livsvärderingar och om vad vi bidrar med i ett större sammanhang.

Det är sunt att med jämna mellanrum se över ansvarstagande och följa Byron Katie, grundare av den stora rörelsen The Work, som säger "Det finns tre olika typer av ansvar: Mitt ansvar, ditt ansvar och Guds ansvar" (ordet Gud kan bytas ut med vad du själv tror på). Det räcker att jag tar ansvar för mitt eget liv och har jag kraft utöver det kan jag ge till någon annan som vill ha den hjälpen. Ofta tar vi ansvar på fel ställen. Som förälder till vuxna barn är det här ofta en kännbar situation. Man vet att de är vuxna men man kan inte låta bli att lägga sig i och försöka ta ansvar där barnen själv behöver lösa sina problem.

"You can't save people you can only love them"

Anais Nin

Att börja se över frågan om jag tar för mycket eller för lite ansvar är en bra början. Kan man upprätta en god balans i sitt ansvarstagande så blir livet mer hållbart.

Det är svårt att leva med människor som inte tar sitt ansvar i gruppen/familjen/samhället. När sådana saker sker är Fredens språk (NVC) ett bra verktyg som hjälper oss att nå varandra och tydliggöra hur man i en grupp får sina behov tillgodosedda så att det blir en bra balans. Tips på litteratur finns längst bak i boken. Vi vill i grunden bidra och ta ansvar till det goda men vi har inte alltid lärt oss hur det ska ske och vad man gör för att det ska bli ett bra resultat för alla berörda.

Många föräldrar ställs ofta inför det faktum att de har tagit för mycket ansvar ifrån sina barn så att barnen blir nästintill handlingsförlamade och lata. Man kanske har skjutsat dem överallt så att de inte förstår hur man använder benen eller fantasin till hur man tar sig från punkt A till punkt B. Att ta ifrån barn deras eget ansvar och att serva dem är ingen hållbar lösning. Ska den här världen överleva så måste alla ta sitt eget ansvar. Slår jag sönder något så ska jag självmant ta ansvar för att åtgärda det. Om jag gör illa någon så finns det längst inne i oss en känsla för ansvar att rätta till det som gått fel men vår präglingshistoria som kommer från vår barndom säger kanske något annat till oss än att ta ansvar för situationen.

Vi har ofta samma syn på ansvar som våra föräldrar har haft eller den totala motsatsen för att vi upplevt hur illa det kan bli när vi t.ex. sett dem ta för *lite* ansvar. När vi känner att vi tar ansvar på ett sunt sätt infinner sig ett lugn och vi upplever harmoni. Är vi spända och ansträngda så är förmodligen vår syn på ansvar något vi bör se över.

Agneta berättar:

Sitter för stunden och begrundar ordet ansvar och vad som ligger i det ordet och hur man förhåller sig till det på ett sätt som är friskt och sunt. Befinner mig just nu i ett läge där jag ställs inför att ta ansvar för andra människors och djurs liv.

Min dotter ringer mig och säger att en av hönorna är sjuk och att hennes fot inte fungerar som den ska. Hon vill att jag ska fatta beslut om hönan ska leva eller inte. Hur ska jag veta det? Men hönsen bor hos mig, jag är ansvarig för dem, jag måste fatta ett beslut vare sig jag vill eller inte.

På eftermiddagen ska jag på ett vårdplaneringsmöte där jag ska sitta med min lilla dementa mamma som vägrar att flytta hemifrån. Jag vet att vi behöver diskutera om hon ska flytta, över hennes huvud och jag avskyr situationen, men som anhörig har jag ett ansvar. Jag kan lämna ifrån mig det, men vill inte. Det gör ont, så in i helsike ont i själen att se hennes vädjande ögon, som bara säger en enda sak: "Agneta, jag vill åka hem"...

När alla dessa svåra beslut kring ansvar lägger sig som ett sjok runt halsen på mig, kommer jag alltid tillbaka till mitt hjärta och frågar "vad är det mest kärleksfulla jag kan göra?" Ur den frågan stiger ofta det bästa svaret upp. När jag ställer frågan på det sättet, vet jag att det mest kärleksfulla och barmhärtiga jag kan göra, är att ta bort hönan, för jag vet att hon inte kommer att bli bättre och kommer att bli en hackhöna om hon får leva. När jag ställer samma fråga om mamma, får jag till svar från mitt hjärta "det är som det är. Det är ingen vacker syn men det är som det är... det får bli som det blir. Det är inte mitt ansvar i grund och botten. Jag får stödja där jag kan stödja henne, försöka visa henne så mycket kärlek och omsorg jag klarar av. Där det tar stopp tar det stopp.

Frågor om ansvar:

- Tar jag ansvar för mina egna behov, min kropp och min hälsa?
- Finns det områden i mitt liv där jag tar för stort respektive för litet ansvar?
- Lever och konsumerar jag på ett sätt så att andra kan leva ett värdigt liv?
- Tar jag ansvar och är medveten om vilken atmosfär jag sprider omkring mig?
- Hur tar jag ansvar i min i närmiljö? Samhälle?

Dosering:

Handling:

Acceptans

Acceptans är inte enkelt men det är absolut en stor befrielse att komma dit. Att bli fri! När jag accepterar livet så som det är, återfår jag den energi som jag använt till att "kriga" mot det som hänt mig. Kanske inser jag först efteråt, hur mycket energi som jag lagt på att vägra att acceptera. Ibland kan min ovilja medföra andra konsekvenser, t ex relationer som bryts eller försämras.

Acceptans kan innebära att vi inser att det är viktigare att "må bra" än att "ha rätt". Det kan handla om stort, smått eller genomgripande förändringar, att bli allvarligt sjuk, mista en kär anhörig eller vän, eller att bli uppsagd från sitt arbete. Det kan vara en ovilja att acceptera att jag inte kan ändra på någon annan, att saker och ting är så som de är. Att acceptera kan också vara insikten om att jag är mänsklig och gör misstag, att jag åldras och att jag inte är perfekt.

I en tid när ungdomlig skönhet ses som ett ideal, kan det vara svårt att acceptera kroppens förfall. Skönhetsindustrin gör stora vinster på vår rädsla för rynkor, hängande bröst och putande magar. Fysisk aktivitet gör naturligtvis gott för människor i alla åldrar – en sund själ i en sund kropp, men frågan är: Accepterar jag att åldras?

Oavsett omfattningen på det jag inte vill acceptera, innebär acceptans en aktiv process som ibland kräver tid att mogna. När jag säger att jag inte kan acceptera innebär det nästan alltid att jag inte vill acceptera. Den här förändringen är inte gjord i en handvändning och jag kan behöva testa min villighet både en och flera gånger innan jag är mogen att försonas med mina egna och andras tillkortakommanden.

Att acceptera behöver inte betyda att jag gillar det som har hänt. Det innebär att jag vågar inse att verkligheten inte är överensstämmande med min idealbild. Jag kan behöva justera min idealbild eftersom livet inte alltid blir så som jag tycker att det "borde" vara. Att acceptera betyder inte att jag resignerat. Att resignera är ingen aktiv process, tvärt om, det är att ge upp, bli offer för det jag drabbats av och tappa kraften och viljan att komma vidare.

Sara berättar:

Vid en av mina tidigare arbetsplatser hade jag en chef vars ledarstil och kvinnosyn krockade med vad jag förväntade mig av en chef. Vi hamnade snart i konflikt. Jag varken kunde eller ville låta honom dominera arbetsplatsen och jag var inställd på krig. Vem tror ni vann kriget? Jag önskar att jag hade haft både kunskap och förmåga att kommunicera på ett mera konstruktivt sätt. Han vann och jag slutade på arbetsplatsen, trött, uppgiven, ledsen och missmodig.

Det tog tid att läka. Först behövde jag erkänna att jag hade en del i det som hänt, därefter kunde jag börja arbetet med att acceptera. Jag gjorde ett inre arbete och accepterade att jag bara kunde förändra mig själv och inte min chef. Genom att lära av mina erfarenheter, fick jag tillbaka min livskraft och insåg jag att det var viktigare att Må bra än att Ha rätt.

"När man är upprörd och fastnar i ett problem betyder det ofta att man inte accepterar en situation. Det är på samma sätt när man är arg eller besviken på sig själv. Då innebär det, att man inte accepterar sig själv. Och när man anklagar eller dömer sig, så är man inte längre kvar på vägen hem till Själen. Att acceptera betyder inte att man håller med om eller tycker om det som sker. Den andliga principen acceptans tillåter oss att använda varje situation för att ta lärdom av den och se den som ett steg framåt på vägen hem till Själen."

John Roger

Sinnesrobönen är en hjälp för mig att påminna mig om vikten av att acceptera det som jag är maktlös inför, t ex att jag inte kan förändra andra människor. Om jag kunde förändra andra – då skulle ju de andra också kunna förändra mig...

Sinnesrobönen

Gud, ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra

Mod att förändra det jag kan

Och förstånd att inse skillnaden

Tack!

Reinhold Niebuhr

Frågor om acceptans:

- Finns det områden i mitt liv som jag har svårt att acceptera?
Vad hindrar mig?
- Vad betalar jag för pris av att inte acceptera?
- Finns det idealbilder som behöver modifieras?
- Finns det delar av mig själv som jag har svårt att acceptera?
- Finns det människor i mitt liv som jag har svårt att acceptera?

Dosering:

Handling:

Fantasi

Inom oss alla finns ett oskuldsfullt barn som har fantasi och ett öppet sinne utan begränsningar. Det här är ett av människans särskilda drag, vi förmodas vara den enda arten på jorden som kan fantisera och leka med vår tankeverksamhet. Det är en nåd att kunna fantisera och dagdrömma för det är där som vi banar väg för vad som kan bli möjligt i våra liv. Vi tar oss inte ut på en jordenrunt-resa om vi inte kan fantisera den i vårt inre först.

Dessvärre är fantasi något som många vuxna försöker prägla barn att sluta med. Vi kanske inte gör det medvetet men alltför många människor tvingas växa upp och anta en verklighet som andra skapat åt dem. Där ramar, restriktioner och vad som är möjligt och inte möjligt har gjorts upp av de vuxna och av skolan. Fantasi är inte ett ledord inom skolan idag och det är synd för det är i vår fantasi som lösningarna och de kreativa uttrycken blommar. Om du kan tänka dig det så kan du också skapa det.

Någonstans började människan att titta på månen och fantisera om hur man skulle kunna ta sig dit. Utan fantasin hade det aldrig varit möjligt. Det är i fantasin som vi länkar samman oss med en universell skaparkraft som vet lösningar. Det är i det öppna sinnet som frön kan gro. Det är egentligen bara våra begränsade sinnen som stoppar oss. Vi har en övertro till det som vi kan uppfatta med vår syn, hörsel, smak och känsel. Det finns en värld bortom sinnen där fantasin är enda vägen in.

En vardag utan fantasi och dagdrömmar blir tråkig. Det går att genom tankens kraft göra våra liv mer sagolika och magiska. Om vi för ett kort ögonblick skulle inse vidden av tankens skapande kraft och dess möjligheter, skulle vi inte

göra annat än fantisera i positiva banor. Placebo är när man t.ex. äter sockerpiller och tror att de har en viss effekt på kroppen och sen blir man bättre. Nu vet man att placebo även fungerar baklänges du kan t.ex. ta en verksam tablett men inte tro på dess effekt och inte få någon effekt av den. Magin i hur våra tankar skapar våra liv är oändlig, det är verkligen viktigt att vi har en god tankehygien som lotsar oss rätt i livet så att vi inte genom fantasin skapar tragedi, kaos och oro.

Det finns friska fantasier och det finns mindre friska fantasier. Det är enormt viktigt att vi ser vad våra fantasier handlar om och vad de i sin tur skapar. Att gå omkring med sexuella fantasier dagarna i ända tar ifrån oss kraft och riktiga möten med andra människor. Att fantisera om saker som inte går att förändra är lika illa. Att återupprepa hemska fantasier gör dem mer möjliga att uppstå. Det är viktigt att med jämna mellanrum stanna upp och fundera: Är det här vettigt? Kommer det något bra ur det här? Det är inte alltid lätt att stoppa sina tankar och fantasier men ibland behöver man disciplinera sig för att man inte ska skada sig själv och andra. Det kommer mer och mer hjälptekniker på hur man kan avprogrammera sitt sinne på olika sätt. Människans medvetande står i fokus för mycket forskning så vad vi i framtiden kommer att kunna förstå och använda vår fantasi till har vi troligen bara sett en bråkdel av.

Tankens kraft är mäktig och det har gjorts mängder med studier på hur fantasin och tankens kraft skapar olika möjligheter. Ett exempel på det är att man 10 minuter innan man ska göra ett högskoleprov fantiserar att man är professor med allt vad det innebär. Du tänker dig in i hur det är att vara den här personen, du ser miljön omkring dig, vilken bil du kör, hur ditt skrivbord och dina kollegor ser ut. Därefter skriver du högre poäng på högskoleprovet än om du inte fantiserat. Om du sätter dig ner i 10 minuter innan och fantiserar att du är en kriminell fotbollshuligan och lever dig in i den personens liv så skriver du sämre resultat på provet

enligt psykologiförfattaren och mentalisten Henrik Fexeus i boken "När du gör som jag vill".

Om du berättar blondinskämt för blondiner innan de ska skriva sina prov så gör de sämre ifrån sig vilket är en stark varningssignal på vad vi inte ska utsätta varandra för. Att raljera och driva med människor och deras bilder och fantasier om sig själva, kan vara en dödsstöt. Ord som sagts i tidig barndom kan präglas in i vårt system och påverka oss negativt.

Om du kan fantisera att du är en riktig pingla, att du är sexig, stark, vacker och oemotståndligt intelligent så kommer du att bli det. Går du omkring och tänker på dig själv som en oduglig sopa kommer folk att börja bemöta dig på det sättet.

Övning:

Lägg dig ner och fantisera helt utan restriktioner om hur du skulle vilja att livet såg ut. Så fort begränsningar kommer fram ur ditt inre så säg tack och låt dem passera vidare. Efter 20 minuter skriver du ner fem saker du konkret kan göra för att påbörja din resa.

Använd din fantasi och ta dina drömmar så långt du kan, lek och mys med dem, dela sedan med människor som du vet är respektfulla och rädda om dig och dina drömmar. Det är ett bra sätt att rikta sina tankar och göra dem till ovärderliga verktyg. Börja busa med dina tankar som om du vore ett barn så blir livet roligare.

Frågor om fantasi:

- Tillåter jag mig själv att bejaka fantasi, lekfullhet och drömmar? Ger jag utrymme för mitt barnasinne?
- Hur kan jag använda poesi, sagor, konst och magi för att få fler nyanser av livet och höja livskvaliteten ?
- Vilka ingredienser skulle jag ta med om jag skrev mitt liv som en saga?
- I vilka sammanhang och med vilka personer stimuleras min fantasi och lekfullhet?
- Om jag fantiserade fritt hur skulle jag vilja att världen såg ut? Hur kan jag bidra till den riktningen?

Dosering:

Handling:

*Skriv
din längtan,
din oro
och dina bekymmer.*

*Se dem glimma,
förvandlas, förångas
till en annan verklighet.*

*Skriv
med lust och glädje.*

*Ge dig själv ett uttryck
som ger avtryck
I människors själ.
I din liksom i min.*

*Skriv
både dag och natt.*

*Vet att orden alltid finns där.
Ger svar, ställer frågor,
tröstar och firar dig.*

*Skriv
så länge du lever.*

*Bli levande
genom bläcket
som lämnar spår
på papperet
och i livet.*

Kirsi Wahlström

Förlåtelse

Agneta berättar:

Jag skrev om förlåtelse på Facebook för ett tag sedan och det blev ett av de längsta kommentarsfälten jag någonsin fått respons på. Förlåtelse väcker mycket känslor och det verkar vara som om vi nästan alla bär på någon oförrätt inom oss. Att förlåta är inte en enkel match och det är inte alltid säkert att det är rätt timing att göra heller. Förlåtelse är ibland ett missbrukat och missförstått begrepp.

Jag har burit mycket smärta inom mig och vet nu att enda vägen för mig har varit att förlåta, försonas och försöka gå vidare. När man inte förlåter blir livet onödigt tungt att släpa omkring på. Det tar tid, det kostar energi och det leder förr eller senare till att vi blir sjuka och förbittrade om vi inte med tiden kan förlåta saker som skett.

Det vore ett ohyggligt övergrepp att säga till ett barn som blivit mobbat att "nu ska du förlåta och gå vidare". "Ge dina förövare en kram och säg att allt är bra nu"... det skulle vara ytterligare en kränkning. Innan man ens kan ta till sig tanken om förlåtelse måste smärtan ut först, annars begravs den ännu längre in. Det är inte alltid säkert att förlåtelse behöver ske via ord och kramar. Det viktigaste är att det släpper taget om ens inre. Gåvan vi ger med förlåtelse är i första hand till oss själva. Det är ett sätt att säga till sig själv "du är fri nu! – gå vidare, det gamla när dig inte längre, du är värd att gå med ett lättare bagage!"

För många år sen var jag med i en grupp av kvinnor med andligt intresse. Jag var glad i hågen, ung, naiv och lycklig över att ha funnit ett sammanhang med likasinnade människor. Jag gjorde ett ödesdigert misstag och svarade på ett gruppmail och berättade om en kurs mitt företag skulle arrangera. Jag förstod inte riktigt vad som hände men

konsekvensen blev en offentlig anklagelse via ett gruppmedelande till 60 deltagare. Där stod det att Agneta personligen hade gjort sig skyldig till att vara sniken och att använda härskartekniker samt gjort gratisreklam där man inte fick göra marknadsföring. Det här är en av de svåraste saker jag någonsin varit med om.

Ett respektfullt sätt att bemöta mig hade varit att skicka ett meddelande direkt till mig och säga *"du får inte göra reklam för dina saker i vårt nätverk"*. Långt efter den här händelsen fick jag insikten om uteslutning ur gemenskap är något av det värsta som kan drabba en människa. Det väcker alla avgrundsdrömmar som finns att inte få tillhöra gemenskapen. De djupa rädslorna som finns i oss handlar om att inte duga, att inte vara bra, att inte få vara med, att bli ensam, utesluten, förtalad.

Jag var sårad och ville aldrig mer samverka i grupp igen. Det tog många år att förlåta. Insikten om att inte gräma mig längre växte fram med tiden. Bittra oförrätter urholkar vårt system och förr eller senare behöver vi förlåta och gå vidare om vi vill ha livskvalitet.

En kvinna berättade om sin själsliga resa till att förlåta sin mamma. Mamman, som var väldigt hård och aggressiv, talade om för dottern när hon fortfarande var ett barn att *"om jag har fött dig kan jag också döda dig"*. Den här kvinnan försökte komma till ro med sin barndom. Hennes yogalärare lärde henne att förlåta sin mamma men på ett litet udda sätt. Hon fick gå in i ett inre rum i sig själv och möta sin mamma, med sig fick hon ha en motorsåg som skydd. Budskapet till sin mamma var entydigt. *"Jag förlåter dig mamma MEN du går inte en meter i närheten av mig igen!"*

Förlåtelse är ofta förknippat med att vi ska kramas och tycka om varandra igen och det är förmodligen det optimala scenariot men det är inte säkert att det går. Ibland ska vi förlåta med hjälp av en motorsåg, det vill säga en skarp

gränssättning. En annan gång kan det vara att söka upp någon, skriva ett brev, ta upp telefonen eller bara tyst och stilla "jag förlåter dig inom sig". Det finns inget enkelt svar på hur. Vi har heller aldrig några garantier hur det tas emot. Det viktiga är min egen rena intention det vill säga vilken avsikt jag har. Om man inte kan förlåta kan man be till högre makter om villighet att förlåta, det är ofta en genväg till att det ska ske.

Om du står i ett skede där du inte kan förlåta, be om stöd och hjälp att frigöra den smärta som finns inom dig då slipper du hålla den i schack, släpp ut den och vädra ditt inre. Ett annat sätt är att skriva ner det som gör ont. Min barndom har stökat om i mitt inre så svårt att jag ofta dragit till mig relationer som gjort mig illa och jag vet priset av att inte försonas med det inuti mig. Jag lärde mig att komma till ro med relationer genom att skriva brev till dem. Brev som jag sedan aldrig skickade. John Grays kärleksbrev som finns på sid 42 var till stor hjälp när jag försökte formulera mina tankar. Det finns en längtan i oss alla att våra relationer ska fungera och att skriva och dela sina tankar med andra är ett oslagbart verktyg.

Agneta berättar:

Jag bad flera gånger till högre makter att kunna förlåta min pappa för hans missbruk, som både skadat och skrämte mig. Jag bad om att bli fråntagen min längtan att få höra honom säga "Förlåt". Jag fick aldrig höra honom säga förlåt, men jag fick veta när han dog hur mycket han hade älskat oss. Han dog med ett kort på oss barn i handen. Idag känns allt stilla när jag tänker på honom. Han fick aldrig sina grundläggande behov tillfredsställda, behoven av kärlek, respekt, ömhet, värme, trygghet - hur skulle han kunna ge dem vidare när han inte själv fått dem uppfyllda? Det är som att skälla på en fågel som inte kan simma.

