



Att hitta tillbaka till livet

# Ut ur mörkret

Om du sliter med tillvaron, känner dig nere, avstängd, som att allt är meningslöst och du själv är maktlös, då har du sannolikt hamnat i vad världen kallar för en depression. Kanske har du redan sökt hjälp, fått piller som kanske inte fungerade som du hoppats? Kanske känner du dig alltmer uppgiven, som att det inte går att ta sig ur detta mörker? Ge inte upp, det går att hitta ut ur mörkret – att hitta nya vägar tillbaka till livet!

**Text** Lars Hornborg **Foto** Petter Hammarbäck **Bild** KieferPix, Romolo Tavani (shutterstock.com)

”

**Motsatsen till depression är inte glädje. Motsatsen till depression är att känna.**



Vad är då motsatsen till depression? Är det glädje? Kärlek? Lycka? När jag pratade med min vän, kollega och lärare *Kevin Billett* om detta

svarade han:

- Motsatsen till depression är inte glädje. Motsatsen till depression är att *känna*.

Kevin skrev boken "Vägar ut ur mörkret - bli fri från depression, utbrändhet och stress" för några år sedan. Med boken som grund skapade han sedan en helgworkshop som på engelska heter "Out of the Blue" och som i Sverige heter "Ut ur mörkret". Både boken och workshopen bygger i sin tur på Resanmetoden (The Journey) som utvecklades av *Brandon Bays* i mitten av 1990-talet. Kevin är för övrigt både *Brandons* kollega och hennes make.

Kort efter att Kevin lanserade sin workshop kände jag starkt hur viktigt det var att ge människor i Sverige möjligheten att delta på sitt eget språk. För några år sedan var det dags allra första gången tillsammans med kollegorna *Mona Gafvelin*, *Britt-Marie Jemth* och *Eva Okeijn*, och ända sedan dess har återkopplingen genomgående varit alldeles underbar.



**LARS HORNBERG**

är coach, workshopledare och terapeut med fokus på ledarskap, förändring och emotionell ohälsa.

**MIN FÖRSTA KONTAKT** med Resanmetoden var när min fru *Silva* äntligen hittade tillbaka till livet efter tio år av kronisk utmattningsdepression. Sjukvården gjorde allt de kunde för att få ordning på henne, men ingenting hjälpte. Medicineringen förvärrade rentav hennes mående. När *Silvas* väninna gav henne *Brandons* bok och hon började läsa den satte det igång något i henne. Bara några veckor senare kunde hon delta i en Resanhelg i Stockholm tack vare att hennes underbara väninna hämtade henne och körde de fem timmarna det tar att ta sig dit.

Den *Silva* som kom hem efter helgen var en annan än den som åkte dit. Naturligtvis var inte allt fixat och läkt, men jag minns tydligt hur hon hade en i grunden annan utgångspunkt och upplevelse av tillvaron. Skuld, ansvar, egenmakt och maktlöshet, möjligheter, frihet, tillåtelse - allt detta som vi alla bär på och tampas med, och som ibland blir alldeles för mycket, kunde hon nu se i ett nytt och friskt ljus.

**NYCKELN FÖR SILVA** var att få kontakt med sina känslor igen. Terapin och det nya förhållningssättet till tillvaron räddade bokstavligen livet på *Silva*. Hon bestämde sig att sadla om från stordatorprogrammerare till Resanterapeut. Ett par år senare följde jag efter och bytte i samma veva min yrkesidentitet från IT-specialist till förändringsledare, coach och facilitator.

Det jag lärde mig genom egna upplevelser och med god hjälp av *Brandon* och *Kevin* den gången har långt senare bekräftats av modern neurologisk forskning, nämligen att när vi försöker undvika att känna

"dåliga" känslor stänger vi i ner hela vårt känslocentrum. Det går nämligen inte att välja att undvika bara vissa känslor. På kuppen stänger vi även ner glädje, kärlek, lycka, tacksamhet och andra "bra" känslor. När detta pågår en längre tid hamnar vi ohjälpligt i ett depressivt tillstånd. Vi blir avstängda. Livet blir grått och saknar mening. Ljuset slocknar i våra ögon. Upplevelsen av maktlöshet och hopplöshet blir allt starkare.

