

Där kärlek möter makt öppnas vägen till inre läkning

Psykoterapeuten och forskaren Elaine Aron är mest känd för sina böcker om högkänslighet. Nu är hon aktuell i Sverige med boken "I mötet mellan kärlek och makt" som handlar om vår benägenhet att jämföra oss med andra och nedvärdera oss själva och hur vi kan hitta vägen ut ur detta mönster genom sann och äkta självkännet.

Text Ane Frostad Bild Gunnar Assmy (shutterstock.com)



ELAINE ARON

är författaren av flera böcker, bland annat "Den högkänsliga människan" och "Det högkänsliga barnet". Hennes senaste bok "I mötet mellan kärlek och makt" utkommer den 15 maj 2015. När hon inte skriver, forskar eller föreläser, tar hon emot klienter på sin psykoterapimottagning i Mill Valley utanför San Francisco, Kalifornien.

KORT OM ELAINE

Den här boken har jag skrivit för oss alla, säger Elaine Aron. Ingen är förskonad från att uppleva nederlag ibland och det kommer i vissa fall att leda till att vi nedvärderar oss själva. Några nedvärderar sig ibland, andra gör det nästan hela tiden.

Boken "I mötet mellan kärlek och makt" tog tio år att skriva och är resultatet av mängder av terapiesessioner med klienter och dessutom en stor mängd studier. Vid sin sida har Elaine haft maken Arthur Aron, även han psykolog och forskare. Tillsammans är de pionjärer inom studier om relationer, kärlek och förälskelse, utöver deras banbrytande forskning på högkänslighet som Elaine skrivit flera böcker om.

I BOKEN "I mötet mellan kärlek och makt" berättar Elaine att vi alla har en benägenhet att jämföra oss med andra och värdera vår position i förhållande till dem. Det är en del av vår djuriska natur - ja, för vi är ju djur, säger Elaine. Beteendet att ta reda på vår status i flokken kallar hon för "rankning".

Den mänskliga sidan av oss vill gärna bort från detta beteende, den delen vill älska villkorslöst, knyta band till andra och må bra, vilket Elaine kallar för "länkning". I boken

delar hon med sig av många tips om hur vi kan länka mer i våra liv - det är det de flesta av oss behöver. Men att förneka vårt behov av rankning leder oss ingenvart, säger hon.

- Även om rankning är källan till vår självnedvärdering är den bästa lösningen faktiskt att ha balans mellan rankning och länkning. När du väl blir mer medveten om hur du upplever rankning och länkning med andra och ser de djupare, ofta omedvetna och instinktiva anledningarna till att du nedvärderar dig själv kan du ofta och ganska enkelt undvika att fastna i ditt "nedvärderade jag".

Det "nedvärderade jaget" är ett begrepp som återkommer ofta i boken. Elaine definierar det som "den del av oss som utvecklas utifrån tendensen att undvika nederlag. Ju fler nederlag vi haft, desto mer vaksam är den här delen av oss. Då ser vi rankning även där det inte finns någon, och vi rankar oss själva så lågt att vi inte ställer upp i tävlingen."

TROTS ATT RANKNING är en nödvändig del av livet så är problemet för de flesta av oss att vi rankar för mycket och länkar för lite. Om vi blir bättre på att länka kommer rankningen att avta. För dessa två beteenden kan inte vara lika starka samtidigt. När det ena av dem växer fram får det andra träda tillbaka.

LÄNKNING ÄR LIKA naturligt och medfött som rankning. Och att länka mer är att älska mer, säger Elaine.

- Kärlek är en extra stark form av länkning. Och människor, kanske mer än någon annan art, älskar varandra en förvånande stor del av tiden.

Men varför bör vi då uppnå balans mellan dessa två sidor inom oss? Varför inte eftersträva att bara känna kärlek, alltid, och aldrig ranka oss själva eller andra? Elaine förklarar att vi i vår värld är helt beroende av att ibland behöva konkurrera, sätta sunda gränser och exempelvis ta reda på om vi kan mer eller mindre än andra i olika situationer. I vissa situationer har vi mindre makt, i andra har vi mer makt, och detta kan vi lära oss att behärska utan problem.