Om du har gjort något som du vill ha förlåtelse för så dra dig aldrig för att be om det, ett litet ord av förlåt kan göra det sämsta till det bästa. Det är alltid en risk att be om förlåtelse - att man inte får förlåtelse att det inte blir mottaget, men du har i alla fall gjort din del, du har tagit ansvar för dina gärningar och sopat rent framför dig, mer kan du aldrig göra...

Du är värd ett liv utan grus i maskineriet. I slutänden är livet en resa vi gör tillsammans med oss själva som reskamrat. Packa inte tungt i bagaget, vänd andra sidan till så ofta du kan, försök låta saker passera, ta inget personligt! Människor gör så gott de kan och ibland blir det skit av resultatet men det är fortfarande inte vad som sker som är viktigt utan det är hur vi förhåller oss till det, som avgör kvalitén på vårt liv...

Frågor om förlåtelse

- Kan jag förlåta mig själv för att jag inte är så perfekt som jag önskar att jag vore?
- Kan jag förlåta andra för att de inte är så perfekta som jag önskar att de vore?
- Finns det något eller någon jag inte kan eller vill förlåta?
- Finns det någon jag skulle vilja ha förlåtelse av? Är detta troligt? Om inte, vad gör jag då?
- Ge exempel där "göra ett förlåt" skulle få bättre effekt i samhället än bestraffning.

Dosering:

Handling:

Försoning

Försoning ligger nära förlåtelse och acceptans men något av det svåraste som finns är att försonas med det som livet ger oss. Skulle livet vara så enkelt som vi önskade skulle vi förmodligen gå under av leda, lär någon klok person ha sagt.

Vi kommer att åldras, kroppen kommer att göra ont med jämna mellanrum och till sist kommer vi att dö vare sig vi vill det eller inte. Författaren och föreläsaren Byron Katie säger *"om du bråkar med livet så förlorar du alltid men bara till hundra procent"*. Det går inte att tjafsa med livet. Livet gör vad det vill ändå. Om du har en positiv livsinställning kommer du väldigt långt men du kommer fortfarande att hamna i saker som du inte vill och då är frågan ska jag bråka med det? Kan jag ändra det eller ska jag acceptera och försonas med det.

Agneta berättar:

En stor utmaning i mitt liv har varit att förlika mig med min värk i kroppen. Enda gången jag verkligen känner lättnad är när jag till fullo klarar av att försona mig med tanken på att den är där. Det är också i det skedet som jag märker att jag blir klokare och kan se lösningar på hur det skulle kunna förändras. Ju längre från försoning jag befinner mig desto längre bort från lösningarna är jag.

En annan sak som kan vara brutalt svårt att försonas med är oss själva. Kan vi vila djupt med oss själva och våra tillkortakommanden? Kan vi försonas med våra kroppar och dess utseende? Att inte kunna försonas med storleken på sina bröst, sin penis, sin längd, sin vikt är en av de största källorna till stress som vi utsätter oss för. Om jag inte är tillfreds med min vikt så har jag bara två sätt att förhålla mig till det som inte skadar mig och det är att antingen göra något åt det eller acceptera det. Att konstant vara i konflikt med sig själv, sin

kropp, sin situation tömmer oss på kraft. Finns det saker du behöver acceptera med dig själv? Finns det saker du behöver ändra för att må bra?

När vi inte kan försonas med varandra är det ovärderligt att träna kommunikation på ett respektfullt sätt t.ex. via Fredens språk (NVC). Att vi lär oss kommunicera med varandra på ett kärleksfullt sätt. När vi använder fördömande, kritiserande, förlöjligande och annat i vårt språk försvåras försoning. Det finns en källa till konflikten och den sitter oftast i våra otillfredsställda behov. Kan vi använda oss av Fredens språk innan vi sätter igång diskussionen, tar vi en snabb genväg till varandras hjärtan.

Ett annat sätt man kan göra är att skriva ett försoningsbrev till sig själv eller till någon annan. Det kan vara formulerat på det här sättet:

Försoningsbrev 1

Skriv ditt eget eller någon annans namn på den streckade raden på ett löst papper och skriv klar meningen.

..... jag förlåter dig för

..... jag ber om ursäkt för

..... jag vill att du ska veta

..... jag lovar att

..... tack för att

Försoningsbrev 2

Ilska och förebråelser

Jag tycker inte om när... Jag avskyr när... Jag har fått nog av....

Smärta och sorg

Jag blir ledsen när... Jag känner mig sårad därför att... Jag är besviken på...

Rädsla och osäkerhet

Jag är rädd för att... Jag känner mig osäker därför att... Jag vill...

Skuldkänslor och ansvar

Jag är ledsen för att... Förlåt mig för... Jag menade inte... Jag önskar att...

Kärlek, förlåtelse, förståelse och önskan

Jag älskar dig för att... Jag älskar dig när... Tack för... Jag förstår att... Jag förlåter dig för att... Jag vill...

- Skriv brevet för din egen skull i första hand
- Avsluta inte brevet förrän du nått fram till sista delen
- Försök hålla varje del lika lång
- Försvara eller förklara inte dina åsikter
- Ge aldrig brevet till den det berör utan att förklara dess syfte
- Om du ska lämna ifrån dig brevet till den det berör så gör en kort variant av det som du låter någon annan läsa först och uteslut delen av ilska om du kan, det är stor risk att mottagaren fastnar där
- Många gånger räcker det med att skriva brevet för att försoningen ska ske i hjärtat

*Källa: Boken "Sanning och konsekvens"
av John Gray*

Ett annat sätt att se på försoning är när vi eller andra utför t.ex. kriminella handlingar. Hur ska vi försona vårt brott? Och har vi försonat oss genom att bli straffade? Har vi fått försoning efter det? Att sona sina brott och sina tillkortakommanden är viktiga aspekter men frågan är bara hur?

I våra fängelser sitter män och kvinnor. Några har blivit avskräckta och kommer att avsluta sin kriminella bana, men många är i sämre skick när de släpps ut än när de togs in. Eftersom vi vill bygga ett samhälle som har så lite kriminalitet och skada som möjligt behöver vi tänka om. Vi behöver sätta in stora insatser från början där andliga och tidlösa principer får utgöra de tunga värdegrunderna. Det är svårare att laga en trasig vuxen än ett skadat barn. Det är de skadade barnen som på sikt blir vår trasiga värld.

Vi tror inte på straff - vi tror på konsekvenser. Vi tror på att ekonomin och världsordningen ska vila på omsorg av liv. Vi tror på fred och försoning och vi fokuserar på att hitta lösningar som tar oss dit snarare än att bygga upp högre murar, fler straff, hot och vapen. Vi tror på gottgörelse och att "göra förlåt". Klottrare ska tvätta. De ska tvätta tills de är så less att de aldrig mer klottrar! Barn som slåss ska få hjälp att hitta egna lösningar till försoning. Barn som inte får kärlek och respekt hemma ska få andra vuxna till sin hjälp. Hela världen kryllar av människor som vill bidra men inte vet hur och var. Vi ska bygga system för att använda allas gåvor. Vi behöver en värld där vi tror på fred och försoning. En värld där vi tar hand om varandra.

Den världen börjar med att vi försonar oss med oss själva...

Frågor om försoning

- Är jag försonad med mitt levnadsöde?
- Finns det områden i mitt liv som dränerar mig på energi för att jag inte försonat mig med dem?
- Kan jag skönja en djupare mening med det som har hänt mig i mitt liv?
- Finns det slitage i relationer jag skulle behöva försonas med?
- Om jag leker med tanken om fred och försoning i världen vilka byggstenar tror jag skulle ligga till grund för det?

Dosering:

Handling:

Minns du den där dagen då jag lånade din splitternya bil och gav den en buckla?

Jag trodde du skulle slå ihjäl mig, men det gjorde du inte. Minns du den där gången jag släpade med dig till stranden och du sa att det skulle börja regna, och det gjorde det också?

Jag trodde du skulle säga "vad var det jag sa", men det gjorde du inte.

Minns du den där gången när jag flirtade med alla killarna för att göra dig svartsjuk, och det blev du också?

Jag trodde du skulle lämna mig, men det gjorde du inte. Och den där gången jag spillde blåbärspaj på dina nya byxor? Jag trodde du skulle skippa mig för alltid men det gjorde du inte.

Och den där gången jag glömde att tala om för dig att det var en formell bjudning och du kom i slitna jeans? Jag trodde du skulle smälla till mig, men det gjorde du inte.

Det var så många saker jag ville tala om för dig och göra bra när du kom tillbaka från Vietnam. Men det gjorde du inte.

Källa: okänd

Gemenskap

Vi är skapta för att vara tillsammans med andra människor, i sammanhang där var och en får vara sig själv oförställd. Det finns något som förenar oss, där det inte finns några förväntningar på att vi ska vara lika men där människor har lika värde.

Människor behandlar oss så som vi behandlar oss själva. Om du t.ex. övergivit dig själv, dina behov, din längtan och dina drömmar är risken stor att andra också tar avstånd från dig. Om du talar illa om dig själv, nedvärderar, kritiserar och föraktar dig själv, kommer andra människor att se dig och bemöta dig på samma sätt. Glada, pigga och alerta människor söker sig till varandra och har utbyte av varandras sällskap. En person som bara pratar om sina bekymmer, som fastnar i offerrollen och som utvecklar bitterhet mot sitt öde, riskerar att till slut bli ensam, man är inte kul att vara med. Det bildas lätt en ond cirkel som är svår att bryta.

Tolvstegsprogrammet är en global självhjälpsrörelse som startade i USA på 30-talet, från början som Anonyma Alkoholister (AA), senare tillkom grupper med anhöriga till alkoholister, Alanon. Idag finns mängder av olika grupper, exempelvis VuxnaBarn även kallat ACA som samlar människor som inte har ett kemiskt beroende utan riktar sig till människor som har behov av att mötas och dela sin smärta med varandra. I dessa grupper är det vår sårbarhet som förenar oss, inte yttre framgång! Denna känsla av att höra samman ger kraft och 12-stegsrörelsen kallas ibland för "Gemenskapen", rätt och slätt. Den är så kraftfull att den räddat livet på hundratusentals människor över hela världen, människor som annars gått under i ensamhet.

Är man ensam kan det vara en övermäktig uppgift att ta steget in i en grupp, att erkänna att man behöver andra människor och våga ge sig dit vare sig man vill eller inte. Det här uttrycker Søren Kierkegaard "att våga är att förlora fotfästet en kort stund att inte våga är att förlora sig själv"...

Alla människor behöver ta ansvar för sina liv genom att se om sina tankar, sina relationer och sitt beteende, det inkluderar allt från mat, umgänge, hur det ser ut hemma, kläder, fysisk aktivitet, hur man uttrycker sig, vad man pratar om osv.

Ensam är inte stark – det har många av oss genomskådat. Vi människor är sociala varelser som behöver varandra. Vi uppfostrar barn till att bli självständiga individer, men behöver också påminna oss och våra barn om betydelsen av gemenskap. Att vara människa innebär att ömsesidigt behöva andra människor. Sällan finns tid till spontana besök hos släkt och vänner. Ska vi träffas får vi samordna våra kalendrar för att hitta tillfällena för umgänge. Om verkligheten ser ut så och om relationerna är värdefulla, får vi kanske anstränga oss för att behålla och att utveckla dem.

Dagens moderna samhälle håller ett högt tempo som ofta leder till konkurrens och utslagning. Falsk gemenskap kan utvecklas i organisationer, dessa är ofta hierarkiskt uppbyggda. På ytan finns ett glatt gäng, men när det brinner till, då tänker var och en på sitt eget bästa. I den "cirkelformade" gemenskapen är nykomlingen viktigast. Så fungerar det knappast i en hierarkisk grupp, där är det chefen som sitter i toppen av organisationen och styr och den som nyligen anslutits till gruppen får anpassa sig in i sin roll. Äkta gemenskap är cirkelformad eftersom den bygger på allas lika värde, oavsett vilken bakgrund man har, till skillnad från organisationer som bygger på hierarkier där värdet avgörs hur utbytbar individen är.

Speciellt tydligt blir betydelsen av gemenskap när det händer svåra saker i våra liv. Att sörja i ensamhet – är det överhuvudtaget möjligt att läkeprocessen fungerar då? Att "delad sorg är lättare att bära" är inte bara ett slitet talesätt. Det är också sant. Vi behöver medmänniskors närhet, stöd från vänner och förståelse från vår omgivning. Vi kan behöva be om hjälp, vilket kan upplevas som ett nederlag för många människor.

Om det nu är så att var och varannan människa känner sig ensam, borde det inte vara så svårt för oss att komma samman. Problemet är att ta modet och sig själv över tröskeln och exempelvis lyfta telefonen, gå på dans, svara på en annons, våga bjuda in. Att inte ge sig själv möjligheten att få befinna sig i meningsfulla sammanhang med andra människor är ett svek mot själen. Det största modet är att våga visa sårbarhet. Att våga är att riskera ett nederlag, men nederlag kan bli lärdomar, de gör ont men de är lärorika. Att säga att man är osäker är betydligt attraktivare än att försöka spela säker.

Ensamma människor har ofta sin egna upplevda bild av verkligheten och den bilden säger i princip samma sak hos alla vilket är att *"alla andra har det så mycket bättre, det är bara jag som är ensam, det måste vara något fel på mig, alla andra har pengar, alla andra har någon att fira jul med osv.."*. Det är när vi vågar bryta tystnaden och säga som det är som vi kan förenas med varandra. Ensamhet är världens största folksjukdom, därför är *du* inte ensam om att känna dig ensam. Våga bryta tystnaden även om du är rädd!

Människor som tar hand om och värdesätter sig själva blir attraktiva. Vad du än stöter på för tankar inom dig, ifrågasätt tankarna "stämmer det här?"; "kan jag vara riktigt säker på att det stämmer?" Var ärlig, uppriktig och kompromisslös mot dig själv. Var finns människorna du vill umgås med? Var vill du vara? Vad tycker du är kul? Vad har du för intressen? Är

det bilar? Matlagning? Litteratur? Musik? Historia? Sport? Sök där du vet att du har intressen som du får energi ifrån och som du blir glad och kreativ av. Var med och bidra!

*Andra lever starka och dugliga liv
Andra lyckas med sina äktenskap
Andra är alltid framgångsrika
Andra har stark kontakt med verkligheten
Andra kan alltid lösa sina problem
Andra har det alltid bättre*

*Ingen har såna problem som jag
Ingen är så oduglig som jag
Ingen trasslar till sitt liv som jag
Ingen misslyckas så ofta som jag
Ingen är så hjälplös som jag*

*För mig är du en av de andra
För dig är jag en av de andra*

Låt oss alltså se in i varandras ansikten!"

*Ur boken: Vänd dig om och ta emot
mig av Peter Curman*

Frågor om gemenskap

- Tillhör jag någon grupp där jag upplever äkta gemenskap?
- Var hittar jag forum för stöd, kraft och samhörighet?
- Vad vill jag få ut – vilken är min "återbäring"?
- Befinner jag mig i något sammanhang där jag känner mig dränerad på energi? Är jag villig att förändra? I så fall vad?
- Vad skulle behövas för att öka gemenskapen i samhället?
Vad kan och vill jag bidra med?

Dosering:

Handling:

Generositet

Generositet är i grunden ett flöde mellan olika saker eller människor. Det är en livskraft som man antingen kan dansa och följa med i, eller strypa. Om man betraktar generositet som ett flöde, kan man själv utforska livet och sin egen personlighet och livskraft. Precis som kreativitet, sexuell kraft och annan skapande energi så behöver flödet vara i rörelse. Cellerna i kroppen säger ja istället för nej, sedan kan det bli riktigt olidligt när all kraft vi har i kroppen rinner ur oss för att vi inte kan hållbara den kraften och kanske läcker som ett såll. Vi bara ger och ger och ger utan att själv hushålla med kraften.

Snålhet är något man skulle kunna beskriva som en förstopning i kroppen; jag håller fast min energi, vill inte att den ska komma ut, vill behålla den och förmodligen skapar den liknande fenomen i vår kropp såsom exempelvis rigiditet, stramhet, förstopning och liknande symtom. Det gäller att skapa en bra balans i tillvaron mellan att ge ut och ta emot och göra det på ett sätt som skapar en mjuk rörlighet både i vårt inre och i vårt yttre.

Girighet är en av de så kallade sju dödssynderna, och det är få saker som människor upplever så extremt obehagliga och olustiga som snålhet. Det väcker många reaktioner och mindre livsbejakande handlingar, det är som en olustig vibration när man upplever att flödet hos en människa inte går vidare. Det går emot allt det som naturen står för. Naturen är frikostig i allt vad den skapar och ger ut. Tänk t.ex. en blomma på ängen som ger ut av sin fulla kraft, sin doft, sin skönhet utan att vänta sig någonting tillbaka. Den bara växer helt avslappnat och står där i sin prakt, vare sig någon vill ta del av det eller inte.

En av livets fantastiska paradoxer är att ju mer jag ger ut, desto mer får jag tillbaka. Kanske inte alltid där jag gav ut, men helt klart är universum en fullständig och mångfaldigad spegelreflektion av vårt inre. Om jag upplever att jag inte får något i livet, så bör jag titta efter vad jag ger ut och se om jag är en frikostig människa själv?

För att kunna vara generös behöver känslan av att ha något att ge infinna sig, kanske är det där som det brister för många. Vi tycker inte att vi har tillräckligt i livet och därför inget att ge vidare. Det här är ofta en stor villfarelse. Generositet har väldigt lite att göra med hur mycket pengar vi har eller vilka prylar vi äger utan är en livsinställning som vi väldigt ofta lärt oss hemifrån. Det kan vara av stor vikt att betrakta hur våra föräldrar lärt oss om hur man ger vidare av sina resurser i form av tid, pengar, engagemang, mat osv. Det är en nåd att få besöka ett generöst hem, en öppen famn, en delad bit mat, en känsla av att det som finns, det delar vi.

För några år sedan gjordes ett socialantropologiskt experiment i en Ubuntu-stam i Afrika. Man ställde upp alla barn på en rad och en korg med frukt vid ett träd längre bort. Barnen blev ombedda att springa allt vad de kunde och den som kom först fram till trädet skulle få korgen. Det som hände var att alla barnen tog varandra i hand och sprang allt de kunde till trädet och satte sig och åt frukten tillsammans. Ubuntu betyder – *jag* är för att *vi* är.

Ubuntu är en folkrörelse i Afrika där man har förstått vidden av att vi måste dela mellan varandra för att må bra. Barnen var helt eniga om att ingen av dem kunde njuta av frukten, om inte de andra också fick göra det. Det här är ett levnadssätt som vi i västvärlden har mycket att lära av. Ingenstans i naturen ser man girighet eller snålhet. Man kan se en ekorre som bunkrar ekollon, men inte för att ingen annan ska få ta del av dem. Visst kan vi människor också skaffa oss förråd av

pengar och tillhörigheter, men till vilket pris. Om pengar eller saker aldrig är i rörelse så skapas en stagnerad energi.

Agneta berättar:

I mitt arbete med feng shui ser jag ofta på ett hem om det är generöst, bara genom att betrakta hur det ser ut där. Om det finns en luftighet, generösa möbler som t.ex. en inbjudande soffa istället för en stram och stel designad stol. Hemmet avslöjar oss på många plan. Man kan börja med att titta över hur öppningarna i hemmet ser ut. Är de frikostiga? Lätta att öppna? Inbjudande? Är entrén in i huset lättillgänglig och vid?

Generositet som är bunden till villkorlighet, uttalad eller outtalad, är ingen frisk företeelse. Här kan man se allt från gåvor till mutor som figurerar runt oss i samhället. Det gäller att kunna se igenom generositet, så man inte blir lurad eller deltar i osunda spelregler. Känner man en viss oro så sök efter avsikten och som någon klok person lär ha sagt: "är det för bra för att vara sant så är det förmodligen det". I synnerhet när man stöter på telefonförsäljare som är så generösa.

Utforska ditt sätt att hantera din egen och andras generositet och framförallt utforska ditt förhållningssätt till att ta emot generositet. Kan du luta dig tillbaka i livet och säga JA TACK! till det som kommer till dig?

Frågor om generositet:

- Betraktar jag mig som en generös människa?
- Är jag uppvuxen i ett hem som präglats av generositet?
- Ge exempel.
- Finns det situationer där min generositet fått negativa konsekvenser?
- Finns det tillfällen då jag är beredd att avstå mina egna behov och önskningar för att bistå någon annan?
- Om vi levde i ett generöst samhälle, hur skulle det se ut och vad skulle det kunna ge?