"Ut ur mörkret" har fokus på depression och andra former av dåligt mående. *Kevin*s långa och djupa egna erfarenhet av depression gjorde att han hade mer än tillräckligt att ösa ur. Hans utgångspunkt är att emotionell ohälsa i alla dess former, till exempel stress, oro och utmattning, till slut leder till ett tillstånd av avstängdhet, att livet känns grått och meningslöst - ett tillstånd som ofta kallas för depression. Många får tabletter för att må bättre, men eftersom roten till depressionen är avstängda känslor brukar medicinerna oftast bara hjälpa tillfälligt, om alls.

**EN WORKSHOP I** "Ut ur mörkret" pågår från lördag morgon till söndag kväll. Vi växlar mellan att meditera, byta erfarenheter, lära oss, övningar enskilt och i grupp. Helgerna genomförs både online och på olika håll i landet. Hela helgen är som en storstäddning, som ett pärlband av insikter och processande, berättar de som varit med. Allt hänger ihop och bildar en helhet. Mycket är annorlunda efteråt mot hur det var när helgen började.

Du får lära dig vad som styr dina beteenden - det som andra och du själv ser hos dig ▶

och vilka livsfrågor som styr dem. Du lär dig att ståda i och ta hand om dem så att de släpper taget om dig.

- Hur påverkar det ditt beteende om du någon gång tidigt i livet lärde dig att livet är en kamp, att misslyckas är det värsta som kan hända, att ensam är stark, att känslor är av ondo, att du är dålig på vad du än tar dig för, att sådana som du inte är värda att älska, att du måste förtjäna att ens få finnas till?

- Hur påverkar det dig om du på ett djupare, undermedvetet plan är beredd att göra nästan vad som helst för att undvika att känna "dåliga" känslor, kanske hjälplöshet eller svaghet, kanske vrede eller andra starka känslor, kanske att känna dig inkompetent eller erkänna att du misslyckats med något?

**Du får upptäcka vilka människor** du känt dig styrd av – vad du hade behövt för tillåtelser av dem för att kunna leva livet på dina egna villkor. Och du får äntligen känna att du faktiskt har dessa tillåtelser.

**Du får hjälp att skapa klarhet** i hur vägvalet i din tillvaro ser ut just nu – att förstå hur livet kommer att bli om du inte gör en rejäl kursändring, och hur annorlunda det kan bli när du väl gjort den kursändringen.

**Du får syn på vilka fördelar** det faktiskt kan ge att vara i en depression eller annan form av att må dåligt. Hur du får mer hänsyn och omtanke som sjuk än som frisk, att du slipper ta ansvar, att du får vara i fred. Och du får hjälp med att få ditt undermedvetna att hitta andra, friskare strategier som ger dig minst lika bra fördelar som att bli kvar i att må dåligt.

**DELTAGARE VITTNAR IGEN** och igen om hur de gått ett helt liv utan att hitta ut ur avstängdheten, eller oron, eller en destruktiv självbild. Och kan vi hjälpa till att hitta nya strategier istället för de som skapar utmattning, utbrändhet eller panikattacker – en hållbar väg till ökad energi, självförtroende, glädje och lycka i livet, då är jag nöjd! 😊

## Plus mer

www.uturmorkret.se  
"Vägar ut ur mörkret",  
Kevin Billett & Brandon Bays  
(Vattumannen Förlag, 2020).

# Lägereldsprocess

– att släppa taget och kunna förlåta

Här får du ett litet smakprov på det vi kallar "Lägereldsprocess", där du bjuds in till att öppna upp för någon händelse i ditt liv som har gjort ont. Syftet är att upptäcka möjligheten att byta strategi, att sluta stänga inne det som gör ont. För när du väl släpper ut det onda blir du också fri från den smärtan.