PROBLEMEN UPPSTÅR när vi ser rankning överallt eller försöker låtsas om att den inte finns, till exempel genom olika försvarsstrategier. Vi kan övertyga oss själva om att vi står över konkurrens, att vi inte bryr oss om att förlora. Vi kan även projicera våra egna uppgivna reaktioner på andra eller försöka kompensera vår maktlöshet genom att skryta om eller överdriva våra prestationer. Eller så undviker vi att leva helt och hållet, så att nederlag blir en omöjlighet. Kort sagt: vi är beredda att göra väldigt mycket för att undvika att känna oss besegrade.

”Människor, kanske mer än någon annan art, älskar varandra en förvånande stor del av tiden.”



HUR ÄR DET med människor som ständigt rankar sig själva högt? Mår inte de prima?

- Om rankingen bidrar för mycket till vår känsla av egenvärde kan den lätt förvandlas till depression och skam när vi förr eller senare misslyckas med någonting. Faktum är att skamkänslan är extra stark när den följer på känslan av stolthet. Dessutom har forskningen visat att vi är mindre empatiska när vi känner stolthet.

Den skam som växer i nederlaget är vårt arv från djurriket och i ljuset av vår mänskliga längtan efter enhet och kärlek kan den bli outhärdlig. Men det är vår missriktade ranking som skapar smärtan. Så hur tar vi oss ur detta?

- Vi kontrollerar faktiskt medfödda beteenden hela tiden, så det är inte alls omöjligt att lära sig att kontrollera även detta. När jag utövar psykoterapi kan jag börja med att hjälpa klienterna till insikt i en viss fråga, och när de inser att det handlar om att välja kan de efter hand börja välja på ett nytt sätt.

- En del bär dock på upplevelser eller trauman som ger extra näring åt deras självnedvärdering. För att hjälpa dem krävs det metoder som man normalt antar bara fungerar i djupare, samt ofta långdragen och dyr, psykoterapi. Det är detta jag vill råda bot på med den här boken.

BOKEN INNEHÅLLER starka och genomtänkta övningar för det omedvetna förutom konsten att länka bättre, både med sig själv och med andra. Den är inte bara en bok, berättar Elaine, utan ett stort projekt som påverkar hela livet och som kräver både tålamod och tid, trots att många som läst den rapporterar om mycket snabba och genomgripande förändringar.

- När vi läker såren efter att ständigt ha rankat och nedvärderat oss själva, förbättras våra nära relationer oerhört, och genom dem kan vi fortsätta att läka ännu bättre.

Bokutdrag på nästa sida ►

Utdrag ur boken "I mötet mellan kärlek och makt" Översättning Cicci Lyckow Bäckman

När du möter andras försvarsstrategier

Om du försökt länka och plötsligt känt att ditt nedvärderade jag tagit över kanske du kommit i kontakt med någon annans skam och användning av en försvarsstrategi. Du kanske exempelvis kommer för sent till en shoppingrunda med en ny vän, av skäl som låg utanför din kontroll. Du ber uppriktigt om ursäkt, men vännen upplever ändå din sena ankomst - utan att själv vara medveten om det - som ett tecken på att du ser dig som överlägsen och att din tid är mer värd än hennes. Hon är inriktad på ranking. Om hon inte kan erkänna och uttrycka sina känslor kanske hon istället förminska dem med ett "Åh, det gör inget" eller tillämpar icke-konkurrens: "Jag hakar inte upp mig på sådant." Men sedan bemöter hon dig svalt hela resten av dagen, och du känner dig avvisad och dålig. Om hon istället är mer utåtagerande kanske hon utbrister: "Hur kan du komma så sent - nu har du förstört hela dagen!" Hon skuldbelägger, och du känner skam.