Dosering:

Handling:

Gottgörelse

Mannen på andra sidan av bordet frågade "har du bestämt dig?" Han hade nyligen genomgått en svår behandling mot cancer och visste ännu inte hur hans kropp svarat på behandlingen. – Har du bestämt dig för att göra gott? Är du en av oss? fortsatte han. Mannen med cancer satte fokus på hur viktigt det är att vara medveten om vad vi styrs av för drivkrafter, vilken inställning vi har och vilken intention vi bär på.

Principen om gottgörelse kan omfatta mycket, från smått till stort. Oavsett vad eller när vi tillämpar gottgörelse i praktiken transformeras det onda till en god erfarenhet, det meningslösa till något meningsfullt och det trasiga till något användbart. Det fungerar som en kompost som omvandlar hushållsavfall till näringsrik mull som vi kan gödsla med.

En bra början är att erkänna ett misstag som gjorts, att inse att en tolkning av vad någon sa eller gjorde blev felaktig, eller att bli medveten om en projektion där mina egna negativa känslor lagts på en annan person. När vi blir medvetna och erkänner våra tillkortakommanden kan vi välja att ta vårt ansvar och gottgöra. Principerna ansvar och gottgörelse hänger ofta ihop. Oprah Winfrey uttrycker det såhär: *"Jag betraktar inte mig själv som en stackars utslagen gettoflicka som gjorde gott. Jag ser mig snarare som någon som tidigt visste att jag har ansvar för mig själv och då var tvungen att göra gott"*.

Vi skiljer mellan förlåtelse och gottgörelse. Med förlåt menar vi att förlåta någon som har gjort mig illa. Gottgörelse kan beskrivas som att *göra* förlåt, istället för att be om förlåtelse för något som jag själv har orsakat någon annan. Att göra förlåt innebär en aktiv handling. Det kan vara att be om ursäkt och

säga "jag är ledsen att jag gjort dig illa". Det kan också vara en handling i praktiken där jag försöker ställa till rätta det jag gjort eller inte gjort, det jag sagt eller inte sagt.

När en gottgörelse, en ursäkt, tas emot av mottagaren, känns det gott i hela kroppen, det känns att *gottgörelse* smakar gott! Det är en skuld som regleras. Men jag har inga garantier för hur ursäkten tas emot av mottagaren. Det är inte säkert att jag blir förlåten, eftersom vi är maktlösa över resultatet av vår handling. Om jag inte blir bemött på ett sätt som jag önskat, får jag acceptera det och säga till mig själv: "Jag hade en god intention, tog mitt ansvar och gottgjorde på ett sätt som jag förmådde. Jag hade hoppats på ett annat resultat, men jag accepterar min maktlöshet över andra människor."

Det är också möjligt att göra indirekta gottgörelser. Om inte den möjligheten fanns, skulle det kunna innebära livslång känsla av skuld. Om jag hade en konflikt med en person som avlidit, är det ändå möjligt att jag tar ansvar för min del av konflikten och på så vis gottgör och får sinnesro.

I 12-stepsprogrammet, är gottgörelse en viktig del i tillfrisknandet. Det nionde steget innebär att vi gottgör alla de som vi skadat, inklusive oss själva. Ett exempel på indirekt och anonym gottgörelse berättades av en tillfrisknande fd kriminell narkoman, som efter sin behandling skulle gottgöra de som han skadat vid en mängd inbrott. Han kunde omöjligt söka upp dessa personer, han visste helt enkelt inte vilka de var. Istället kom han på att göra indirekta gottgörelser genom att varje år – inför semester och julhelg – göra anonyma insättningar till Brottsofferjouren. Han tog sitt ansvar och valde tidpunkter när han egentligen behövde sina pengar som mest.

Vi kan tillämpa den andliga principen gottgörelse genom att kompostera våra tillkortakommanden och låta dem omvandlas till något värdefullt. Gottgörelse handlar också om

att ha fokus på det goda och sprida det i sitt nätverk. Skicka vidare!

"Lycka är en biprodukt av att göra gott för någon annan".

Viktor E Frankl

Frågor kring gottgörelse

- Finns det något jag behöver gottgöra mig själv? Hur kan jag göra det?
- Finns det personer som jag skulle behöva gottgöra? Hur kan jag göra det?
- Har jag tankar om att andra borde gottgöra mig? Är det realistiskt att tro att det ska ske?
- Skulle tanken på "Att göra gott" kunna bli din livsinställning?
- Hur skulle samhället förändras om det växte fram en rörelse med grundinställningen "Att göra gott"?

Dosering:

Handling:

Hederlighet

Agneta berättar:

Det finns få saker jag har hållit så högt i mitt liv som hederlighet och ärlighet. Jag brändes hårt som barn vad gäller lögner. Som vuxen kan jag se att det fanns en godhjärtad förklaring till den ohederliga handlingen.

Min pappa försvann när jag var fem år. Jag förstod aldrig vad som hände, bara väntade och väntade på att han skulle komma, stod i fönstret år ut och år in och bara väntade och "ingen visste något".

Sanningen var inte vacker, min pappa hade supit ner sig och träffat en annan kvinna, vilket alla utom jag visste. När jag var 12 år började mitt väntande ebba ut, men varje jul och varje födelsedag hade jag en vag förhoppning om att jag skulle bli ihågkommen med en liten present eller ett kort, men så blev det inte. Vid trettio års ålder uppdagades en hög med brev som min mamma undanhållit från mig. Sedan den dagen har jag hatat lögner, svek och ohederlighet mer än något annat och blev en ärlig person, som sällan skonade någon med vad jag tänkte och tyckte, ibland på både gott och ont.

Vid ett tillfälle som vuxen hamnade jag i ett etiskt dilemma utifrån principen hederlighet. Att bära lögner och ohederliga handlingar inom sig när man i grunden vill vara en godhjärtad människa, känns som att försöka hålla en badboll under vatten, den vill upp till ytan och den blir svårare och svårare att hålla nere. Nu började jag förstå min mammas handling. Ibland vill man skona andra och ibland ska man skona andra, men avvägningen är inte alltid lätt. Enligt läkaren och professorn Stefan Einhorn ljuger människor i snitt åtta gånger per dag. Män ljuger enligt studien i första hand för

att framhäva sig själva och kvinnor i första hand för att skydda andra och det var vad min mamma ville göra.

I den svåra situationen bad jag högre makter om hjälp, bad sinnesrobönen som handlar om att be om mod att förändra det man kan, sinnesro att acceptera det man inte kan förändra och förstånd att inse skillnaden.

Slutligen löste det sig på ett bra sätt. Spöket jag hade inom mig, var så litet i det stora hela och jag insåg att hederns största fiende är skammen. Skuld och skam är inte enbart negativa, de är rättesnören för oss. Att bära skam och skuld för att vi vet att saker är ohederliga och respektlösa, är viktiga signaler på att vår kropp släppa taget om det. Det är inte dumt med "biktsamtal" där skammen lyfts ut i ljuset. Tänk på ett tillfälle då du har ljugit för att göra någon en tjänst och fundera på om det verkligen fungerade. Fick det några konsekvenser?

Jag lärde mig att ha stor respekt för de andliga läkande principerna. Det är lätt att säga att man vill leva med heder, men när man prövas är det inte lätt och det gör mig ödmjuk inför andra människor och vill inte moralisera.

Heder är det som bär upp oss, ingen vill omge sig med någon som inte har heder i kroppen. Det handlar om förmågan att stå emot frestelser, även när ingen ser på. Människor vill vara hederliga, men hur förhåller sig alla inför nyttjandet av vårt samhällssystem? Skatteavdrag som inte finns, lite svartarbete, extra sjukdagar. Vad händer om alla utnyttjar systemet på gränsen till ohederlighet?

Stora delar av samhällsstrukturen präglas av huruvida det finns hederlighet i ledningen. Ledare i dag behöver stå djupt förankrade i sina etiska värderingar, i de andliga principerna och vara goda föredömen.

Heder tolkas inte lika inom alla kulturer, religioner eller mellan män och kvinnor. Begreppet hederskultur kommer ursprungligen från en tid då inga nedskrivna lagar fanns och utan statsmakt, domstolar eller polis. Om någon råkade ut för ett brott var det upp till brottsoffrets närstående att straffa förövaren. Hedersmord – eller skammord - består i att fäder eller andra manliga släktingar dödar kvinnliga släktingar för att dessa har haft ett förhållande med en man som familjen inte godkänt, eller för att de inte velat följa familjens traditioner. Hedersmord omfattar även män som mördas för att de kommer ut som homosexuella eller missbrukar droger. Ärlighet får inte drivas för långt, heder får inte gå över lik, öppenhet i för stora mått kan skada.

Frågor kring heder:

- Betraktar jag mig som en hederlig människa?
- Står jag för mina handlingar och mitt sätt att leva?
- Finns det sidor hos mig eller handlingar jag utfört som jag inte är stolt över? Hur hanterar jag och tar ansvar för det?
- Har jag upplevt ohederlighet och på vilket sätt har det påverkat mig?
- Var ser jag brist på hederlighet i samhället? Vilka konsekvenser får det? Hur åstadkommer vi förändring?

Dosering:

Handling:

Hopp

Sara berättar:

Bara ett mirakel kan rädda hans liv, sa läkaren. Jag hoppades och jag bad till Gud, men inget mirakel inträffade. Hjärtslagen blev svagare och långsammare. Han var död! När hoppet försvann kändes det som att även mitt liv tog slut...

Jag har suttit maktlös och sett två av mina barn dö. Båda gångerna var jag övertygad om att livet aldrig mer skulle bli gott. Första gången, en hjärtoperation som inte lyckades. Smärtan fick mig nära på att ta mitt eget liv och jag minns att jag också funderade på om jag skulle välja att bli psykiskt sjuk. Tanken lockade, faktiskt. Enda hoppet om att överleva var att få fler barn. Det fick vi. Tio år senare inträffade en olyckshändelse med dödlig utgång där vi miste ett barn till. Tack vare att det fanns ytterligare två barn i familjen kunde jag hålla mig fast i livet, jag skulle härda ut för deras skull. För deras skull gick jag upp på morgonen och för deras skull började jag gå i terapi. Där föddes hoppet om att jag skulle överleva.

Hopplösheten och meningslösheten kan leda till depression. Det är grundläggande för oss människor att det finns förhoppningar om en framtid för oss, våra barn och för världen. Om vi upplever tillvaron så hopplös att allt bara är mörkt, när vi inte ser någon utväg alls, då behöver vi ett vikarierande hopp. Det kan vara en människa som upplevt något liknande, som på så vis blir ställföreträdande, tills dess vi återfått vårt eget hopp. Ibland behövs inga ord, men när vi befinner oss i en kris, kan närvaron av någon annan vara avgörande för hur vi väljer att hantera situationen. I kinesiska språket har tecknet för ordet kris två betydelser, det ena är *fara*, den andra är *möjlighet*.

Faran kan vara att en människa i kris inte hårdar ut med tillvaron utan slutar leva, bildligt eller bokstavligt. Vi vet att risken för att människor tar sitt liv är överhängande då de inte ser någon utväg alls. Möjligheten som ryms i krisen, kan vara att våga möta smärtan, bearbeta den och hitta en väg, en riktning, genom mörkret. För att göra det vägvalet behöver vi, till en början, ett vikarierande hopp som kan förmedlas av andra människor.

Tiden läker inga sår, men jag har upplevt att tiden kan vara en sörjandes bästa vän. Avgörande är vad vi gör under tiden som passerar. Bearbetning innebär handling, det är inte en hållplats av hopplöshet med årtal av passiv väntan. Hopp har en riktning framåt, vi önskar något för framtiden. Att hoppa är också en förflyttning, i alla möjliga riktningar. Gemensamt för att hoppas och att hoppa är att man för ett ögonblick lyfter från marken. Det behövs en gnutta mod och energi för detta och om det saknas: Be om hjälp! Vi bad om hjälp. Människor ställde upp och vi tog tacksamt emot. Vi lät sorgen visa vägen istället för att kämpa emot. Bit för bit växte hoppet om att livet kunde bli mer än att bara hårdas ut. Rutiner och vardag började så smått att fungera.

Efter en tid fick vi möjlighet att delta i en terapeutisk utbildning som innebar att djupdyka i 12-stepsprogrammet. I utbildningen mötte vi många "trashankar" som tack vare programmet tillfrisknat från beroendesjukdom och fått rätsida på sina liv. Från misär till livskvalitet. Det var hoppfullt!

Alldeles i början av vår terapi frågade vår terapeut: Var föreställer ni er att era pojkar finns nu? Jag svarade att jag hade svårt att tro på en Gud som hade låtit detta ske men jag kände samtidigt att det här var mitt halmstrå – hoppet om att deras själar kunde finnas någonstans. Om man ska börja tro, sa terapeuten, är det som att lära sig tala franska eller att lära sig spela piano, då behöver man träna varje dag. Jag började be varje kväll. Efter en tid kände jag att min smärta började

avta, ångest och rädsla minska och hoppet och längtan efter liv började växa. Och då, då inträffade ett mirakel - det började växa ett nytt litet liv! Trots min ålder fick vi ytterligare ett barn. Idag vill jag sprida hoppet om att det är möjligt att överleva, att läkas och bli hel trots att livet kan gå i tusen bitar. Det är möjligt för alla!

*Var inte rädd för mörkret, ty ljuset vilar där.
Vi ser ju inga stjärnor, där intet mörker är.
I ljusa irisringen du bär en mörk pupill,
ty mörkt är allt, som ljuset med bävan längtar till
Var inte rädd för mörkret, ty ljuset vilar där,
var inte rädd för mörkret, som ljusets hjärta bär.*

Erik Blomberg

Frågor om hopp?

- Känner jag hopp inför framtiden? Hur håller jag hoppet levande?
- Finns det områden i mitt liv som känns hopplöst?
- Har det funnits perioder när livet känts fullständigt utan hopp? Hur tog jag mig i så fall igenom hopplösheten?
- Hur kan jag vara ett vikarierande hopp för någon annan och vad bör jag tänka på?
- Hur kan jag vara med och sprida hopp om en bättre värld?

Dosering:

Handling:

Humor

Någonstans i Betlehem plockar en flicka upp ett osynligt fönster ur fickan, vecklar ut det, lutar sig mot fönsterkarmen och tittar ut. Skiner solen idag? Hon har gått på mimkurser under sommaren och hennes fantasi vet inga gränser.

Expressteatern i Malmö skapade teater på sommarläger för barn i Palestina. Med humor och skratt som pedagogisk ledstjärna, landar de mitt i de palestinska barnens verklighet, med målsättningen att sprida glädje att använda kroppen som uttrycksmedel. De här barnen har inte mycket tid till lek och skratt i sina liv. Deras dagar präglas av konflikterna i mellanöstern, skoldagarna är långa och fyllda med mycket läxor. Teaterpassen startade alltid med fysisk uppvärmning, av balans och koncentrationsövningar, mimteknik med improvisation och fantasi. Om barn tillåts att vara barn, kan de improvisera, fantisera och ha roligt med mycket begränsade medel och utan vuxnas hjälp. Att uppmuntra barnen att börja leka igen är ett viktigt initiativ.

Humor är ett underskattat verktyg för läkning. Att skratt är bra för kroppen och att det förlänger våra liv är allmänt vedertaget. En av de första som använde humorterapi, redan på 1200-talet, var en kirurg vid namn Henri de Moudeville. Han berättade roliga historier för sina patienter efter operationerna för att de skulle läka snabbare. Moudeville har haft flera efterföljare men långt färre än vad vi idag skulle behöva.

Gelotologi är läran om humorns positiva inverkning på kroppen. Man vet att ett gott skratt har omfattande verkningar på kropp och själ. Kroppens egna smärtlindrande ämne, endorfin, ökar. Blodflödet stimuleras, smärtan minskar och matsmältningen stimuleras. Många muskler får arbeta vilket

bidrar till att många inre organ stimuleras, musklerna slappnar av och kommer i balans. Man vet också att positiva patienter svarar snabbare på behandling och läker bättre.

Men hur gör du då? När livet inte är kul och man skulle vilja skratta men inte lyckas. Vi kan aldrig skyla över smärta med positivt tänkande och påklistrad glättighet på ett sunt sätt. Smärta behöver ett uttryck, tårarna är precis lika viktiga som skrattet, men ibland måste man medvetet förpassa sig till situationer som underlättar läkning. Allt som kan få oss att känna glädje kommer att hjälpa till.

Agneta berättar:

I en av de svåraste passagerna i mitt liv var filmerna "Sex and the city" mina livlinor. Jag glömde min fysiska smärta för några timmar. Smärtan var självklart där men den fick inte mitt fokus. Jag fokuserade istället på de dråpliga tjejerna och deras humoristiska syn på livet och män. Min humor har varit en framgångsfaktor i mitt liv.

En av mina stora favoriter är Viktor Frankl som satt i koncentrationsläger under andra världskriget och som sedan skrev boken "Livet måste ha en mening". Han beskrev vilka människor som överlevde och kunde göra något gott av sin upplevelse under dessa hemska förutsättningar. Han skrev att de som lyckades behålla sin humor, värdighet och tro klarade sig men de som gav upp, dukade under snabbt. Efter att ha läst boken tog jag beslut om att alltid försöka använda humor och inte bli en person som ger upp. Jag lyckas inte alltid men försöker se med livsbejakande ögon och en smula humor på det som händer.

Mycket handlar om att inte ta livet så allvarligt. Som min vän brukar säga "*Don't worry so much. No matter what happens, you just die at the end...*". Humor är en livsnödvändig gåva som vi fått och som kan tränas upp. Musik, charader, teater, dans, roliga filmer och videoklipp och spex av olika slag kan man

alltid söka upp. Det känns ovant från början men vi har rätt att ha kul och det lossnar efter ett tag, man får bara inte ge upp. Vi kan skratta åt oss själva men inte åt andra, inom oss vet vi när det är till skada eller inte. Humor kan lockas fram - inte tvingas fram.

Övningar:

1. Tänk på några av de roligaste situationerna i ditt liv. Dela det med någon och be att få höra deras mest roliga, tokiga, vansinniga saker som hänt.
2. Lär dig några riktigt roliga historier utantill.
3. Dela roliga bilder med andra.

För att humor ska bli en del av tillvaron är gemenskap viktigt. Skratta ska man helst göra med andra. Visst kan man göra det själv men när man gör det med andra blir det dubbel bonus, delad glädje är dubbel glädje.

Vi orkar mer när vi har kul. Om vi t.ex. ska ha ett omställningsmöte eller andra "rädda världen möten" får vi mycket mer energi om vi har kul på vägen. Lek med tanken på hur det skulle se ut om kommunfullmäktigemötena eller andra viktiga beslutsfattande möten fick en ton av humor i sig, skulle det bli mindre seriöst?

Planera in aktiviteter och lokaler för möten som skapar glädje och är underhållande. Ett vardagsrum är kanske mer tilltalande än en trist kommunlokal med plastmuggar och ljummet kaffe.

Människor som tittar på roliga Youtube-klipp på arbetstid arbetar bättre. Humor är och förblir ett grundläggande livselixir och vi är värda det!

Frågor om humor:

- Tar jag livet och mig själv på för stort allvar?
- I vilka sammanhang sprider jag glädje och humor? När är jag en glädjedödare?
- Var och i vilka sammanhang och med vem eller vilka känner jag humor och glädje?
- Hur bemöter jag glädjedödare?
- Finns det områden i samhället som skulle behöva lättas upp?
Finns det områden man absolut inte får skoja om?

Dosering:

Handling:

Integritet

Integritet är som en osynlig ryggrad som sträcker upp en människa och avspeglas ofta i vårt kroppsspråk och tal. När den är sund, stabil och öppen upplever vi trygghet, stabilitet och tydlighet i människor. Integriteten kan slå över och uppträda på ett sätt som gör oss kyliga och svårnådda. Den är precis som alla de andra andliga principerna, något som finns på gott och ont men som behöver ses över och renodlas inuti oss. Den skyddas mycket av lagstiftning i vårt land vilket också är på gott och ont. Ibland skyddar den oss, ibland skadar den oss. Ett exempel på det är användandet av övervakningskameror och myndighetskontroll.

Inbäddad i vår integritet ligger vårt självvärde och vår självaktning, en människa som inte har självvärde, självkänsla och självförtroende sjunker ihop och precis som i djurvärlden får andra människor vittring på svaga människor och dit söker sig rovdjuret. En person som inte har integritet kan säga nej hundra gånger utan att någon lyssnar. En person med stor integritet behöver inte ens säga nej då det kan avläsas i deras atmosfär vad de upplever som ok eller inte. Vi känner respekt för dessa människor och vill vara med dem.

Integritet har med gränssättning att göra. Du känner att du inte kan bråka med en person med integritet det går helt enkelt inte för de vet hur gränser sätts och inte sätts. Man känner att personer som saknar integritet är "lös i kanterna". Integritet och stolthet kan ibland förväxlas. Stolthet kan också vara dubbel till sin natur dvs den kan både vara livsbejakande och skadlig, den kan slå mot högmod, prestige och högfärd om det vill sig illa. Ofta upplevs människor med integritet som självständiga och att det finns något okränkbart över dem. Att återupprätta en förlorad integritet efter att ha blivit kränkta och respektlöst behandlade är inte alltid lätt.