☺ Så om du vill får du gärna sluta ögonen en kort stund, och för ditt inre minnas tillbaka till någon händelse som har gjort ont i dig. Kanske var det ingen som förstod smärtan, kanske valde du att visa upp ett starkt yttre, medan något krympte eller dog inom dig. Och du kan blunda nu, låta minnet bli tydligt, känna igen smärtan, och sedan öppna ögonen igen för att läsa vidare.

☺ När du strax stänger ögonen igen ber jag dig att inte bara känna igen, utan faktisk känna smärtan på nytt, som om du vore tillbaka där. Inte nödvändigtvis den fulla styrkan, doppa tårna försiktigt räcker. Så blunda igen när du känner att du är redo, känn hur det kändes, kom sedan tillbaka och fortsatt läsa.

☺ Om du nu föreställer dig den där platsen som alltid har betytt trygghet och säkerhet för dig. Minns du den? Och om inget dyker upp kan du kanske föreställa dig en lägereld, eller en skogsglänta, eller någon annan plats som du skulle känna dig trygg på. Blunda ett kort ögonblick, låt platsen bli tydlig i ditt medvetande, känn att det här är en trygg plats att vara på, och öppna sedan ögonen igen.

☺ Tänk dig nu att allt är möjligt på denna plats. Möten, samtal, insikter, till och med förlåtelse. Inte nödvändigtvis förståelse av händelser, men förståelse av människans otillräcklighet och oförmåga att alltid göra det rätta. Och när du nu strax blundar igen ber jag dig att bjuda in och välkomna den person som gjorde så att det gjorde ont i dig. Och passa på nu att säga allt det där som inte blev sagt – för att du inte vägrade, kunde eller ville. Tala om hur ont det gjorde, hur arg eller ledsen du blev, hur det kändes för dig. Tala högt eller bara inombords. Och lyssna sedan på svaret. Varsågod, nu är det perfekta ögonblicket att sluta ögonen igen.

☺ Bra jobbat. Och vad mera behöver sägas av dig eller den som du bjudit in? Bara låt ögonen falla igen ännu en gång och lyssna inåt.

☺ Tack. Kan du känna att någon sorts förståelse eller mjuknande håller på att ske mellan er? Om du märker att ännu mer behöver sägas vet du nu hur det går till.

☺ När allt har sagts, kan du nu känna hur det har blivit möjligt att förlåta denna människa för att den inte begrep eller förmådde bättre den gången? Och om du blundar igen, hur skulle det låta om du förlät denna person på ditt alldeles egna sätt? Låt ögonen sluta sig och låt orden komma, utan att du letar efter dem, bara låt dem komma helt av sig själva.

☺ Så, nu när något har lättat i ditt inre, när den gamla smärtan har släppts fri, kanske inte helt men åtminstone delvis, om du nu känner efter hur det skulle kännas en dag framåt i tiden. Om du tänker dig hur det skulle kännas att andas den luften, uppleva din kropp och din tillvaro bara en dag från idag, vad är på något sätt annorlunda då? Blunda, slappna av in i framtiden, känn efter.

☺ Och om du låter denna upplevelse av dig själv föra dig framåt i tiden en hel vecka, hur är det då? Vad tänker du om dig och din omgivning?

☺ Vad händer när allt detta får föra dig framåt en månad från idag? Hur märker du att de gamla mönstren på något sätt har börjat släppa taget om dig? På vilka sätt känner du dig lite friare, lite starkare, lite gladare? Blunda, känn efter, upplev, låt dig själv landa i detta. Vill du sedan fortsätta ännu längre framåt i tiden – ett halvår, ett år, fem år, tio år – är det bara att fortsätta.

☺ Och när du är helt färdig kan du öppna ögonen och bara sitta en stund i denna stillhet innan du återgår till livet runt omkring dig.

☺ Bra jobbat. Det du just har gjort är att uppleva ett litet smakprov på hur Resanmetoden fungerar. Som du märker var det inget dramatiskt eller mystiskt som hände. Bara ett lite försiktigt resande i något minne som kanske har tillåtits hålla dig tillbaka i livet.