Hur hon än hanterar sin känsla av att du inte bryr dig om henne studsar skambollen fram och tillbaka mellan er, och eftersom ingen av er vill känna sig avvisad, besegrad eller skamsen fortsätter ni att kasta tillbaka den. Lösningen - som alltid när den grundläggande länkningen är sund och stabil - är att veta hur man tar sig igenom rankingarna med hjälp av länkning istället för att dras in i spelet. Även om din vän inte

klarar att besvara länkningstrevaren får det dig att må bättre om du kan fortsätta fokusera på länkning utifrån teorin att hon bara skyddar sig från det hon upplever som nedvärdering från din sida. Efter tio minuter eller så av arg tystnad från henne kanske du säger: "Jag får en känsla av att du är arg på mig i alla fall, för att jag kom för sent. Själv hade jag nog blivit jättesur. Men jag tror att vi tycker tillräckligt mycket om varandra för att du ska få bli arg och att vår vänskap ändå överlever."

De sex försvarsstrategierna dyker ofta upp nästan obemärkta, på ett sätt som knappt påverkar samtalet, men du kan ändå bli medveten om att du plötsligt börjar få vaga skuld-känslor eller känner dig dum eller oartig. Du kanske gratulerar någon till en utmärkelse, till exempel, men den som du gratulerar vill inte verka självupptagen och svarar därför med icke-konkurrens, kanske något i stil med: "Ja, de var ju tvungna att ge den till någon och i år var det väl min tur." Eller också kanske du och en vän väljer restaurang, men när ni kommer dit säger du: "Vilket väsen det var här inne." Din vän känner sig anklagad och svarar: "Tja, det var du som sa att du gillade stämningen här." Du låter ämnet falla, men du förstår åtminstone vad som ligger bakom hans anklagande tonfall.

När du säger vad du tycker är det bäst att inte bara länka utan

också uttryckligen ta upp den underliggande skammen. Du låter den andra förstå att du inte dömer utan att du skulle känt likadant. Du visar att du fortfarande tycker om honom eller henne, kanske genom att nämna något som du särskilt uppskattar hos personen. Du hänvisar till er relation och gemensamma historia. "Vi har ju varit arga på varandra förr - vi kommer över det."

Så när din vän viftar bort din gratulation över utmärkelsen kanske du svarar: "Oroa dig inte, jag tycker inte att du är mallig om du känner dig lite stolt - du förtjänar ju verkligen det här erkännandet. Själv skulle jag spricka av stolthet!"

När du säger att restaurangen var högljudd och din vän skuldbelägger dig för valet behöver du inte gå in i spelet och anklaga

tillbaka. Istället kan du säga: "Det var ingen av oss som visste att det skulle vara så här högljutt, men det låter väl som om vi är ense om att vi inte vill äta här."

Ibland kan du upptäcka att du försöker upprätta länkning med någon som byggt upp hela sitt liv på någon av de sex försvarsstrategierna, till exempel överprestation, icke-konkurrens eller skrytsamhet. Sådana människor sitter så hårt fast i ranking - eftersom de kämpar för att undvika det kraftfulla trycket från deras nedvärderade jag - att de nästan alltid väcker det nedvärderade jaget hos andra. Det bästa försvaret är då att se vad som händer och själv stanna kvar i länkningen, så att du kan sympatisera med den andras fastlåsta situation istället för att känna dig avvisad och underlägsen. ☺

Plus mer

www.hsperson.com www.egia.se

www.undervaluedself.com

Böcker av Elaine Aron utgivna av Egia förlag:

"Den högkänsliga människan", 2013

"Det högkänsliga barnet", 2014

"I mötet mellan kärlek och makt", 2015

VINNI!

Free lottar ut fem ex av boken "I mötet mellan kärlek och makt" i samarbete med Egia förlag (www.egia.se). Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.



HEALING Organic food

Raw & Wild
Macrobiotic
Vegan and
Vegetarian

eco  baren



CENTRALBADET
1904
STOCKHOLMS BRUNNSBAD

Qi Gong
Meditation
Yoga, TCM
Ayurveda
Skincare-detox
Colon-therapy

Drottninggatan 88, Sthlm
www.centralbadet.se