Agneta berättar:

Min erfarenhet av att ställa mig rakryggad upp började som barn när jag förstod att någonting i min omgivning var fel och jag drevs av min vrede att rätta till dem. När jag var tolv år föll jag och bröt näsan som läkte ihop fel. Hela min tonårstid hade jag en krokig näsa och fick höra det till leda.

Jag stod sällan upp för mig själv men min vrede gjorde att jag ställde upp för andra, det utvecklade min integritet. Om någon for illa på skolan drog jag mig aldrig från att ge mig in i ett slagsmål som försvar. Jag såg och kände igen mig i lidandet. Det har varit min största gåva till världen men också det som också gjort mest ont på olika plan, jag blev inte alltid bekväm att ha att göra med.

Jag ser vägen till integritet som ett sätt att skydda mitt eget och andras liv. En stor insikt är att betrakta kroppen och låta den göra jobbet. Jag minns att jag som barn kunde säga till mig själv "stå stadigt nu" "sträck på dig", "håll huvudet högt vad som än händer". Kroppsspråket avslöjar oss alltid och kan användas till vår fördel.

Övning:

Behöver du stärka din integritet så ställ dig stadigt och tänk dig att du är en ek och känn hur det växer ut rötter under dina fötter, känn hur de växer ner i jorden och hämtar upp kraft och energi därifrån. Föreställ dig sedan hur kraften från ekens rötter skjuter upp genom dig till trädkronan, som strålar ut från ditt centrum. Se hur det växer ut stora vingor på ryggen på dig känn hur de vecklas ut och blir enorma.

En människa med djupa rötter och stora vingar upplevs som en stark stabil och öppen person full av integritet. På det här sättet kan vi bära våra ärr med stolthet.

Yoga och kroppsrörelser är ovärderliga, du behöver egentligen inte kunna någon av dem, du kan göra *som om* du har integritet, självrespekt och styrka. Din kropp vet vad det är och kan själv hitta dit, låt den leda dig dit.

Övning:

Tänk tillbaka på en olustig situation då du kände att du blev förringad på något sätt. Hur kändes din kropp? Vad gjorde den? Hur rörde den sig i den här obehagliga situationen. Kröp den ihop, la denarmarna i kors över bröstet och hur påverkades din andning?

Kan du gå tillbaka i situationen - stå upp, släppa ner axlarna, öppna handflatorna, slappna av i käkarna och ta in det som sägs, i full förvissning om att det inte är personligt, det är inte ditt, det är någon annans synpunkter och säga tyst för dig själv "I inhale the god shit and I exhale the bullshit" (fritt översatt: jag andas in det goda och andas ut det dåliga).

Frågor om Integritet

- Vad är integritet för mig?
- Hur beskriver jag min egen integritet?
- Har det funnits tillfällen när jag upplevt att min integritet har kränkts? Hur hanterade jag det?
- Värnar jag om andras integritet och i så fall på vilket sätt?
- Reflektera över händelser eller fenomen där integritet blir ett hinder eller en mur för "det goda" för mig personligen och för samhället i stort.

Dosering:

Handling:

Kapitulation

Sara berättar:

Det var allhelgonahelg och årlig återträff, så kallad "Punk" på behandlingshemmet Korpberget där jag jobbade. Punkten kommer av Startpunkt, underförstått: Start av ett tillfrisknande liv. Till Punkten kommer människor som gjort behandling för länge sen eller ganska nyligen, med det gemensamt att man tror på tillfrisknande och man vill fylla på med gemenskap. En hel del underhållning stod på programmet och här fanns tillfällen både att uttrycka tacksamhet över att livet har återvänt och att minnas de som gått bort i drogera. Det var glädje och sorg, ung och gammal, det var ceremonier, musik och återseenden.

Jag hade inte jobbat med behandling särskilt länge. Nyktra alkoholister och drogfria narkomaner var mina patienter men också mina lärare. En av männen bar en tröja där det stod: "*Jag slutade inte att knarka – jag gav upp!*" Han förklarade, det går inte att sluta när man är beroende, man måste kapitulera för situationen". Han satte ord på det jag insett men inte kunnat formulera. Att ge upp och vara villig att ta emot hjälp.

Det finns fler tillfällen i livet när det är sunt att kapitulera. Det kan vara när man är trött in i mörgen av att kämpa, slita, släpa. Det kan leda till att livet går fullständigt i kras när det gäller hälsan, det psykiska måendet, relationerna, jobbet, ekonomin, bostaden - ja, hela tillvaron. Det kan också handla om att kapitulera inför sitt *ego* om det vuxit sig till en "skuggperson" som är alltför stor, självgod och mäktig för att vara bra för en själv. Det kan vara att kapitulera inför en livslögn, vilket innebär att jag äntligen blir sann mot mig själv och jag får skapa mig en ny självbild.

Varför är det så svårt att ge upp och be om hjälp? Eller för den delen, att ta emot hjälp? Det är svårt för oss som är vana att ha kontroll och präglade till att klara allting själv. Livet går inte att kontrollera, andra människor kan vi inte heller kontrollera. Dessutom kan ett överdrivet behov av att ha kontroll leda till att man helt mister kontrollen, en av livets svårförklarliga paradoxer.

De stora existentiella frågorna, de som handlar om livet, döden, Gud och kärleken, dem kan vi knappast kontrollera alls, där är vi i grunden maktlösa. Å andra sidan, när vi erkänner vår maktlöshet får vi makt! Ett exempel på detta är när vi är villiga att släppa taget, lämna över vår oförmåga till vår "Högre makt" att ta hand om det som vi inte själva mäktar med. Överlåtelsen befriar oss från ansvar, även om smärtan finns kvar. Kapitulation och överlämnande/överlåtelse ligger nära varandra som begrepp och bottnar i att man erkänt för sig själv att man inte längre kan lösa sin situation ensam och av egen kraft.

Vår slutgiltiga kapitulation är när vi drar vårt sista andetag och ger upp livet. Det sägs att många kämpar emot länge, att en döende person kan hålla ut tills någon man väntar på hinner fram. Eller tvärt om – den döende "passar på" när de anhöriga är frånvarande, eftersom de närstående inte vill acceptera att döden är nära. Att acceptera det slutgiltiga avskedet kan vara att släppa den döende fri.

Vad som väntar efter döden vet vi inget om. Hittills finns det inga vetenskapliga bevis för varken det ena eller andra, att livet är slut eller att själen lever vidare. Många vittnar om nära-döden-upplevelser, men berättelserna ses inte som hållbara. Men det kanske är det som är livets tjsusning, att vi inte ska veta.

Framför bron

*Jag är nöjd att sluta mina dagar. Säg till alla, att jag lycklig var.
Min enda önskan: Att lämna detta stoftkorn som vi kallar Jorden.
Att gå in i det Osynliga, att bara lämna mina skor och gå
att utan börda vandra över bron.*

Bo Setterlind

Frågor om kapitulation

- Finns det något i mitt liv som jag skulle behöva kapitulera inför?
- Har jag accepterat att jag är maktlös inför livets stora frågor?
- Finns det någon relation som jag kämpar med som jag skulle behöva släppa taget om?
- Vad tänker jag inför min egen, anhörigas och nära vänners död? Hur påverkar svaret hur jag lever idag?
- Kan jag känna skillnad mellan att resignera eller att kapitulera inför samhälls- och världsfenomen som jag inte kan påverka?

Dosering:

Handling:

Kreativitet

Tidigare forskning har utgått från att kreativitet är något som skapas i hjärnan. Den senaste forskningen pekar mot att kreativiteten är kopplad till passion, glädje, lust och nyfikenhet. Det finns en kreativ kraft inom oss som vill skapa när vi mår bra och ibland även när vi mår dåligt.

Kreativitet är beroende av en tillåtande miljö. Det behövs ofta en lekfull och busig stämning för att vi ska bli mer effektiva och produktiva säger Samuel West som är kreativitetsforskare på Lunds universitet. Om man släpper tanken på att vara produktiv och ägnar mer tid åt att tramsa och leka med varandra så lossnar bra idéer av sig självt. Samuel West menar att exceptionella kreativa arbetslag är de som prioriterar att ha roligt och gör saker som inte är målinriktade.

Att förlösa sin kreativa energi är lätt om vi börjar med sådant som vi tycker är roligt och lättsamt. Är man på en arbetsplats där man får ta eget ansvar, komma med initiativ och förslag på lösningar och att samverka med andra, kan kreativiteten blomstra.

Problemlösning är ofta i fokus för vår kreativitet och det sägs ibland att nöden är uppfinningarnas moder. Befinner vi oss i faser av livet där allting flyter på och det mesta känns invant, uteblir ofta kreativiteten. Teresa Amabile som är professor och forskningschef på Harvard Business School med inriktning på individuell kreativitet hävdar att kreativitet behöver tre komponenter: kunskap, motivation och förmågan att tänka originellt. Uteblir kreativiteten kanske vi ska söka någon av grundkomponenterna. Ett av de första tecknen på depression är att man förlorar sin kreativitet som i sin tur gör att livet känns slätstruket och trist.

Under antiken betraktades kreativitet som en gudomlig ingivelse. Kreativitet och inspiration hör hemma i samma andetag och det latinska ordet för inspiration är *in spirare* vilket ordagrant betyder "i anden", i andetaget. Inspiration är en förutsättning för kreativitet och när vår kreativa sida sinar är det kanske just inspirationen vi ska söka. I vilka miljöer trivs vi och i vilka situationer lever min ande upp?

En av världens främsta forskare inom kreativitet är den ungerska professorn i psykologi Mihaly Csikszentmihalyi. Han är ordförande i Department of Psychology vid universitet i Chicago och är känd för sitt arbete och forskning kring lycka, kreativitet och begreppet "flow". Han har skrivit flera böcker inom dessa områden. Flow brukar beskrivas som en fullständig koncentration samt en känsla av intensiv eufori och tidlöshet. Han menar att kreativitet kan handla om förmågan att bilda sig en egen uppfattning och våga lita på den. Kreativiteten är ofta oförutsägbar, man kan som av en händelse plötsligt bli kreativ och har man en kreativ talang ser man något som andra inte ser.

Lever man i en miljö som säger att "du ska göra det du blir tillsagd", upphör man till slut att våga tänka nytt och förändra. En auktoritär uppfostran av barn gör att de inte vågar bryta mot regler, vilket är hämmande för kreativiteten.

Brainstorming är ett viktigt verktyg för kreativa processer och här följer en övning som man kan göra ensam eller i grupp.

Brainstormövning:

Det finns en övning som många tycker är rolig för att öka sin kreativa tankeförmåga som kallas KATT. Det är en grupprocess där man leker med olika kreativa lösningar i en tävlingsform.

KATT processen

K = kreativt tänkande

A = allt är tillåtet

T = tokigt tack

T= tidspress

Efter att en grupp indelats i olika lag tilldelas de namnet på ett föremål, exempelvis ett gem. Inom två minuter ska lagen komma på så många kreativa idéer som möjligt till hur t.ex. ett gem kan användas. Allt är tillåtet vid brainstorming – idéer vare sig hejdas eller refuseras. Ju tokigare desto bättre. Tidspressen gör att massor av galna, tokiga, kreativa idéer pressas fram och därefter analyseras för att se hur de fungerar i verkligheten och vilka som var mest originella och roliga.

Syftet med KATT-övningen är att få insikt om att det kan finnas tusen olika förklaringar till olika företeelser och lösningar till vissa behov. Övningen används med fördel inom olika verksamheter med uppställda mål för sin verksamhet, till exempel en bokhandel som önskar höja försäljningen av böcker under en viss period eller en vårdinrättning som önskar hinna med sina patienter på ett bättre och mera kvalificerat sätt. Använd KATT modellens principer - tänk kreativt, allt är tillåtet, tokigt tack och tidspress.

Frågor om kreativitet:

- Vad väcker min nyfikenhet, glädje och inspiration? Vad väcker min kreativitet?
- Vilka faktorer hämmar min kreativitet idag?
- Har jag tillgång till kreativa miljöer? Om inte, var finns de?
- Är jag en problemlösare eller en som befäster problem?
- Hur kan vi underlätta för barn att behålla sin kreativitet, nyfikenhet och lust att skapa idag?
- Finns det områden där min kreativa skaparkraft skulle kunna göra skillnad i samhället eller världen?

Dosering:

Handling:

Kärlek

"Kärlek gör fan ont", skrevs av ett barn och visades på Facebook nyligen. Alla som upplevt kärlek eller brist på den vet hur sant det påståendet är.

Kärlek är den mest grundläggande och fundamentala kraften som finns i universum. Om vi förlorar den eller det vi älskar så gör det ont. Kärleken innehåller allt och är det ljuvligaste som finns, och paradoxalt nog - den mest smärtsamma. Den rymmer allt från stillhet, ömhet, närhet till galenskap, passion och vrede. Kärleken är den mest mångfasetterade kraften och människans innersta källa och drivkraft.

Kärleken är, som begrepp, svår att tolka och förmodligen ligger konstiga föreställningar i vägen för den. Många människor förknippar kärlek som enbart något mellan man och kvinna eller förälder och barn, men skalar man av det ytterligare finns mycket mer därunder. Mest troligt är det kärleken som ligger till grund för vår längtan efter andlighet.

Agneta berättar:

Vid nittio års ålder drabbades jag av en livshotande sjukdom under en resa i Asien och behövde vistas en längre tid på ett missionssjukhus.

Som genom ett mirakel överlevde jag och kanske var det för att jag så innerligt bad till Gud om hjälp. Innan jag lämnade sjukhuset, för att åka till Sverige, ville sjukhusets direktör ha ett samtal med mig. Han var en lågmäld och ömsint man med en djup kristen tro. Det var ett kristet sjukhus där både buddister och hinduer arbetade. I form av en metafor om religion och kärlek delade mannen med sig och beskrev livet i ett hus där varje rum i huset hade en lärare. I ett rum fanns Jesus, i ett annat Buddha, i ett tredje tillbad man solen och i ett

annat dansade man. Det fanns även ett lärarlöst rum, där ateister bodde.

Mannen bodde i huset och älskade att gå runt och besöka de olika rummen för att ta del av vad som hände där. Han bodde själv i rummet där Jesus var lärare. Metaforen avslutades med att husets tak saknades och alla som tittade uppåt såg samma sak - kärleken. Den allomfattande, villkorslösa kärleken. När mannen såg kärleken såg han den i form av Gud, när muslimerna tittade uppåt såg de kärleken i form av Allah. Han sa vidare att om kärleken tilläts vara vägvisare i mitt liv, skulle allt bli bra. Det fick mig att förstå att det viktigast av allt i livet är kärleken.

Kärleken är en svårfångad kraft som inte går att mäta. Den är svår att sätta ord på. Den är livsviktig och finns den inte i våra liv, går vi på tomgång, om vi överhuvudtaget klarar av att leva. Barn som inte får kärlek och omsorg, utvecklar istället förakt, rädsla, ensamhet, våld, hat och allt annat som inte jorden behöver mer av. Om vi inte vårdar och kultiverar kärleken, blir vi ett armt folkslag som gör varandra illa. Det som ligger i hjärtat av kärleken i sin renaste form, är en förståelse om hur livet fungerar och vad som skapar gott liv.

När vi halkar ur kärlekens spår föds fördömande, kritiserande och alla andra olustiga fenomen. Kärleken bor i vårt hjärta och den ska hållas ren, den ska växa och förädlas inuti oss, ha sitt eget utlopp och blomstra. Våra hjärtan börjar sjunga när vi kan ta till oss att meningen med livet är att vara till glädje för oss själv och för andra.

Kan vi ta ett steg vidare och flytta oss till punkten där vi är till störst nytta för oss själv och andra, så börjar världen sjunga. Världen sjunger inte just nu, i bästa fall gör fåglarna det åt oss. Vad kan du göra för att få ditt hjärta att sjunga? Kan musik, poesi, sång, bilar, dans, mat, resor eller något annat få ditt hjärta att börja pulsera? Vad väcker din passion och livslust?

När är du som gladast? Vad vill ditt hjärta göra? Kan du träna ditt hjärta att sjunga lågmält och kan du träna det att sjunga för full hals? Är du sann mot dig själv där du är idag? Om inte - vad hindrar dig?

Kärleken är så vacker att den också är smärtsam. Om vi älskar finns alltid chansen att sorgen följer med. Den gör kärleken rå och naken. Att älska är att riskera sitt hjärta men vad finns det för alternativ? Att undanhålla sitt hjärta från smärta, är också att avstå från glädjen och kärleken och det är ett ohyggligt högt pris.

Kärleken kan också vara blind. Den förlamar oss och alla som någon gång upplevt olycklig kärlek vet att det är ohyggligt smärtsamt. Att ta sig ur olycklig kärlek sägs vara värre än att ta sig ur den värsta formen av heroinmissbruk. Kärleken är svår att *tänka* sig ur, den är irrationell och inte speciellt förnuftig. I det läget är det viktigt att gå ännu djupare in i kärleken och försöka klä av den och klä av den våra tankar om vart den ska leda. Bejaka kärleken, men släpp utgången av hur den ska se ut. Sök hjälp om det blir för svårt.

Det sägs att kärleken övervinner allt, och har man studerat kärlek framlänges och baklänges ser man att det stämmer, men det kräver att den inte åtföljs av tankekonstruktioner om *hur* den ska se ut. Det finns öppen kärlek, kärlek med restriktioner, tuff kärlek, mild kärlek, kravfylld och villkorslös kärlek - allt i en salig blandning. Var öppen för vad ditt hjärta säger om kärlek, låt den blomma, var sann mot dig själv. Skydda ditt hjärta och kom ihåg att det är långt mer kapabelt än du tror.

Bestäm dig för att vara i kärlekens tjänst. Tjäna livet där du är och på det sätt du kan. Håll inte igen, för du kommer att bli belönad. Kanske inte där du tror, men livet återgäldar alltid det vi ger ut. Inte alltid på det sätt vi vill, men alltid på det sätt vi behöver för att växa och blomma som människa.

*När du älskar, ge allt du har.
Och när du nått gränsen, ge ännu mer,
Och glöm hur ont det gör.
För när du står inför döden
är det bara den kärlek som du givit och tagit emot
som räknas,
och allt de andra:
bedrifterna, kampen, striderna
kommer att vara försvunna ur ditt minne.
Och om du har älskat väl
då har det varit värt det.
Och den glädjen kommer att följa dig till slutet.*

*Ur boken Döden är livsviktig med
Elisabeth Kubler Ross*

Frågor kring kärlek

- Kan jag se med kärleksfulla ögon på mig själv?
- Vad hindrar mig från att leva ett mer kärleksfullt liv?
- Bär jag ofullbordad sorg inom mig som kärleksfullt behöver omhändertas?
- Finns det områden/relationer eller liknande som kärleksfullt behöver omhändertas i mitt liv?
- Kan jag betrakta omvärlden med kärleksfulla ögon?

Dosering:

Handling:

Medkänsla

Förmågan att känna medkänsla gör oss mänskliga. Det kanske stämmer att mänsklighetens överlevnad och jordens framtid avgörs av vår förmåga att tillämpa medkänsla. Vi människor har ett ömsesidigt behov av andra människor och vår framtid hänger på att vi tillämpar medkänsla för varandra och vår gemensamma miljö.

Ett gott exempel på medkänsla är det bemötande som svenska turister möttes av i samband med tsunamin i Thailand. Människor, framför allt thailändare, som utan att vänta sig något i gengäld, hjälpte drabbade turister. De ställde upp, trots att de själva också var drabbade och hade begränsade resurser.

Ett samhälle där människor inte bryr sig utan snarare bekämpar varandra, är knappast ett önskat scenario. Det är lärorikt och skrämmande att försöka förstå de fenomen som ligger bakom mord och andra våldshandlingar såsom våldtäkter, tortyr och andra kränkningar. Vad är det som gör att ett litet barn växer upp och blir en kallblodig mördare? Vilka faktorer leder till att en människa avtrubbas känslomässigt? Hur uppstår empatistörningar?

Det finns inga tvärsäkra svar. Ett försök till förklaring, utifrån ett humanistiskt perspektiv, är att människan föds god, men att vi under synnerligen svåra omständigheter kan förlora den inneboende känslan av medmänsklighet. Stor rädsla, gruppträck eller osund lojalitet kan vara orsaken. Vi människor vill gärna tro att vi är robusta och stabila, men i situationer där vi utsätts för svår press och stress är vi tämligen sköra. Droger kan också påverka hjärnan och släcka ner känslolivet. När människor hjärntvättas, kan synen på

andra människor förändras till att de betraktas som fiender, motståndare eller objekt som kan dödas, plågas, skändas...

Agneta berättar:

Jag minns ett speciellt tillfälle från tiden när jag ung och relativt nyanställd arbetade inom kriminalvården. På häktet kom det in en äldre man som var rejält trasig både till sitt yttre och inre. Jag upplevde att en av mina arbetskamrater tittade nedvärderande på mannen och på ett mycket demonstrativt sätt satte på sig sina handskar för att visitera honom. Jag blev illa berörd och situationen bet sig fast i mig. Därefter kunde jag inte använda handskar, det kändes aldrig äckligt att ta i människor hur smutsiga de än var.

Visst tvättade jag händerna många gånger men aldrig framför de intagna. Jag tog också ett djupt beslut om att aldrig vidröra dem på ett vårdslöst sätt. Med tiden blev det naturligt att gå in i deras celler och klappa dem på axeln på morgonen och säga god morgon istället för att stå i dörren och ropa åt dem att vakna.

Många inom kriminalvården förstår att det är människor man vårdar och gör fantastiska arbeten, men det finns de som verkligen gör större skada än nytta inom vården också. På Bastoy-fängelset i Norge, ett av de mest humana fängelser i världen, är återfallsbrottsligheten mycket lägre än i andra fängelser, vilket är det önskvärda målet med kriminalvård. De visar inte bara värdighet och vördnad inför de intagna, de lär dem ansvar och respekt. Genom arbete och djurhållning tränas de att förstå hur viktigt deras del är i ett större sammanhang.

Vi behöver utveckla mera medkänsla. Den finns som en grodd inuti varje människa och med näring kommer den att växa och utvecklas till ett socialt samvete, där vi bryr oss om

både människor, djur och natur. Små barn brukar också kunna lossa på hårda attityder. mjuknar av att hålla ett litet barn i sina armar och möta dess oförställda nyfikna blick. Kanske är god självkänsla en bra grund till att utveckla en god medkänsla. Vad har jag för känsla för mig själv och mitt eget värde?

Alla som trivs med att jobba i "hjälparyrken", (vård, skola, omsorg, service osv) har nog en naturlig drivkraft av medkänsla. Man vill hjälpa, stötta och bidra med det man är utbildad för och jobbar med. Hur mycket kunskap man än har, blir resultatet tämligen platt om det inte finns äkta medkänsla med i bilden.

Var går gränsen för hur mycket hjälp och stöd vi bidrar med? Svår fråga! Det är bra att "känna med" och att "känna för" en annan människa, men om jag "känner som" den andra människan, då har jag förmodligen överidentifierat mig med den andre. Då har gränsen passerat från från medkänsla till medberoende. Risker finns att man hjälper någon till hjälplöshet istället för att han eller hon mobiliserar sina egna resurser. Dessutom riskerar vi vår egen hälsa och att bli utmattade av vår hjälpsamhet...

I utsatta lägen kan det vara bra med några hållpunkter:

- Hålla i – praktiska saker, hjälpa till utan att ta över
- Hålla tyst – tänka på tystnadsplikten och att snarare lyssna än att prata
- Hålla av – vara tillgänglig, visa medkänsla
- Hålla om – vara nära och om det är ok, bjuda på en kram
- Hålla ut – ha tålmod, höra av sig, förstå att läkning tar tid

Frågor om medkänsla

- Kan jag känna empati och värme för mig själv?
- Finns det kritiska, dömande röster inom mig? Vad säger de och var kommer de ifrån? När, i vilka sammanhang kommer de till mig?
- Upplever jag mig själv som en medkännande person?
- Vid tillfällen när jag känner empati, går jag vidare i handling?
- Reflektera över påståendet: Mänsklighetens överlevnad är beroende av vår förmåga till medkänsla

Dosering:

Handling:

Meningsfullhet

Att vara i en meningsfull miljö är viktigt för att kunna leva värdiga och hållbara liv. Det är också en förutsättning för att vi ska vilja bidra till större sammanhang. "Glada Hudikgånget" är en av våra större förebilder i Sverige när det gäller att synliggöra vikten av meningsfullhet.

"Det började 1996. Pär får jobb på det kommunala dagcentret i Hudiksvall. När han får se att funktionshindrade skickas på kurser för att lära sig knyta skorna blir han frustrerad. Nog borde de få använda sin kreativa energi till något vettigare. Varför lära sig något som man inte kan, istället för att utveckla det man redan är bra på?"

Pär köper skor med kardborreband åt dem och föreslår att de ska få börja spela teater istället. Pär minns inte hur han fick idén. Bara att alla hans kollegor slog bakut när han presenterade den på nästa personalmöte. "*Utvecklingsstörda som spelar teater?*", "*Men herre gud, har inte de här stackarna lidit nog*", "*Tänk om de gör bort sig på scenen?*" Men Pär Johansson kontrade med: "*Göra bort sig?*" "Jag tror jag aldrig har mött en utvecklingsstörd som ens vet vad det uttrycket innebär". "*Nähä, men tänk om de blir trötta då?!*" invände en annan. Ny kontrung: "*Jaha, och vad är det för farligt med att bli trött?*" Och så den sista invändningen: "*Jamen, vad ska pjäsen heta då?*" Det fick honom att förlora balansen, dels för att han inte alls hade tänkt på saken och för att han innerst inne inte vågat tro att hans argumentation skulle gå hem. Lätt desperat lät han blicken flacka längs väggarna. Ja, vad skulle pjäsen heta? Så långt hade han aldrig tänkt. För ett ögonblick var hjärnan alldeles blank. Slutligen fann han oväntad hjälp av en broschyr som låg på bordet. På broschyren fanns en tomte. Pär utbrister: "*Tomtar på rymmen, ska pjäsen heta!*"

Flera uppskattade produktioner tog sedan form. Den mest kända är kanske Elvis som slog alla tidigare publikrekord och som sålde på många orter. *källa www.gladahudikteatern.se*

Att vara i meningsfulla sammanhang är att ge sig själv en ovärderlig gåva och grund för ett bra liv. Det är fantastiskt om vårt arbete kan vara den grunden, men om det inte är det då är det viktigt att vi börja söka nya lösningar. Har vi inget mål och ingen mening i livet, är det lätt att motivationen försvinner. Att vara i meningsfulla sammanhang är vårt eget ansvar, ibland kan det behöva ske genom volontärarbete och ideell verksamhet.

Vi behöver tillskriva vårt liv mening och välja meningsfulla aktiviteter. Det kan vara att avstå TV-tittande om det inte fyller någon djupare funktion i vårt liv. Att bidra till att få se något friskt och sunt växa, som t.ex. att vara "reservmorfar", stödfamilj, volontärjobba, stötta ett projekt eller liknande. Det är ett sätt att värda våra inre resurser, det vill säga våra liv. Arbetslöshet är förlorade resurser om vi inte använder tiden med mål och mening, men det är precis samma förlust om vi arbetar utan ett större sammanhang.

Om livet ska kännas mera meningsfullt, är det viktigt att bearbeta sin egen smärta och transformera den till viktig lärdom, istället för att gå omkring och känna sig drabbad. I boken *Livet måste ha en mening* berättar Viktor Frankl om sin tid i koncentrationsläger. Han vittnar om vilka människor som överlever tiden därinne och vilka som klarar av att skapa mening av det ohyggliga lidandet. De som klarade sig fokuserade på det goda. Det kunde vara en liten sten i fönstret som de hade makt att själva flytta på, eller de som såg som sin uppgift att hålla lågan uppe för sina bröder och systrar som inte orkade själva.

Att bidra till det goda bygger tillgångar och det skapar styrka och mening, om det så är att källsortera eller ta hand om en herrelös katt eller ta med någon ut som inte kommer ut själv. Det hjälper oss också att förvalta våra medmänskliga gåvor och färdigheter så att de inte förtvinar och glöms bort.

Frågor om meningsfullhet

- Känns mitt liv meningsfullt?
- Gör jag aktiva val mellan meningsfulla och meningslösa aktiviteter?
- Finns det smärtsamma saker i mitt liv som jag har kunnat ge mening till?
- Känns kvaliteten på mina relationer meningsfulla?
- Ingår jag i något större meningsfullt sammanhang som kan göra skillnad i världen?

Dosering:

Handling:

Mod

"Mod ryter inte alltid, ibland är mod den lilla rösten i slutet av dagen som säger att jag ska försöka igen i morgon "

Mary Anne Radmacher

Vad är egentligen mod? Är det att hoppa högst och längst? Är det att gå ut i krig, att alltid ta för sig eller är det att våga vara sårbar?

Mod är nog i grund och botten en handling man tillämpar trots att man är rädd och osäker. Man gör något fast hjärtat bultar och troligen satsar man något med risk att förlora något. Det är kanske inte modigt att gå ut i krig, kanske är det dumdrigt - men det kan också upplevas som modigt. Det finns inga givna svar på något, allt beror på omständigheterna.

Minns ni den då fjortonårig flicka från Afghanistan som blev bortgift med en äldre man och lyckades fly? Hon blev hyllad av hela världen för sitt mod. Hon lyckades fly från stad till stad, från tingsrätt till tingsrätt för att till sist få sitt äktenskap upphävt. Med sitt liv som insats och med hela sin tradition och kultur emot sig, lyckades hon på egen hand. Hennes mod och styrka väcker frågan: Hur mycket är jag beredd att riskera för att bli lycklig? Hur mycket värderar jag mitt eget liv? Törs jag satsa något för att få något?

Förebilder är alltid viktiga incitament för mod. Hade vi förebilder som barn och unga? Hade vi modiga föräldrar och vuxna som visade hur man gjorde? Civilkurage är en viktig egenskap som behövs idag och som många kan och behöver få via förebilder. Föräldrar, lärare och andra vuxna visar hur man agerar i olika sammanhang. Vi lär oss att det är rätt att

satsa även om vi är rädda., att det kan göra ont ibland och att alla inte älskar det man gör och så vidare.

Många människor strävar efter att vara som alla andra, inte sticka ut, vara trevlig och välartad till varje pris. Där ligger inte mod som första prioritet. Mod är att lägga in en risk, en egen insats. Ju mer vi ger ut desto mer får vi tillbaka. Det har exempelvis inte varit självklart med Pridefestivaler för homosexuella på mindre orter i Sverige och runtom i världen.

Det krävs ett ohyggligt mod att stå upp för den man är när man upplever sig vara utanför "normen", i synnerhet på små orter. Det är exempelvis betydligt vanligare att homosexuella begår självmord än heterosexuella, för att de inte orkar stå upp för den de är. Det är ingen skam i det, ibland kan vi och ibland kan vi inte hantera livet. Däremot kan vi tillämpa mod så långt vi förmår och hjälpa varandra genom stöd och uppmuntran.

Man kan öva mod genom att "stretcha" sitt inre, genom att göra mindre saker från början till exempel om man är rädd för höjder kan man börja hoppa från en låg trampolin på badhuset, är man rädd för att prata med främlingar kan börja med att le. Är man rädd för att göra bort sig kan man börja lösgöra ramarna och tillåta sig själv att tramsa. Mod är som muskler - de behöver tränas för att bli starka.

Många människor står idag inför att göra förändringar i livet som man kanske inte har lust till, vilket kräver mod. Det är enkelt att vara bekväm och låta saker sköta sig själv men det verkar som att vi lever i en tid som kräver beslutsfattande. Vi behöver ta obekväma beslut, våga stå för och slutföra även om det tar emot.

Många miljoner människor har vågat ta beslut och göra det som krävs tack vare sinnesrobönen som ju lyder så här: "Gud

ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden”.

Mod stärker självkänsla. Det är tungt att gå livet igenom och känna sig feg och liten, men det är ett val man gör även om det inte alltid är medvetet. Att utföra modiga handlingar är en gåva vi ger oss själva och ett sätt att stärka vårt inre. Vågar vi ingenting och inte heller satsar något är risken stor att vi ångrar oss bittert.

En av de saker som kräver mycket mod idag är att säga ifrån mot dumheter.

Agneta berättar:

För ett tag sedan hamnade jag i en obekvämt situation. Under ett begravningskaffe talade några kvinnor ofördelaktigt om en annan kvinna. Hon ansågs nog vara lite för sexig för de andra. De vände ut och in på henne, hennes kläder och hennes attityd som de upplevde var för fräck och promiskuös.

Utifrån min egen upplevelse av att vara måltavla för illvilligt förtal, blev det en självklarhet för mig att aldrig medverka till den sortens samtal eller underhåll av ryktesspridning. Med risk för att bli obekvämt i sällskapet, valde jag att uttrycka min egen syn på kvinnan, att hon var läcker och modig och min önskan om att själv ha en dos av hennes fräckhet och frejdighet. Diskussionen dog ut snabbt

Det är en stor prövning att våga vara obekvämt och sätta ner foten för det man står för och acceptera att man inte kan bli älskad av alla. Att våga visa sin sårbarhet, säga vad man känner och vad man tänker, även om man riskerar att inte bli väl bemött, är modets stora prövning.

Frågor om mod

- Har det funnits tillfällen i mitt liv då jag har fått visa mod? Vilken drivkraft låg bakom? Vad blev resultatet på lång respektive kort sikt?
- Har det funnits eller finns det tillfällen när jag valt att inte agera, valt att "titta bort"? Vad berodde det på? Vilken följd har det fått?
- Vilka risker är jag beredd att ta idag för att leva det liv jag vill?
- Reflektera över förebilder du har som visat mod.
- Hur ser du på civilkurage idag i samhället? Hur kan det uppmuntras?

Dosering:

Handling:

Gabriellas sång

*Det är nu som livet är mitt
Jag har fått en stund här på jorden
Och min längtan har fört mig hit
Det jag saknat och det jag fått*

*Det är ändå vägen jag valt
min förtröstan långt bortom orden
Som har visat en liten bit
Av den himmel jag aldrig nått*

*Jag vill känna att jag lever
All den tid jag har
Ska jag leva som jag vill
Jag vill känna att jag lever
Veta att jag räcker till*

*Jag har aldrig glömt vem jag var
Jag har bara låtit det sova
Kanske hade jag inget val
Bara viljan att finnas kvar*

*Jag vill leva lycklig för att jag är jag
Kunna vara stark och fri
Se hur natten går mot dag*

*Jag är här och mitt liv är bara mitt
Och den himmel jag trodde fanns
Ska jag hitta där nånstans*

Jag vill känna att jag levat mitt liv

Sångtext av Py Bäckman (musik Stefan Nilsson)

Närvaro

Om vi alltid skulle vara närvarande i stunden skulle vi förmodligen aldrig vara rädda, oroliga eller stressade. Jobbiga företeelser är ofta en konstruktion av vårt förflutna eller tankar kring framtiden. Här och nu är sällan farligt. Att vara närvarande i stunden är en konst och förmodligen också ett val vi kan göra. Det är inte kul när man kommer på sig själv med att tänka på maten när man ska lägga barnen, fundera på vad man ska göra på semestern när man älskar. Man missar njutningen i nuet!

De flesta av oss lever i ett alltför högt tempo för att vi ska kunna vara närvarande i nuet. Därför missar vi en stor del av livet och det som verkligen skulle kunna ge oss en skön och enkel vardagsnjutning som exempelvis vinden vi känner i ansiktet, solens värme mot huden, fågelns sång eller ögonkastet mellan två personer.

Att inte vara närvarande i nuet innebär att vi håller undan känslor och upplevelser. Många människor söker sig ut i naturen för att få ro i kroppen och kanske är det också en längtan efter att få uppleva en plats av total närvaro. Vi kan välja att stilla oss och betrakta blommorna, träden, himlen och den stilla vårbäcken. Naturen är inte i det förflutna eller i framtiden, utan bara här och nu. Den behärskar det som vi skulle kunna kalla "härvaro".

Om vi slappnar av för ett kort ögonblick och slutar tänka, ser vi att det finns en närvarande medvetenhet i oss som alltid är opåverkad. Det spelar ingen roll om vi är ledsna eller rädda. Det finns ändå en stabil plats inom oss som är ett opåverkat medvetande. Kanske är det vad som kallas själen. Prova slappna av för ett ögonblick och känn hur ditt medvetande träder fram.

För att kunna skapa ett liv där skönhet, enkelhet och hållbarhet är nyckelord, behöver vi vila från våra tankar och vara i det opåverkade medvetandet dagligen. Vi bör varje ögonblick träna oss att vila i det som sker. Vi ska inte kriga emot livets skeenden, vi ska betrakta, vila, vara närvarande och låta allt ha sin gång.

Vi människor vill gärna styra våra liv i en viss riktning men livet har sin egen väg, som vi kan följa genom att vila och flyta med. Visst kan vi styra mot olika mål och önskningar på vägen men livet har ändå alltid sin utstakade väg – den vägen är inte alltid lättsam och sorglös, men den bär mot en god destination.

Vi kommer att uppleva förluster längs vår färd, det kan vi vara säkra på. Att känna sorg över någon eller något är ett bevis på att vi kan älska. Sorgen är kärlekens pris. Kan vi inte vara närvarande i vår egen smärta, är risken stor att vi försöker hindra smärtan genom mat, sprit, spel, sex eller andra flykthjälpmedel som inte fungerar på sikt. Vi fokuserar alltmer på våra smarta telefoner som därmed stör närvaron i våra liv, våra kroppar och gemenskapen och umgänget med oss själva och med andra.

Att vara närvarande och vila innebär att vi sänker axlarna och kapitulerar inför livets skeenden och är inte detsamma som att ge upp. Vi är rädda för sorgen, ilskan, rädslan och vemodet. Först när vi accepterar dem som värdiga livskamrater kan vi nå den förnöjsamhet, sinnesro och närvaro som krävs för att göra livet enklare och skönare.

Om livet får vara så enkelt som vi önskar går vi förmodligen under av leda. Vare sig vi är religiösa eller inte, behöver vi ta oss en titt på våra paradisiska illusioner ibland och betrakta livet som det är. Ibland ter det sig inte vackert – det är svårt att hitta tjustningen när ryggen värker eller vi misslyckas på

jobbet. Men sådant tillhör livet och kan vi vila i det så läks vi och livet får ett mycket större djup. Det är i djupet som skönheten uppstår.

Att vila i närvaro och medvetenhet är att vila i sig själv och i den skaparkraft som styr universum, kraften som gör att vi vaknar varje morgon och fortsätter vårt liv. Det är inte meningen att vi ska se nästa steg på vår väg, istället får vi vandra i förvisning om att fötterna vet vart de ska gå. När vi tränar oss i att vila i närvaro och medvetenhet går vi vägen genom livet med minsta möjliga motstånd. Vi bråkar inte med livet utan accepterar det vi inte kan förändra och försöker uppamma mod att förändra det vi kan.

Övning:

Sitt en stund och vänd på ordet Närvara... Vara nära... Vad innebär det för dig?

Närvaro är en viktig faktor för att vi ska få kontakt med oss själva och varandra. När vi tittar på varandra, tar i varandra och lyssnar fördjupas kontakten. Det är först *då* vi upplever vad som verkligen sker och kan mötas på ett sunt sätt tillsammans. Det är i närvaron som det goda i livet uppstår.

Frågor kring närvaro:

- Känner jag mig närvarande i livet?
- Finns det tillfällen när jag är fysiskt närvarande men resten av mig är "någon annanstans"?
- Vad hindrar mig från att vara helt och fullt närvarande?
- Vad händer i mig i situationer och i relationer där andra inte är närvarande och ingen kontakt uppstår?
- Vad får det för konsekvenser i en arbetsgrupp om det saknas närvaro och kontakt mellan människorna?

Dosering:

Handling:

Respekt

Förr trodde många att respekt innebar att underordna sig en auktoritet, till exempel inför en lärare. Respekt grundades i rädsla. Respekt är förankrat i kärlek och omsorg och inte i rädsla. Det omfattar allt levande, naturen, människor, växter och djur. Respekt för det okränkbara livet - för de svaga, gamla, sjuka, ofödda... Ja, för hela skapelsen!

Här ingår även du och jag och därför bör vi visa oss själva respekt och inte självförakt. Varifrån kommer tankar som fördömer mig själv? Jag vill behandla alla människor - inklusive mig själv - med respekt, vördnad och hänsyn. Detta kan innebära respekt för andra människors gränser och att jag sätter egna gränser.

Även kroppen sätter gränser, det är symptom som behöver respekteras genom att vi uppmärksammar dem och är villiga att förstå vad dessa vill säga. Kroppens signaler fungerar som våra personliga vägvisare. Detta kan vara viktigt att påminna sig, när kroppen gör ont eller när oro och ångslan känns som fjärlar i magen. Vad vill kroppen säga?

Vi är alla produkter av vår kultur och vår uppfostran. Att respektera andra människor och deras uppfattning kan vara svårt ibland. Olika trosuppfattningar kan skapa avstånd och motsättningar som i vissa fall leder till konflikter och krig. Ett sätt att tillämpa respekt kan vara att försöka se bakom åsikter, uppfattningar och olikheter. Istället kan vi välja att fokusera på det som är lika hos oss människor.

Sara berättar:

Under en av veckokurserna i sorgebearbetning, anlände en av deltagarna in genom dörren med buller och bång. Han kom på motorcykel, var stor, skallig, tatuerad och klädd i svart skinnväst. Kort därefter trippade en dam in med knytblus och högklackat. De var verkligen varandras ytterligheter.

När kursdeltagarna slumpmässigt indelades i grupper om två och två, hamnade MC-killen med tatueringarna och damen med knytblusen i samma grupp. Veckan förflöt och när det blev dags för avsked dröjde sig dessa två, som nu omfamnade varandra vänskapligt, kvar och sa: *–"Tänk, jag har aldrig träffat någon som förstått mig så bra och varit ett sånt stöd för mig någonsin tidigare. Vi är helt enkelt själsfränder!"* De hade sett varandra bakom sina yttre skal och kunnat mötas där med djup respekt för varandra oavsett olikheterna.

Vi har alla behov av kärlek, trygghet och respekt. Alla föräldrar vill skydda sina barn från det som kan skada dem - där kan vi känna igen oss i varandra. Ändå vet vi att många barn upplever kränkningar både i sin familj, i skolan och i föreningslivet. Mobbning är ett stort problem, det skapar svårläkta själsliga sår. Hur kan vi komma tillrätta med mobbning? Låt det aldrig passera utan att agera. Det är alla tysta röster som gör att det kan fortgå.

Vem respekterar dem som inte respekterar sig själva?

"När kvinnor behandlas med respekt respekteras alla människor. När kvinnorna förtrycks blir alla förtryckta och ohederliga"...

"Respektera dig själv Ge bort din tid, din kraft, dina pengar men inte din själ"

Kvinnornas Tao

Frågor om respekt

- Lever jag respektfullt mot mig själv?
- Respekterar jag kroppens symptom genom att lyssna på dess signaler? Vad gör jag i handling?
- Respekterar jag mina egna och andras gränser?
- Kan jag respektera människor med andra åsikter och motsatta värderingar än mina?
- Lever jag respektfullt gentemot kommande generationer och för jordens "bästa"?

Dosering:

Handling:

Tacksamhet

Tacksamhet är hjärtats minne...

Sara berättar:

"Du kan väl ändå vara lite tacksam..." Orden skar genom den förtätade luften, Tacksam?!! Aldrig i livet! Jag minns hur arg jag blev när jag var tonåring och blev uppmanad till tacksamhet. Inte kunde eller ville jag se att jag hade mycket att vara tacksam för. Många år senare, när jag själv blivit mamma, hörde jag mig själv utbrista till min tonårsdotter: *"Du kan väl ändå vara lite tacksam..."*. Jag fick samma reaktion tillbaka som min mamma fick av mig. Det lärde mig hur lätt vi människor blir kopior av våra föräldrar och att jag inte ska förvänta mig tacksamhet.

Om vi vill hjälpa någon är det av yttersta vikt att komma ihåg att de andliga principerna inte kan användas som uppmaningar. Varje individ har friheten att välja vad hon eller han vill fokusera på. Den som väljer tacksamhet kommer att må mycket bättre än den som väljer exempelvis avundsjuka och missunnsamhet. Om vi fokuserar på det negativa är risken stor att vi fastnar i offerrollen för det som vi fokuserar på, det växer.

Väljer vi istället att fokusera på tacksamhet sprids glädje inom oss och vi sänder även positiva signaler till andra människor. Det är mycket trevligare att umgås med en människa som är positiv än en som är avundsjuk, bitter och framstår som offer. Men som sagt - var och en har rätt att välja.

Bortskämda barn blir lätt odrägliga vuxna. Ett av de bästa sätten att lära barn tacksamhet är att de inte får allt de pekar på, utan får spara sin veckopeng för att senare kunna köpa det de önskar. Det kan vara bra för ungdomar att jobba lite och

tjäna egna pengar, för att kunna skaffa saker som de vill ha. Det är inte heller fel att man som förälder förväntar sig en motprestation för att barnen får service hemma. Förutom att de lär sig att klara sig själva kommer de förhoppningsvis också att uppskatta annat än materiella saker. Det här är upplevelsebaserad inläring av att inte ta saker för givet!

Det är lätt att uttrycka tacksamhet om vi får pengar, presenter eller blir bjudna på en resa. Mindre självklart är det att känna tacksamhet för små saker, som att jag hittade en parkeringsplats precis när jag behövde den, att jag kunde köpa tulpaner för mina sista slantar, att disken är undanplockad när jag kommer hem. Kanske glömmet vi att vara tacksamma över att kroppen fungerar, även om den har sina skavanker.

Det är en stor utmaning att fokusera på och landa i tacksamhet när jag upplever negativa händelser, t.ex. om jag blir utsatt för skitsnack på jobbet. Är det något att vara tacksam över? Nja, inte i det korta perspektivet, då kan det vara på sin plats att ge utlopp för sina känslor och markera att det inte är ok med skvaller och skitprat. Men i ett längre tidsperspektiv går det kanske att känna tacksamhet över möjligheten att få träning på att sätta gränser och tillämpa integritet. En positiv insikt kan bli lärdomen om att aldrig delta i skvaller om andra människor. Kanske gav det också en anledning att söka ett nytt jobb? Om vi fokuserar på tacksamhet kommer vi att kunna se saker ur ett nytt perspektiv.

Det finns människor, vi kan kalla dem "krävare", som aldrig blir nöjda. Det är en otacksam uppgift att försöka få krävare att uttrycka tacksamhet. Det bästa är att släppa det, tillämpa den andliga principen överlämnande och inse att ingen kan ändra en annan människa. Risker är att vi blir frustrerade och missnöjda. Tacksamhet är inget man ska förvänta sig att få av andra men man kan sätta gränser om man känner sig utnyttjad.

Om vi odlar en attityd av tacksamhet kommer vi att få uppleva stora fördelar. Författaren och forskaren Dr Robert Emmons, som forskar i ämnet tacksamhet, säger att människor måste ge upp offermentaliteten och övervinna känslan av rätten att förtjäna för att nå tacksamhet. Han säger att nyckeln är att *"vi måste vara villiga att inse att vi är mottagare av en oförtjänt fördel"*. Om vi tar det här på allvar kommer vi att få de här fördelarna i livet enligt Emmons forskning:

- Bli gladare och mer optimistiska
- Få bättre immunförsvar och bli friskare
- Sova bättre och sova längre
- Få mer energi och mer entusiasm
- Ökad chans att nå mål
- Läka fortare från känslomässiga sår
- Få starkare familjeband
- Stärkta hjärnfunktioner

"Det är inte glädje som ger oss tacksamhet det är tacksamhet som ger oss glädje"

Okänd källa

Frågor om tacksamhet

- Har jag en grundinställning av tacksamhet?
- Uttrycker jag tacksamhet och i så fall hur?
- Finns det smärtsamma händelser i mitt liv där jag känner tacksamhet över lärdomen som erfarenheten gav? Ge exempel. Finns det exempel på där jag sitter i offerrollen?
- Finns det personer i mitt liv som förtjänar tacksamhet och uppskattning från mig? Visar jag det? Om inte, vad hindrar mig från att visa det?
- Vad är jag tacksam över i samhället, även om jag upplever att det inte är perfekt?

Dosering:

Handling:

Tillit

Tillit grundläggs i tidig ålder och är avgörande för hur det lilla barnet ser på omvärlden. Människorna som jag är beroende av, oftast föräldrarna, vill de mig gott? Är platsen dit jag kommit god? Om barnet upplever trygghet, får sina behov tillfredsställda och blir bemött med kärlek, utvecklar det tillit till omvärlden. Tillit hör nära samman med självkänsla och är en förutsättning för utveckling. Tillit är en grundtro på att världen är god och tillit fungerar som ett ankare. Djupt förankrat finns en otvivelaktig vetskap om att jag är älskad för den jag är. Det vill säga självtillit.

I en familj, där de grundläggande behoven inte tillfredsställs, utvecklas istället misstro, rädsla och misstänksamhet. Det kan vara i familjesystem där föräldrarna är fullt upptagna med att hantera missbruk som exempelvis alkohol, spel, shopping eller arbete. Perioder med konflikter, bråk, otrohet, psykisk sjukdom eller att familjen drabbas av stor sorg kan uppta föräldrarnas engagemang och göra dem känslomässigt frånvarande. Barn får inte tillräckligt med uppmärksamhet när de grundläggande behoven saknas. Barnet lär sig omedvetet att det inte är någon mening att be om det hon/han behöver eller att förvänta sig att bli sedd eller hörd. Observera att föräldrarna inte är dåliga människor, de är - ibland tillfälligt och av olika omständigheter - oförmögna att ge barnet den tid och uppmärksamhet de skulle behöva.

Går det att reparera bristande tillit och dålig självkänsla i vuxen ålder? Ja, det går. Tillit kan tränas. Det börjar med att bli medveten och ärlig om sin misstro och rädsla och att vara villig att göra det arbete som krävs även om det är små, små steg. Tillit växer av att tillämpas. Ett konkret exempel kan vara att en person som blivit sviken i tidig ålder utvecklat misstro till andra människor. Om personen blivit medveten

och erkänt för sig själv att misstron blivit ett hinder för sin utveckling och livskvalitet, då kan personen bestämma sig för att utmana det hos sig själv. Det kan göras genom att börja tillämpa tillit, det vill säga - göra *som om* hon eller han hade tillit.

Sara berättar:

Jag har en vän som växt upp i ett dysfunktionellt hem. Han blev tidigt medveten om vad som styrde familjen, det var Kung Alkohol. Pappan drack, mamman försökte kontrollera drickandet, som medberoende, och barnen utvecklade olika destruktiva roller i familjesystemet. Han berättar att redan i tidig ålder lärde han sig att aldrig lita på någon. När vi träffades hade han själv genomgått behandling och påbörjat sitt tillfrisknande. Han sa: *"Förr så utgick jag från att alla var skitstövar tills de bevisat annat. Nu utgår jag från att folk är justa tills de eventuellt har visat motsatsen"*. Han hade börjat utveckla sin tillit!

När tillit och självkänsla är grundad är det lättare att släppa taget om sådant som vi inte kan förändra. Vi vågar släppa kontrollen, lämna över och kapitulera inför livets olika överraskningar, både händelser som vi upplever som positiva och negativa. Vi har en tilltro till förmågan att komma igenom svåra och trånga passager i livet. *"När ingenting är säkert är allt möjligt"*!

Som kuriosa kan begreppet tillit läsas både från höger och vänster, ett så kallat anagram. TILLIT.

Om du går vilse

*Om du går vilse, var stilla tills du finner vägen
Det finns något inom dig som vet vilket håll du ska gå.
Gå sida vid sida om vägen smalnar.
De broar du går över är byggda av någon som kan vägen.
När många är rika och andra är hungriga,
När resurserna används till bomber istället för till barnen,
Då går vi vilse och glömmet vägen*

Källa: Okänd

Frågor om tillit

- Litar jag till att omvärlden är god och att människor vill mig väl?
- Har min barndom präglats av kärlek och trygghet så jag utvecklats tillit som ett inre ankare? Skriv reflektioner.
- Finns det områden där jag behöver stärka min tillit och hur kan jag göra det?
- Hur kan jag stärka min tillit i relationer? Finns det människor i mitt liv som väcker misstro och rädsla?
- Känner jag tillit till att utvecklingen i världen "går åt rätt håll"?

Dosering:

Handling:

Tro

Att tro på något ger förankring, som i sin tur ger stabilitet, tillit och trygghet när det stormar runtom oss. Vad tror vi på? Gud? Kärleken? Människors förmåga att välja och göra gott? Humanism? Naturvetenskap? Politiska reformer? Naturens kraft?

Vi skiljer mellan religion och andlighet. Religionen har en fast form där religiösa förespråkare har tolkat urkunder (bibeln, koranen, toran och så vidare) och formulerat vad religionen innehåller och hur den ska utövas. Andlighet har ingen fast form. Vi är fria att själva definiera vad vi tror på och hur vi vill uttrycka denna tro. Många människor finner stark gemenskap när det uttrycker sin gemensamma tro. Andra söker en direkt kontakt med sin andliga kraftkälla genom bön och meditation på egen hand.

Tyvärr har många krig startats i Guds namn – och gör det fortfarande - när olika religioner och trossystem krockar. Vem tror rätt och vem tror fel? Ofta har Gud och religionen varit förevändningar när människor velat tillskansa sig pengar och tillgångar som exempelvis nya landområden. Religionen har använts som ett system för att utöva makt, kontroll och förtryck.

Sara berättar:

För min egen del har tron vuxit fram som en lång process sprungen ur smärta. Det var ingen "väckelse" eller snabb frälsning. Nej, ur djup förtvivlan där mitt enda hopp var att finna ett halmstrå att hålla i för att kunna fortsätta leva. Jag känner stor tacksamhet för att jag fick hjälp och att jag hittade en tro på att människan är en själ som bor i en kropp. Själen lever vidare när kroppen dör...

Det har funnits stora motsättningar mellan tro och vetenskap. För mig har processen varit den motsatta: Från vetande till tro! Idag finns det många forskare, till exempel inom kvantfysiken, som ser att tro och vetenskap håller på att förenas.

Finns det några risker med att ha en tro? För det första är det säkert hälsosamt att vara lite skeptisk, att våga tvivla. Tvivel kan fungera som en utvärdering, ett tillfälle att syna sig själv och sin process. Det finns definitivt risker med strukturerad tro: Om det är ett system som är slutet och toppstyrt, som kräver att du fogar in dig i deras system plus lydnad och underkastelse, kan det handla om en sekt. Spring då därifrån fortare än kvickt! Sök gärna gemenskap med andra sökare, men tro på dig själv, våga tvivla och lyssna på din "inre röst"...

Frågor om tro

- Har jag en grundtro på att livet är gott?
- Har min uppväxt påverkat min tro, misstro och tvivel? På vilket sätt?
- När jag känner tvivel, hur hanterar jag det?
- Lever jag min tro i handling?
- Bidrar mitt liv och min tro till gott i världen? Skriv något exempel.

Dosering:

Handling

Tolerans

Vilken tur att vi är olika! Tänk om alla var lika, vad tråkigt det skulle bli. Mångfald ger nya impulser, bredare kunskap, fler valmöjligheter och större register att verka inom. Ändå tycks det vara olikheterna som ger upphov till motsättningar, "vi- och dom-tänkande" leder till grupperingar med inbördes bråk om allt möjligt. Kotteri och "klickbildningar" på arbetsplatser kan de flesta känna igen. Ofta förekommer skitprat, förtal, lösa rykten och så vidare.

Tolerans är en positiv egenskap som har med fördragsamhet av oliktankande att göra, gentemot dem som tänker olika, jämfört med mig. Det kan också vara värt att påminna sig om att jag kan upplevas som oliktankande för andra...

"Det är de som inte hör musiken som tror att dansarna är galna"

Okänd källa

För att relatera till andra människor, i exempelvis en familj eller ett kamratgäng, behövs ett mått av tolerans för att en gemenskap inom gruppen ska uppstå och utvecklas. Ingen är perfekt och vi mår bra av att kunna överse och förlåta vissa "övertramp". Samhörigheten är viktigare än splittringen. Toleransen större än intoleransen.

Tolerans har även med gränssättning att göra. Hur långt kan jag tänja på gränsen för det som anses ok innan någon säger: "Stopp!" Vad tolereras och vad tolereras inte? Här ligger begreppen tolerans och acceptans nära varandra. Det blir tydligt att vi inte bör tolerera att till exempel bli kränkt, slagen eller utnyttjad. En kvinna som varit utsatt för misshandel av sin partner, bör inte tillämpa tolerans som läkande princip, utan bör istället tillämpa integritet och mod.

Vad vi tolererar eller inte beror mycket på den kultur vi vuxit upp i, vilken familj vi fötts in i och vilka "budord" som vi fått med oss. Våra värderingar är vår sanning och vårt rättesnöre. Det är lätt att förfasa sig över vad kvinnor tvingas utstå. Hur kan man tolerera att söner sänds ut i religiösa krig? Hur kan man tolerera att bära burka? Hur kan man stå ut med att människors, framförallt kvinnors, kroppar exploateras, visas mer eller mindre nakna på bild för alla? Det är viktigt att inte förakta människors olika förutsättningar, utan istället försöka förstå hur var och en ser på just sina livsbetingelser. Här behövs ett icke-dömande förhållningssätt, vilket är lätt att säga men inte så enkelt att tillämpa...

"Jag försöker att leva som jag lär, jag är inte alltid så bra på det men jag försöker verkligen.

I går koäll var jag hårdhärtad, trångsynt, och fundamentalistisk om en annan person, och jag kom ihåg uttrycket att man aldrig kan hata någon, om man står i deras skor. Jag var arg på honom för att han höll en så rigid stel uppfattning.

I det ögonblicket kunde jag för en kort stund sätta mig in i hans situation och jag insåg, "Jag är bara så triggad, och själögod och trångsynt om det här som han är. Vi är på exakt på samma ställe!"

Och jag såg att ju mer jag höll fast vid min åsikt, desto mer polariserade och ju tydligare spegelbilder av varandra blev vi. Två personer med stängda sinnen och hårda hjärtan som båda tror att de har rätt och skriker på varandra. Det förändrades när jag såg det från hans sida. Jag såg min egen dumhet och trångsynthet"

Pema Chodron

Det finns en annan aspekt av begreppet tolerans som härrör till hjärnan. Vår mänskliga hjärna är tolerant vilket innebär att den blir tillvand av droger som till exempel alkohol och läkemedel. I praktiken betyder det att den som dricker måste öka dosen av alkohol för att känna av ruset eller att

medicinens effekt avtar vid en längre tids förbrukning. Man tål alltså mer, men kroppen utsätts för större biverkningar när dosen ökar.

Det talas ofta om "noll-tolerans" för alkohol och andra droger och om en strävan mot "noll-tolerans" av dödade i trafiken. Där finns det inget utrymme för tyckande eller förhandlande, då är det just NOLL tolerans som gäller. Tänk om vi verkligen skulle lyckas införa noll-tolerans mot prostitution, illegala droger och vapentillverkning, där ett fåtal människor tjänar massor av pengar och som förstör livskvaliteten för en mängd människor - vilket fantastiskt samhälle vi skulle ha!

Frågor om tolerans

- Vad har jag hög respektive låg tolerans för i livet?
- Vilka värderingar är min toleranströskel byggd av?
- Finns det något som jag tolererar men inte mår bra av? Vad skulle behövas för att sätta stopp för detta?
- Hur hög tolerans har jag på en skala mellan 1 och 10 för olika familjemedlemmar eller arbetskamrater?
- Tolererar vi samhällsfenomen som inte är bra för världen?
Ge exempel

Dosering:

Handling

Tålmod

När vi känner oss missmodiga och uttråkade, när vi tvivlar, känner motstånd och är på väg att ge upp då behöver vi mod att tåla dessa påfrestningar: Tålmod!

Förmodligen känner alla igen sig, ingen kommer undan, men vi har olika förmåga att uthärda och disciplinera oss. Det kan exempelvis bero på vår uppfostran, våra förebilder, om vi fått uppmuntran och om vi tagit oss igenom liknande situationer tidigare. Andra faktorer som bidrar till förmågan att hålla ut, kan vara att vi har tydliga mål och visioner för att behålla fokus och därmed underlätta att hålla tålmodet vid liv.

Som förälder testas tålmodet. Visst finns det tillfällen när jag tappat tålmodet och det har gått ut över mina barn. Det är inget att vara stolt över, det viktiga är att tillämpa den andliga principen gottgörelse och att be om ursäkt efteråt. Det är inte lätt att veta när det är rätt att markera gränser och när det är ok att ge efter.

När det känns som att tålmodet tryter, vad gör jag då? Ett sätt kan vara att inventera vad motståndet består av. Kanske är jag helt enkelt trött, hungrig ledsen eller besviken? Då behöver jag tillgodose dessa behov först. Kanske gör en stunds promenad eller en stunds vila så att jag orkar och därefter tillämpa den självdisciplin som behövs. Kanske har jag sagt "ja" fast jag känt "nej", eller så är jag inte övertygad om att jag gör det som är mest rätt, att handlingen går emot mina värderingar. Då kan det behövas en omprövning av mitt beslut. Det går oftast att ändra sig. Andra gånger behöver jag gå emot mitt motstånd. Motståndet som jag känner kan behöva övervinnas för att jag ska växa som människa. Jag kan behöva be om hjälp, "kanske kan vi växeldra du och jag"?

Samverkan hjälper, det är lättare att tillämpa tålmod om jag är i gott sällskap än om jag är helt ensam.

"Tanken på att vi uthärdar det som är omöjligt att uthärda är en del av det som får oss att gå vidare"

Molly Haskell

I 12-stepsprogrammet som är en livspedagogik för alla människor, inte enbart för människor som lider av beroendesjukdomen, där finns ett antal deviser, korta och tänkvärda ord som fungerar som affirmationer. Dessa ordspråk, eller deviser, kan hjälpa oss att komma vidare när vi tappar orken eller tilltron till vår förmåga. En sådan devis är *"Ett steg i taget"*, som kan hjälpa oss att gå en liten bit och sedan en liten bit till. Steg läggs till steg. Däremot hade hela sträckan på en gång varit oöverstiglig. En närbesläktad devis, är *"En dag i taget"*. Att tänka veckor, månader och år, hade varit en omöjlig tanke. Fler exempel på deviser eller ordspråk är *"Var sak har sin tid"*. De hjälper oss att inse att allt inte kan ske på en gång. Allt går inte som på räls. Omställning tar tid. Utveckling behöver tid. Läkning behöver också tid. Varför har vi alltid så bråttom?

Någon sa: *"Timing is everything"*. Det kan innebära förmåga att vänta och vänta in, att hårbärgera svårigheter och glädjeämnen i sitt system. Hålla ut. Vänta in och vila i ett tålmod...

En kvinna fick ett efterlängtat barn som föddes med Downs syndrom. Hon beskriver efter en tid av förtvivlan, en stor och positiv förändring för familjen. De saktade ned tempot, accepterade långsamheten och fann att kärleken växte när stressen minskade. Deras pojke kommunicerade med tecken och lärde dem tålmod. Tålmod och kärlek korsbefruktade, närde och växte i varandras sällskap.

Naturen har inte bråttom. Björkarna väntar in rätt förutsättningar, saven stiger och löven spricker ut. Kanske är det smärtsamt för björken – vi har ju läst Karin Boijes dikt "*Det gör ont när knoppar brister*". Vi människor får njuta av naturens grönska. Det tar den tid det tar. Inget kan forceras. Årstiderna växlar. När det är dags kommer löven att gulna och falla av. Allt är i sin ordning.

Frågor om tålamod

- Är jag tålmodig mot mig själv?
- Är jag tålmodig mot andra?
- I vilka situationer skulle jag behöva tillämpa mera tålamod?
- Vilka konsekvenser får det för mig själv och andra när jag är otålig?
- Hur uppfattar jag tålmodighet i samhället och finns det några områden jag skulle vilja förändra?

Dosering:

Handling:

Villighet

Vilja har att göra med motivation, drivkraft, fokusering, beslutsamhet och måluppfyllelse, som kan resultera i en förändring. Villighet däremot, är att göra sig redo, lägga egenviljan åt sidan, att kapitulera och med ödmjukhet tillåta förändringen ha sin gång med en *förädling* av människan som resultat. Att vilja något kan ibland uttryckas som att man önskar något, men inte är beredd att lägga så mycket tid och energi på att det ska inträffa.

För att tydliggöra skillnaden mellan vilja och villighet kan du tänka på en person som är fast i ett alkoholberoende. Hon eller han får negativa konsekvenser av beroendet genom att till exempel köra bil onykter, fastna i en poliskontroll och som en följd av det, mista körkortet. Den som kört rattonykter kan säga att hon eller han *vill* ha hjälp genom en behandling av sitt alkoholberoende. Frågan är om och hur villig personen är att acceptera och underordna sig själva behandlingen, att erkänna och att våga möta sin smärta utan att fly ifrån den.

Här kommer ett annat exempel: En mycket konstintresserad person vill ha en tavla av en känd konstnär. Tavlan kostar en avsevärd summa pengar. Hur villig är denna person att avstå sina pengar för att köpa konstverket? Kanske är den vanligaste företeelsen, där vår villighet prövas som mest, den som rör vår hälsa och vårt välbefinnande? Jag vill gå ner i vikt men hur stor är min villighet att göra det som krävs för att det ska ske? Jag vill bli friskare och starkare men är jag villig att ge min kropp den träning och uppmärksamhet som krävs för att nå dit? Att vilja något och vara villig är inte samma sak.

Villigheten medför försakelse eftersom den har ett pris. I det första exemplet innebär försakelsen att underordna sig behandling och därmed avstå från den flyktväg som

alkoholen erbjuder. I det andra exemplet har försakelsen en prislapp, pengar som skulle kunna användas till annat, som man därmed får avstå ifrån.

Det är viktigt att fråga sig: Vad vill jag med mitt liv? Hur stor är min villighet att göra det som krävs för att nå dit? Är jag verkligen beredd? Det kan vara att avstå från annat för att nå dit jag vill, både när det gäller pengar, tid och engagemang.

Du behöver ett mål

Du säger: Ingen bryr sig. Jag säger: Alla bryr sig om något.

Du säger: Du såg mig inte. Jag säger: Jag ser dig nu.

Du säger: Jag önskar jag vore någon annan. Jag säger: Det här är de förutsättningar du har.

Du säger: Jag får väl fortsätta kämpa på. Jag säger: Är lösningen verkligen mer av samma?

Du säger: Men jag är så annorlunda än alla andra. Jag säger: Annorlunda är bra.

Du säger: Jag ser bara hinder. Jag säger: Vem vill spela tennis utan nät?

Du säger: Jag vet i alla fall var jag kommer ifrån. Jag säger:

Jag vill hellre veta vart du är på väg.

Du säger: Jag behöver pengar. Jag säger: Du behöver ett mål.

Du säger: Men utan pengar går det ändå inte. Jag säger: Jo, men du måste satsa av hjärtat.

Du säger: Jag kan ingenting. Jag säger: Du lär dig under tiden.

Du säger: Var börjar man då? Jag säger: Där du står, med det du har.

Du säger: Snart är det för sent. Jag säger: Så vad väntar du på?

Olof Röhlander

Frågor om villighet:

- Vad vill jag uppnå i livet?
- Är jag villig att göra det som krävs för att uppnå detta?
- Finns det områden i mitt liv där jag känner ovilja eller motvilja i det jag gör? Om ja, vilka områden?
- Finns det ovilja till förändring i familjen, arbetslaget och vänskapskretsen som påverkar mig? Hur hanterar jag det?
- Nämn tre faktorer som jag tycker är viktiga för mänskligheten och jorden. Vad är jag villig att bidra med för att nå dit?

Dosering:

Handling:

Vänlighet

Har det blivit omodernt att vara snäll? Vänlighet är en underskattad egenskap i vårt moderna samhälle som basunerar ut budskap om att vi ska tänka på oss själva och satsa på vårt eget. Det är mycket "jag - mig - mitt" som står i centrum. Att vara vänlig, omtänksam, hjälpsam utan att vara mesig är eftersträvansvärt om vi vill ha ett samhälle som bygger på gemenskap och inte på egoism. Vänlighet är gratis men ger ändå mycket tillbaka, både till individen och till samhället. Man skulle nog kunna påstå att vänlighet är en "lönsamhetsfaktor". Då kanske den blir högre värderad i vårt samhälle där ekonomin har en central plats.

Sara berättar:

På min kursgård Villa Fridhem i Härnösand har jag förmånen att träffa studenter som studerar på Mittuniversitetet. De läser på distans och har månatliga träffar på universitetet. De hyr då rum på kursgården. Det är spännande att lyssna när de berättar om sina erfarenheter av litteraturstudier, praktik och om uppgifter som de utför. En student från förskollärautbildningen utbrast: "Jag tror vi håller på att uppfostra en hel generation av egoister!" Hon hade erfarenhet av hur föräldrar på förskolan där hon haft praktik enbart visade engagemang för sitt eget barns utveckling i jämförelse med de andra barnen och visade inte ett dugg intresse av hur barngruppen fungerade. Studenten var uppriktigt skrämmd av denna utveckling.

Vänlighet, medkänsla, empati, godhet och respekt är närbesläktade begrepp. Vad innebär det att vara en "god människa"? Först och främst är det viktigt att snällheten kommer från ett gott hjärta, utan maskering och baktankar om att manipulera medmänniskor för att få sin vilja igenom. Att ha goda avsikter med vad man gör och säger, eller med att

avstå handling och hålla tyst. En viktig ingrediens är att ha ett icke-värderande förhållningssätt till sig själv och andra människor. Att inte döma, analysera, kritisera andra, utan lyssna och försöka förstå istället, med sitt "tredje öra" det vill säga med ett öppet hjärta.

"Människor är varken onda eller giriga av naturen. De sociala villkoren som bär upp systemet, tvingar oss att bete oss destruktivt"

Jacque Fresco

Finns det risker med att vara snäll? Javisst, man kan bli utnyttjad om inte det snälla och väna balanseras med sunda gränser och ärlig kommunikation. Det är också viktigt att vi kommer ihåg att vara snälla och icke-dömande mot oss själva...

Vid ett seminarium beskrev Stefan Einhorn, läkare och författare samt förespråkare för snällhet, en undersökning där människor fått svara på några frågor. Här får du möjlighet att ta ställning till samma frågor

Övning:

Vilken framträdande egenskap skulle du helst vilja ha av följande alternativ?

- a. Enormt yrkesskicklig
- b. Stenrik
- c. Enormt intelligent
- d. Otroligt rolig
- e. God människa

Vad svarar du? Hur motiverar du ditt ställningstagande?

Majoriteten i Stefan Einhorn's undersökning hade svarat "Att vara en god människa", vilket också var det svar som mängden uppsträckta händer i rummet visade vid seminariet, när vi ställdes inför samma fråga.

Vi vill alltså vara goda människor och medmänniskor - varför är vi inte alltid det? För att låna Stefan Einhorn's ord finns det *motkrafter* som består av *offermentalitet*, *fördomar* samt fenomenet "*nånannanism*", det vill säga att vi överlämnar ansvaret till någon annan.

Hur kan vi handla som en god människa? En klapp på axeln, en liten tjänst och uppmärksamhet - något som alla behöver. Några kriterier för godhet är att ge någon av sin tid, att ställa upp utan förväntan på återbäring. Vi mår bra av att ge, människor tjänar på att vara goda! Det är bevisat att hjärnans njutningscentrum aktiveras av goda handlingar, samma centrum som stimuleras av narkotika, men är helt fritt från de biverkningar som droger ger. Både att utföra och ta emot vänlighet aktiverar en massa "må bra signaler" i hjärnan.

Serotoninet höjs, det tillverkas i hjärnstammen och är kroppens internpost. Det påverkar vårt humör, sexlust och hur vi sover. Dopaminet höjs, det styr kommunikationer i hjärnan för uppmärksamhet, inläring och motivation. Oxytocin är ett riktigt kärlekshormon som stärks av bra sex och närhet. Endorfiner som är kroppens morfin stillar smärta, ger lust och energi och utsöndras vid träning. Det här är grunden till lycka i biologin, säger HG Storm, leg psykolog.

Frågor om vänlighet

- Är jag vänlig och snäll mot mig själv? Om inte, vad beror det på?
- Blev jag vänligt bemött som barn? (I familjen, i skolan, av kamrater.)
- Har jag en vänlig framtoning mot andra?
- Befinner jag mig i miljöer som präglas av vänlighet? Har jag något eget ansvar i det som förekommer?
- Reflektera över om vänlighet är en lönsam faktor i samhällsekonomin.

Dosering:

Handling:

Vördnad

Tänk dig synen av jordklotet från en rymdfärja - ett svävande blått klot. Eller utsikten från ett berg i Höga Kusten med den skira grönskan och det blå havet. Hänförelsen i att betrakta perfektionen och doften av en nyutslagen liljekonvalj, eller miraklet i ett nyfött barn vars lilla hand griper tag om ditt finger. De här exemplen kan väcka många känslor och jag tänker främst på vördnad. Vördnad inför skapelsen, som inte kan förklaras, även om både Big Bang-teorin och skapelseberättelsen är goda försök. Förundran över naturen, över kretsloppet som skapar balans om vi låter blir att förstöra det. De stora existentiella frågorna om livet, kärleken, Gud och döden...

Tänk också på alla de människor som vandrat här på jorden före oss. De som offrade sina liv för demokratin, för att avskaffa orättvisor och för att nästa generation skulle få det bättre än vad de själva haft. Jag känner vördnad och bugar mig aktningsfullt för deras gärningar som exempelvis Nelson Mandela, Moder Teresa och Mahatma Ghandi. Det finns många helgon inom katolska kyrkan. De tillbeds inte, det är endast förbehållet Gud. Däremot visas de helgonvördnad. Man tändar ljus, lägger fram blommor och knäböjer av vördnad. Vördnad kanske innehåller en dimension som innebär att vi människor underordnar oss något som är större än oss själva? Kanske detta rent av är en nyckel till välbefinnande..?

Det finns hjältar även bland oss som lever idag; De som uppoffrar sig, de som spränger gränser, stora och små hjältar och hjältinnor. De betalar ofta ett högt pris. Det finns människor vars ego längtar efter att behandlas med vördnad, jag tänker på diktatorer och höga potentater med obegränsad makt som håller sitt folk i jämgrepp. Men vördnad och

respekt kan inte utkrävas, den måste förtjänas. Då kan den här avarten istället övergå i ett krav på att bli beundrad eller rent av dyrkad. Men se, det är lika knepigt med beundran och avdyrkan, det kan inte utkrävas. Istället kommer dessa ledare att utöva våld, så att de kan bli bemötta med den sorts respekt som bygger på rädsla. Resultatet blir långt ifrån den energi som finns i principen vördnad!

Det är lätt att vi tar saker för givna, som exempelvis att vi har mat på bordet varje dag. Tänk så många människor som varit involverade i kedjan att framställa livsmedel: lantbrukare, traktorförare, djurskötare, grönsaksodlare, mejerister, transportörer, distributörer, administratörer, butikspersonal, ja många, många fler för att vi ska kunna gå på ICA eller Coop och handla. Något att reflektera över vid middagsbordet...

Frågor om vördnad

- Känner jag vördnad inför livet?
- Är mat en gåva? En rättighet? Något jag tar för givet? Känner jag vördnad inför att äta mig mätt?
- Finns det platser eller föremål som jag känner vördnad inför? Hur visar eller uttrycker jag denna vördnad?
- Är det någon – död eller nu levande person – som jag skulle vilja visa min vördnad inför?
- Finns det samhällsfenomen som jag känner vördnad inför?

Dosering:

Handling:

Ärlighet

De läkande krafterna bygger på att upprätta ett värdigt liv och vad är det utan ärlighet? Ärlighet är precis som de andra principerna en sak man med jämna mellanrum behöver rannsaka sig själv med och det handlar inte alltid om vad som kommer ur munnen på oss utan allt oftare på om vi är sanna mot oss själva? Är vi ärliga och uppriktiga mot oss själva?

Filosofier och forskare genom alla tider har diskuterat vad sanning är och vad som är obestridda fakta. I tiden vi lever nu är det väldigt svårt att veta vad som egentligen stämmer och vad som inte gör det. Kanske kan man påstå att ärlighet är en vibration, en äkta ton som genomsyrar människor och att vad som är sant och ärligt är något man får prova och omvärdera med jämna mellanrum. Det är inte alltid vad vi säger, utan frekvensen bakom det vi uttrycker, som styr resultatet.

Agneta berättar:

I kapitlet om hederlighet beskriver jag frustrationen kring att ha fått växa upp i en lögn som dock kom till av omsorg om mig. Det ledde mig som vuxen till att bli en väldigt uppriktig och ärlig person. Med tiden lärde jag mig att vara ärlig med stor varsamhet. Att vara en ärlig person betyder inte att jag har rätt att ha åsikter om vad som helst och strö dem omkring mig på ett respektlöst sätt.

Om man vill leva ett värdigt liv är det viktigt att respektera ärlighet och inte tillåta att smålögn och förvanskad sanning bli en del av ens vardag. Det är viktigt att kunna behärska ärlighet och respekt som en andlig tidlös princip. Jordan är i stort behov av varsamhet och människor som sätter hjärtat före principer. I mötet med min dementa mamma har jag lärt

mig att vita lögner ibland är långt mer respektfulla och stillande än brutal ärlighet. Det finns ingen poäng i att tillrättavisa en dement person gång på gång. Ibland har jag till och med lovat henne saker, fast jag vet att det inte skulle gå att leva upp till dem, men det var för stunden det mest kärleksfulla.

Att leva ett liv som bygger på oärlighet och ohederlighet är svårt. För ett tag sedan erkände en av världens främsta cyklister att han dopat sig under flera års tid. Det var en mycket tragisk historia där man får följa hans sätt att hålla sig över vattenytan. Oärlighet tär på våra krafter, det är som att slåss med demoner. Cyklistens nakna och ärliga redogörelse över sitt liv och sina beslut vittnar om en kamp mellan olika krafter. Ärligheten blir till sist vår enda utväg om vi ska kunna leva värdiga liv.

Boken "*Naturandar och vad de säger*" handlar om en man och hans konversation med ett naturväsen som beskriver personer som ljuger. Den började berätta om änglar och hur de skapas. Varje gång människan talar och agerar i vänliga kärleksfulla termer bildas en sfär runt personen. När det här sker flera gånger och i synnerhet tillsammans med andra människor, bildas en atmosfär av god energi. Vid något tillfälle släpper den här energin och börjar anta formen av en människa, på så sätt skapas en ängel. Det bildas små sfärer runt lögnaktiga människor som blir allt större ju mer lögner och svek som uttalas. Om lögner uttrycks i allt större sammanhang bildas alltmer dålig atmosfär och demoner uppstår. Små lögner skapar små demoner och stora lögner skapar stora demoner.

Man behöver inte tro på naturväsen, änglar och demoner men det känns inte osannolikt att det blir som "demoniska företeelser" kring lögner och svek.

En demon "spricker" av sanningen och om man följer den här kända cyklistens resa genom lögner, svek till fullständig ärlighet och sårbarhet ser man hur han skiftar i form. Det är en annan person som kliver fram, det är som att man tagit masken av en dålig företeelse och ser hur en vanlig naken person ser ut.

Ärlighet är något autentiskt att värna om, det känns i en person om den är äkta och autentisk. Vi har inte råd att dölja oss bakom fasader av ytlig glättighet där svaret på frågan "hur mår du?" alltid får svaret "BRA" till följd. Vi behöver en värld där vi förs vara sårbara och äkta. Det samhällsklimatet kommer bara genom ärlighet, men den kan vara varsam och behöver inte vara högröstad eller aggressiv. Ärlighet är också ett underbart sätt att bita huvudet av skammen och skulden.

Vi behöver reflektera över om vi lever som vi lär och om det finns samstämmighet mellan våra ord och våra gärningar. En kvällstidningsrubrik berättade för en tid sen att en av våra stora forskare och förespråkare för vaccinering inte vaccinerar sig själv för att skydda sitt eget immunförsvar. Oavsett om den här löpsedeln är sann eller inte är bristen på samstämmighet ett fenomen som finns i samhället.

Övning:

Skriv ner olika tankar som jagar dig och som får dig att känna olust. Tankar som exempelvis "jag är klantig, ingen lyssnar på mig, ingen förstår vad jag säger, jag är för gammal" och så vidare. Många gånger är det vi säger inte alls sant. Författaren Byron Katie tar i sin bästsäljande bok "The Work" upp fyra genomborrande frågor som alltid tar oss till kärnan av verkligheten bakom våra tankar. Frågorna hjälper oss att se ärligt på tillvaron.

Skriv ner en tanke du har och ställ dessa frågor:

- *Är det sant?*
- *Kan jag verkligen vara säker på att det är sant?*
- *Hur reagerar jag, vad händer när jag tror på den här tanken?*
- *Vem skulle jag vara utan den här tanken?*

Frågor och svar om ärlighet

- Är jag ärlig och uppriktig mot mig själv? Finns det situationer i mitt liv där jag inte är sann mot mig själv?
- Finns det situationer där jag upplever det svårt att vara ärlig?
- Bär jag andras hemligheter som jag mår dåligt över? Finns det familje- eller släkthemligheter som jag har eller påverkas av?
- Hur hanterar jag oärlighet gentemot mig själv?
- Vad ser jag i samhället som jag upplever oärligt och falskt?

Dosering:

Handling:

Ödmjukhet

Nelson Mandela är en stor förebild för många människor. Hans kamp mot apartheid och för mänskliga rättigheter resulterade i livstids fängelse. När han blev frisläppt, mötte han världen med en ödmjuk framtoning utan hämndbegär eller bitterhet. Han ses idag som en av världens mest hyllade och kraftfulla ledare.

En ödmjuk människa är kraftfull och respekterad, har auktoritet utan att vara auktoritär och kan vara lågmäld och ändå bli lyssnad på samt har förmågan att se det stora i det lilla. Det känns tryggt att vara nära en ödmjuk person, han eller hon dömer inte och går inte igång på projektioner, utan kan se bortom och bakom orden. Hon eller han ser alltid till hela gruppens bästa i första hand, före sina egna privata önskningar.

Att vara ödmjuk innebär att vara mjuk inför sitt öde. Det är ett förhållningssätt där vi har slutat att kriga mot verkligheten och accepterat att "det är som det är". Vi lägger ner försvar och har sällan behov av att hävda egna åsikter. Att vara ödmjuk är att välja en vänlig inställning, att vara snäll utan att vara mesig.

Vi kan träna upp att vara icke-dömande. Då behövs villigheten att skilja ut vad som är objektivt och sant från det som är egna tolkningar. Det är också bra att påminna sig om att inte döma någon innan man gått i hennes skor! Någon uttryckte det så här: *"Synd att vi inte kan byta bekymmer med varandra eftersom vi verkar så himla bra på att lösa andras problem"*. Jag fick lära mig följande mantra när jag gick på handledarutbildning: *"Det enda jag vet är att jag inte vet"*. Jag gör mig tom på förutfattade meningar vilket blir en bra utgångspunkt för att ställa öppna frågor.

Vi ska inte blanda ihop ödmjukhet med att vara förödmjukad. Det senare innebär att man upplever sig ha blivit förorättad eller kränkt. Däremot kan det vara värdefullt att reflektera över hur lättkränkta vi är och om vi ofta flyr in i offerrollen. Alltför stor fixering vid det egna jaget, egot, är ett hot mot vår utveckling och mognad. Motsatsen till ödmjuk är att vara kylig, hård, bitter, dömande, arrogant och att ofta hamna i offerrollen. Nelson Mandela och hans historia må vara unik, men vi har alla samma möjlighet att i varje situation välja ett ödmjukt förhållningssätt!

Livet

När jag var yngre så vägde jag några kilon mindre. Jag behövde aldrig hålla in magen när jag hade en snäv klänning. Men nu när jag är äldre har min kropp gjort sig fri. Det finns elastisk komfort där min midja satt en gång.

Italienska skor måste vara två storlekar större, om fötterna alls går i, och grenen på strumpbyxorna sitter alltför ofta nere vid knäna. Men jag har också lärt mig, att det spelar ingen roll vad som händer, eller hur svart allt känns idag; livet går vidare och imorgon blir en bättre dag.

Jag har lärt mig, att det säger mycket om en människa, hur han/hon hanterar dessa tre saker: en regnig dag, borttappat bagage och hoptrasslade julgransljus.

Jag har lärt mig att oavsett vilken relation du har till dina föräldrar, så kommer du att sakna dem, när de inte finns där mer.

Jag har lärt mig att, skaffa sig pengar och saker, är inte detsamma som att skapa sig ett liv.

Jag har lärt mig, att livet ibland ger dig en andra chans.

Jag har lärt mig att man inte kan gå igenom livet med en plockhandske på båda händerna. Ibland måste man också kasta tillbaka bollen.

Jag har lärt mig, att när jag beslutar något direkt från hjärtat, så har jag också oftast tagit rätt beslut.

Jag har lärt mig, att även om jag har smärta, så behöver jag inte ge

andra det.

Jag har lärt mig, att varje dag ska man sträcka ut handen till någon.

Alla behöver en varm tanke eller en vänlig klapp på axeln.

Jag har lärt mig, att jag fortfarande har mycket att lära.

Jag har lärt mig, att människor kommer att glömma bort vad du sagt och saker du gjort, men de kommer aldrig att glömma hur du fick dem att känna sig.

Maya Angelou

Frågor om ödmjukhet

- Är jag mjuk inför mitt eget öde?
- Finns det situationer eller relationer där jag skulle behöva inta en ödmjuk hållning?
- Är jag ödmjuk inför andra människors ofullkomlighet?
- Har jag förmåga att ta mig an uppdrag med ett ödmjukt förhållningssätt? Ge exempel.
- Om samhällsdebatten präglades av ödmjukhet, vad skulle hända då? Blev det en tråkig och rigid debatt eller fick vi en ny grund för dialog?

Dosering:

Handling:

Ömhet

"Jag slutade söka sanningen och sökte istället ömheten"

Marcel Proust

Tanken på ömhet väcker känslor – väcker vår instinkt – av att vårda ömtåliga och oskyldiga små varelser som har behov av kärleksfulla händer som exempelvis små barn, kattungar och hundvalpar. Troligen är ömhet en förutsättning för anknytningen som är så viktig mellan barnet och dess föräldrar och andra närstående. När jag tänker på de barn som uppfostrades på statliga barnhem förr, undrar jag över hur de kunde överleva utan livsnödvändig anknytning? Svaret är att många dog i tidig ålder. På så sätt kanske man kan påstå att människosläktets överlevnad hänger på hur väl vi kan känna och uttrycka vår ömhet?

Par som älskar varandra uttrycker ofta ömhet för varandra genom blickar, sätt att kommunicera och röra vid varandra. Många kvinnor och förmodligen även män, längtar efter mera ömhet i sitt förhållande. Ömhet kanske är en bristvara i hela vårt samhälle? En man berättade att han tillbringat lång tid på sjukhus med svåra brännskador. Till en början varken såg eller hörde han, men kunde känna skillnad på hur sköterskorna tog i honom. Han visste precis vilka som hade ömsinta händer. Senare under rehabiliteringen kunde han konstatera att hans känsla stämde precis med hur deras personlighet var.

Många associerar ömhet med färgen rosa, den uttrycks ofta genom ögon och händer. Den är besläktad med medkänsla, barmhärtighet och nåd. Ömhet är en transformerande kraft som gör att känslomässiga sår läker.

I terapeutiska sammanhang kan ömhet användas som ett sätt att möta en förhärdad person, kanske gentemot en kriminell gärningsman eller kvinna, någon som det är svårt att förstå eller känna sympati för. Inför ett sådant möte och samtal kan det vara terapeuten till hjälp att försöka se det lilla barnet i den vuxne personen. Kanske det döljer sig en liten rädd pojke eller en kuvad liten flicka bakom den hårda fasaden. Då kan det vara möjligt att komma bakom masken och inse att det önskade beteendet är ett skydd.

Ungdomar på glid, som fångas upp innan de fastnat i kriminella banor, kan bli hjälpta i sin rehabilitering av att ha nära kontakt med djur. Exempelvis kan hundar, hästar och kaniner väcka ömsintheten och därmed instinkten att vårda, att varsamt ta hand om och ansvara för djuren. I kontakt med djuren får de samtidigt kontakt med sina känslor och en möjlighet att utveckla goda beteenden möjliggörs. Inom vård och omsorg finns liknande goda exempel på hur oroliga patienter, som har möjlighet att smeka en katt, kan minska sin medicinerings. Känslan av ömhet gör gott!

Vid bristande självkänsla kan den andliga principen ömhet vara ett sätt att komma i kontakt med kärleken till sig själv. Ett sätt att göra det, är att du tar fram ett fotografi av dig själv som barn, gärna i närbild och där du tittar in i kameran. Betrakta bilden och se om du kan få tag i en känsla av ömsinhet. Lägg en hand på ditt hjärta och blunda. Försök minnas någon situation där du känt dig ensam, övergiven, missförstådd. Du var liten och beroende av de vuxna i din omgivning. Kanske ville du väl men det blev fel. Betrakta dig själv på bilden igen. Kan du känna ömhet och kärlek till barnet på fotografiet? Titta nu på dig själv i en spegel. Kan du känna samma kärlek till ditt vuxna jag? Övningen som beskrivs här kan behöva upprepas, vi faller lätt tillbaka i gamla mönster – tillbaka till låg självkänsla och kanske självförakt.

"Om någon skulle fråga mig vad ett vackert liv innebär, Skulle jag luta mitt huvud mot din skuldra, hålla dig nära och svara med ett leende: Så här."

Okänd källa

Frågor om ömhet:

- Längtar jag efter ömhet? Av vem/vilka och på vilket sätt?
- Vad händer inom mig när jag, med ömhet, tänker på mig som liten?
- Vilka konsekvenser kan brist på ömhet leda till?
- Visar jag ömhet mot andra? När? På vilket sätt?
- Tror jag på att tillämpning av ömhet skulle kunna påverka världen till det bättre? I så fall – vad hindrar mig från att börja idag?

Dosering:

Handling:

Öppenhet

Bilden av en öppen dörr symboliserar ett Välkommen in! *"Kom in hit till mig och låt oss mötas"*. Tänk dig en bild av en dörr i hjärtrakten som alltid står på glänt. Den kan öppnas helt och hållet, den kan också stängas om det behövs. Öppenhet behöver balanseras med förmåga att sätta gränser, att stänga om sig.

När vi är öppna kan vi ta emot vad livet och andra människor vill erbjuda oss. Vi blir känslomässigt tillgängliga, nyfikna och fördomsfria. Naivt, kanske någon skulle säga, men hellre naiv än sluten. Vad vet vi egentligen om skapelsen, om vår resa här på jorden, om meningen med livet, om döden och vad som kanske kan komma efter den. Vem är jag att vara tvärsäker på det ena eller andra? Forskning pågår inom många olika områden och ny kunskap genereras ständigt.

Det som är sant idag kan visa sig vara felaktigt imorgon och därför är det viktigt att vara öppen och ödmjuk inför livets små och stora frågor istället för att hålla fast vid en gammal sanning.

Där öppenhet råder finns inga spel eller dolda agendor. Öppenhet skapar förtroende och trygghet eftersom det är förutsägbart och äkta och i den atmosfären kan vi lita på varandra och vara trygga med att spelreglerna har ett gott syfte. Vi har insyn i pågående processer som vi är involverade i. Det finns inget undanhållande av information och därför finns inga obehagliga överraskningar med i systemet. Vi vet vad som gäller.

En grupp, det kan vara familjen eller en arbetsplats, som genomsyras av öppenhet ger utrymme till medlemmarna eller medarbetarna att vara sig själva och det blir enkelt att relatera

till varandra. En grupp som har hög grad av öppenhet är ofta prestigelös. Här finns goda förutsättningar för kreativitet! Det är vad många längtar efter i en tid när många arbetsplatser präglas av konkurrens och positionering. Det är viktigt att ha klart för sig var gränsen går för öppenhet i olika sammanhang och grupper. Hur personlig och privat vill jag vara?

Att vara öppen innebär också att vara känslomässigt ärlig. Att öppet och oförställt visa sin sårbarhet, att våga visa sig ledsen och att gråta öppet har en stor förmåga att skapa medkänsla mellan människor. Sårbarhet kan vara attraktivt, det kan väcka våra behov av att trösta, vårda och ta hand om. Här finns dock en risk, att gränsen mellan att vara medmänniska och att vara medberoende suddas ut.

Motsatsen till öppenhet är slutenhet som leder till otrygghet, oro och konflikter. En familj eller en grupp som präglas av slutenhet leder till osäkerhet, rädsla och dömande.

Frågor om öppenhet

- Är jag uppvuxen i ett öppet eller slutet familjesystem? Ge exempel!
- Hur ser mitt liv ut idag – är jag öppen och oförställd inför mig själv, andra och livet?
- Finns det områden där jag skulle vinna på att vara mera öppen? Vilka områden?
- Finns det något/någon som jag upplever hindrar mig? I så fall vad/vem?
- Om det fanns en större öppenhet och transparens i arbetslivet och i samhället, vilka vinster och ev risker skulle det innebära?

Dosering:

Handling:

Överlämnande

Alla människor hamnar någon gång i livet i situationer man inte råår på själv. Det kan vara en skilsmässa, sjukdom, anhörigs död, ofrivillig barnlöshet eller arbetslöshet. Ingen människa skonas av livets svårigheter. Att i ett sådant läge försöka lösa det ensam är ofta både svårt och onödigt smärtsamt. Här har vi ofta källan till bitterhet och gnissel inom oss. Vi bär helt enkelt på oförlösta sorger och besvikelser som inte fått läka inom oss. Att överlämna saker som man inte klarar av, till andra människor eller till högre makter, är en viktig egenskap att odla.

Det finns naturligtvis saker vi mår bra av att ta ansvar för och att ta itu med på egen hand. Ställer vi frågan: mår jag bra av att lösa det här ensam? Kommer resultatet att bli bra om jag löser det ensam? Problemet är ofta att vi inte är tillräckligt tysta och stilla så att vi kan höra svaret. Det kan finnas mycket känsla av duktighet i att lösa saker själv att inte be om hjälp eller överlämna våra bekymmer. Ensamvargarnas tid över. Vi behöver gemenskap, vi behöver varandra och vi behöver ibland tron på en högre makt och intelligens som kan bära oss när vi inte klarar saker själva. Det ställs även de mest övertygade ateister inför riktigt svåra situationer.

Oftast bärs man av en inre envishet och stolthet som gång efter annan gör att vi biter oss i svansen. Vi behöver nya värdegrunder och värderingar som tillåter oss att ansluta oss till en gemenskap och söka stöd för det vi inte klarar själva. Självklart kan ett överlämnande handla om vanliga vardagssaker som att man har för hög arbetsbelastning hemma eller på arbetet och behöver lämna ifrån sig uppgifter, men här utgår vi från en djupare mening av överlämnande och det man oftast överlämnar sig till är en högre kraft.

Med de andliga och tidlösa principerna återkommer vi ofta till det faktum att alla människor har rätt till en egen tolkning av vad exempelvis Gud är. Viktigast är att vi har förståelse för och tillit till att livet självt har en egen förmåga till självläkning och att det finns en intelligent kraft som både bryter ner och bygger upp liv. Se bara på naturen.

Vi skulle bli fruktansvärt klena som människor om vi aldrig stötte på livets nerbrytande krafter, vore allt så enkelt som vi önskade så skulle vi aldrig riktigt roas av livet. Vi skulle inte få möjlighet att njuta av livets goda om livet bara vore "gott". Så frågan blir då: vad överlämnar vi oss till? Kan vi landa i en högre kraft? En intelligens? En allomfattande kärlek? Gud? Kan vi lägga våra bekymmer där?

När vi trilskas själva med egna bekymmer ser vi inte när vi går vilse på vägen. Vi blir trötta och förvirrade av att försöka lösa våra egna problem och då är det ovärderligt att få överlämna dem till någon man litar på. Det kan vara en vän, kurator eller om det är Gud. Det är ur den djupa vilan och överlämnandet, som de friska nya lösningarna framträder tydligare. Smärta som vi inte bearbetar kan övergå i ett livslångt lidande. Våra tårar frigör stresshormoner i kroppen. Kroppen vet vilka ljud den ska göra för att frigöra smärta, lyssna på den och ge den utrymme att låta, skaka och uttrycka, så fixar kroppen sin egen läkningsprocess.

Det är en stor befrielse och en lisa för själen att få släppa taget och låta livet bära en. Ibland kan det behöva föregås av att man gör vissa förberedelser för att underlätta processen.

Det är samma sak i en dödsprocess, den är lättare att hantera och acceptera om man vet att man har förberett praktiska saker. Det kan exempelvis vara vem som ska ta hand om hunden, att man städat upp sina tillhörigheter, gjort upp med konflikter och liknande innan man släpper taget och förlikar sig i ett överlämnande.

Övning:

Skriv ner på ett papper det du inte längre vill ska finnas i ditt liv och som du skulle vilja lämna ifrån dig (skam, skuld, dåligt samvete, oro eller liknande). Håll papperet mot ditt hjärta och föreställ dig hur du drar ut dessa saker ur kroppen.

Bränn sedan dokumentet och fyll dig själv med något som känns kärleksfullt.

Sen finns det precis som i alla de andra läkande krafterna en baksida och i det här fallet handlar det om människor som underlåter att ta eget ansvar för situationer och lämnar ifrån sig sina bekymmer till andra och Gud så fort det hettar till.

En gång mötte jag en kvinna som bad till Gud om och om igen, men hon gjorde inget eget arbete för att få det hon bad om. Säkert har du mött människor som om och om klagar eller ber till Gud men som inte gör något eget arbete för att lyckas med det de vill. Ungefär som i filmen "Eat, love and pray" där en man tillber en helgonstaty varje dag för att han ska vinna pengar. I slutet av filmen blir statyn så sur att han kliver ner och säger åt mannen "men köp en lott då!!!"

Frågor kring överlämnande:

- Finns det saker som jag känner mig maktlös över, som jag skulle behöva lämna ifrån mig?
- Vad känner jag inför att be om hjälp?
- Vilka mönster har jag tagit med mig från min barndom/mina uppväxtår och ursprungsfamilj?
- Finns det något som hindrar mig från att be om stöd och från att överlämna mig när jag har bekymmer?
- Finns det områden där vi överlämnar för mycket ansvar? Vilka konsekvenser får det?

Dosering:

Handling:

Slutord

Vi har skrivit boken om de andliga principerna för att vi kände att det var nödvändigt. I det lilla perspektivet – för att de andliga principerna behöver formuleras på ett begripligt sätt. I det stora perspektivet – för att vi tror att de har betydelse för vår överlevnad på jorden.

Vill du leda en grupp i ämnet i den här boken så tänk på följande:

- Det här är mjuka, sårbara, varsamma frågor och de behöver en stabil struktur och form runt sig. Bestäm innan hur lång tid saker får ta, när ni ska ses, var ni ska göra det, hur lång tid det får ta, vad som förväntas av de som ska medverka osv.
- Bestäm i förväg hur ni ska gå till väga om någon ska hålla i tråden, om någon ska hålla tiden, ordna fika eller liknande. Ju tydligare de här sakerna är desto tryggare blir gruppen
- Alla i gruppen ska veta att ingen har ansvar för någon annan än sig själv och att man kan sitta tyst och lyssna om man inte vill säga något och att det här inte sker i terapeutiskt syfte, även om det säkert blir sådana effekter. När stunden är över har alla ansvar för sitt.
- Håll tiden! Det är viktigt för tryggheten i gruppen. Kommer man sent så kan man verkligen störa någon som delar något viktigt. Energin i gruppen bryts på ett olustigt sätt. Det är ingen diskussion om väder och vind det handlar om därför är respekten om tiden mycket viktig

- Ta några minuter och låt var och en berätta kort om var de befinner sig i livet. Här kan man behöva ta tid och bestämma att det bara får vara t.ex. 2-3 minuter
- Om det inte bestäms innan att något ska diskuteras så behöver det vara kommentarslöst... gå ALDRIG in och kommentera någons reflektioner kring något om ni inte i förväg bestämmer er för att prata tillsammans om något ämne. En enda kommentar som *"så där kan du inte tänka"...* *"jag har varit med om något liknande och då hände det här..."* kan sänka eller tysta en person för gott eller helt enkelt ta bort fokus från personen som delar.
- Tystnadslofte är ett måste. Det betyder att man inte kan berätta om det som sägs eller sker även om man utesluter namn på de andra deltagarna - så viktig och sårbar är de här inre processerna.
- Se till att ni är på en fin och trygg plats, använd gärna musik, levande ljus, frukt, fika för att underlätta processen. En sådan enkel sak som bullar, gör att många slappnar av.
- Omfamna hela processen med vänlighet, varsamhet, ömhet och stillhet efter bästa förmåga.

Att beställa boken

Du beställer boken genom att maila till Sara eller Agneta. Du kan även få en egen framsida om du t.ex. tänker använda den till just ditt företag eller organisation.

sara@ork-ide.com
info@gracefulliving.se

Om oss som skrivit boken

Sara Dahlberg Eriksson har vänt sina traumatiska upplevelser förlusten av två barn - till en källa med kraft. Det är framför allt genom att tillämpa de andliga läkande faktorerna, som möjliggjort hennes läkning.

Att tillämpa andliga läkande principer innebär i praktiken att vara villig att exempelvis förlåta, leva i kärlek, fokusera på ödmjukhet, ärlighet och öppenhet... Ur den här källan hämtar Sara goda exempel på hur man kan överleva, läkas och bli hel igen, trots svåra förluster.

Under åren har Sara inspirerats av livspedagogiken som finns i 12-stepsprogrammet, en världsomspännande självhjälpsrörelse som är tillgänglig för alla, inte enbart för människor med beroendesjukdom. Vid sitt första möte med Craig Nakken, drogterapeut och författare, blev hon medveten om de andliga läkande principernas läkekraft, som hon sedan dess använder i sitt dagliga liv.

Sara har utbildat sig till addiktolog genom Fria Universitetet Norden. Utbildningen kompletterar hennes akademiska bakgrund som socionom och studievägledare. Sedan drygt tio år driver Sara företaget, *SARA DE – ork-idé*, med föreläsningar, sorgbearbetning, som officiant vid borgerliga begravningar och har grundat Kriscoachutbildningen.

I sin första bok, *Läkeboken – från kris till kraft*, beskriver Sara sin livsprocess.

www.ork-ide.com

Agneta Nyholm Winqvist har grundat och driver Graceful Living som avstamp i visionen om att alla borde få leva mer medvetna och njutbara liv och visar sedan – genom inspiration, kunskap och tydliga strukturer – vägen mot en enkel men genomgripande livsstilsförändring.

Agneta har skrivit sex böcker i hur man skapar balans och harmoni; Leva med Feng shui, Feng shui för svenska hem, Feng shui för svenska trädgårdar, Feng shui för själen, Feng shui för moder jord och Wabi sabi – tidlös visdom. Hennes böcker har sålts i över 250 000 exemplar och översatts till flera språk. Agneta avslutar just nu arbetet med boken Graceful Living, som behandlar hennes egen filosofi.

Agneta Nyholm Winqvist har jobbat i över 23 år som egen företagare och föreläst runt om i landet på temat "Lusten till livet", arbetsglädje och effektivitet. Konsten att höja sina medsystrar har hon lång erfarenhet av, främst i grupprocesser. Hon startade Nordic School of Feng Shui 1999 som utbildar feng shui-konsulter (skolan drivs numera av Susanna Utbult). 2009 startade Agneta Sofiainstitutet och School of Graceful Living som erbjuder ledarskaps- och inredningsutbildningar. Hösten 2013 slogs Sofiainstitutet och School of Graceful Living ihop under namnet Graceful Living.

www.gracefulliving.se