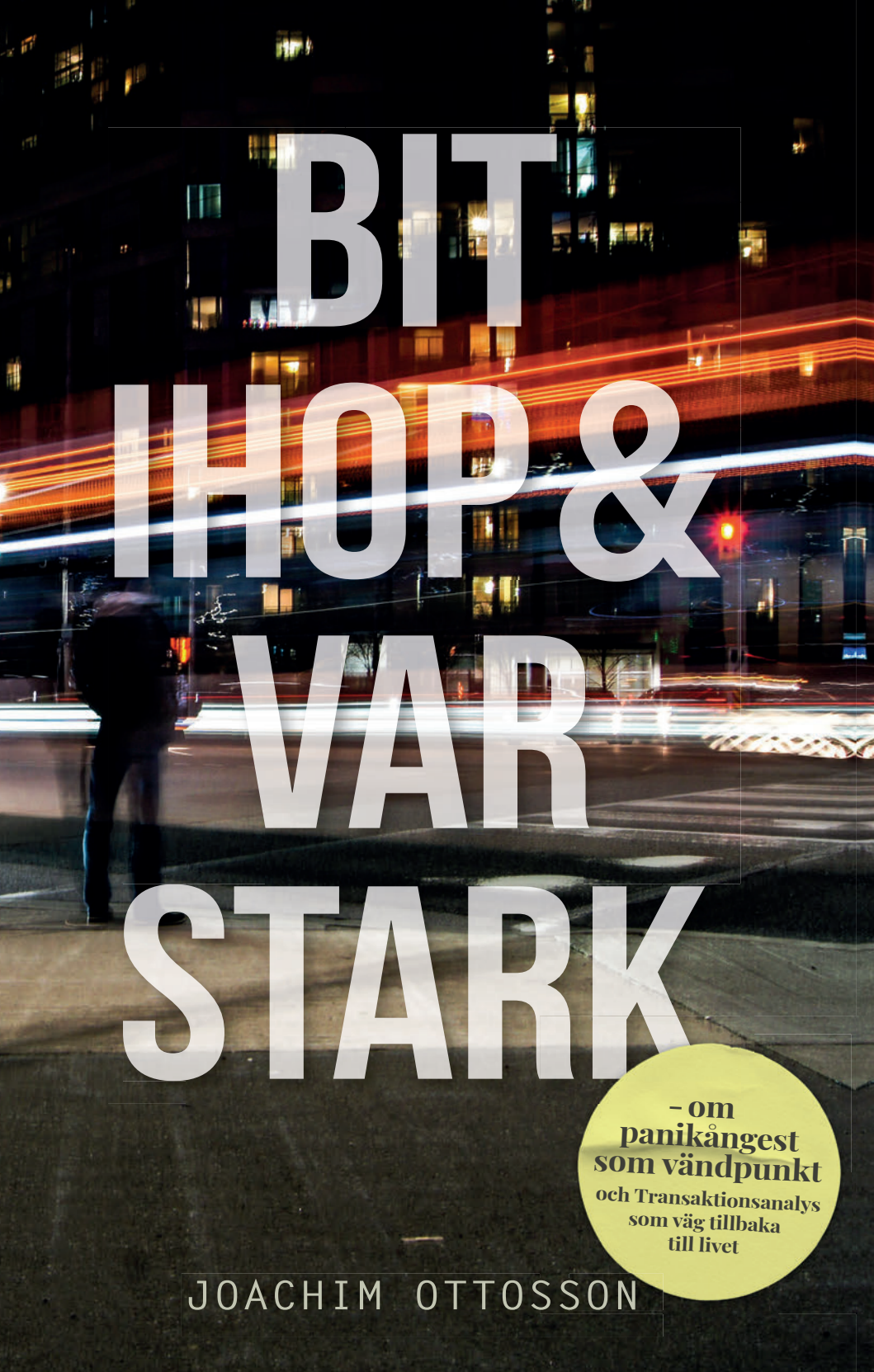
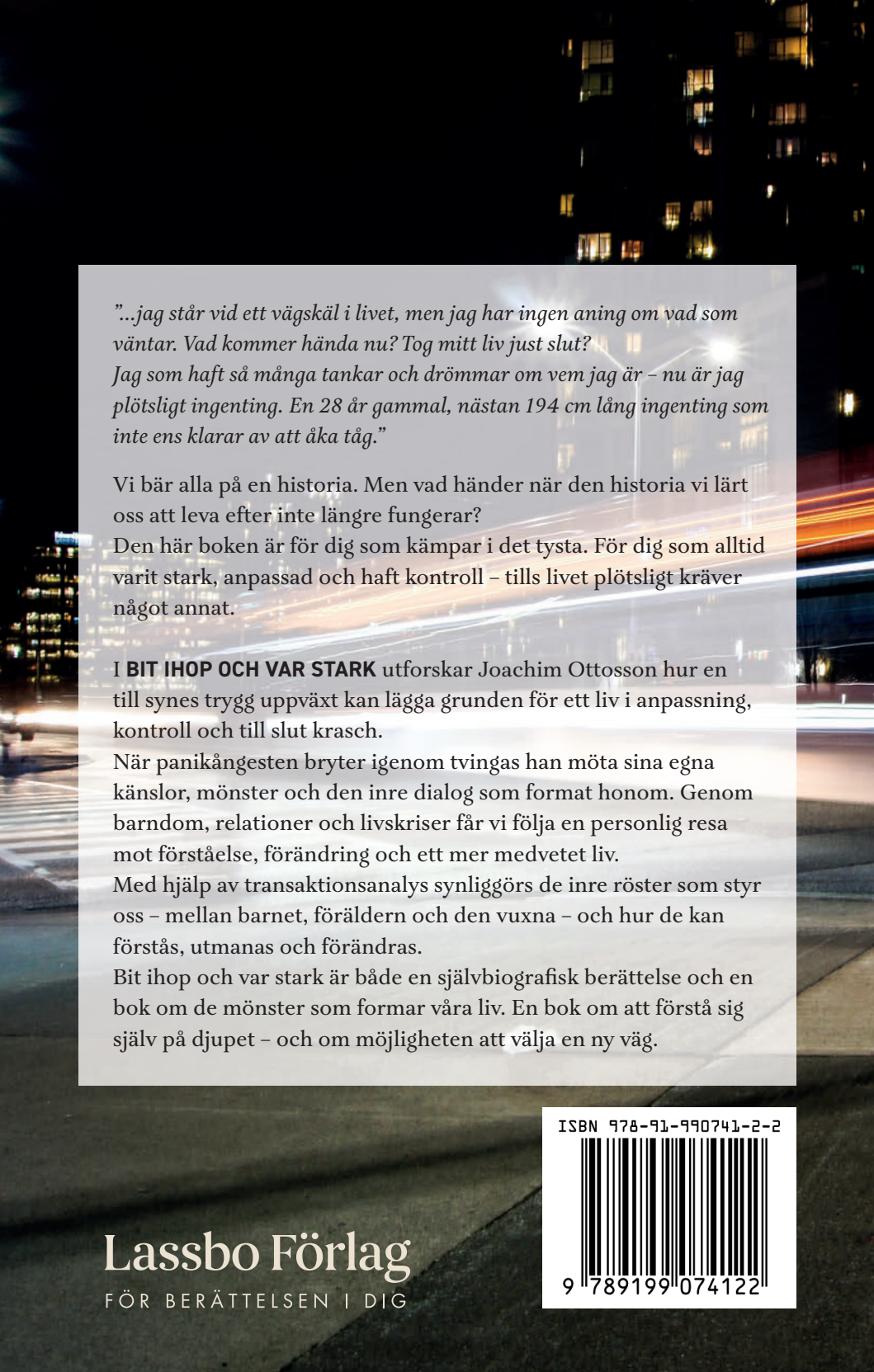

BIT
IHOP &
VAR
STARK
– om
panikångest
som vändpunkt
och Transaktionsanalys
som väg tillbaka
till livet
JOACHIM OTTOSSON



”...jag står vid ett vägskäl i livet, men jag har ingen aning om vad som väntar. Vad kommer hända nu? Tog mitt liv just slut?
Jag som haft så många tankar och drömmar om vem jag är – nu är jag plötsligt ingenting. En 28 år gammal, nästan 194 cm lång ingenting som inte ens klarar av att åka tåg.”

Vi bär alla på en historia. Men vad händer när den historia vi lärt oss att leva efter inte längre fungerar?
Den här boken är för dig som kämpar i det tysta. För dig som alltid varit stark, anpassad och haft kontroll – tills livet plötsligt kräver något annat.

I **BIT IHOP OCH VAR STARK** utforskar Joachim Ottosson hur en till synes trygg uppväxt kan lägga grunden för ett liv i anpassning, kontroll och till slut krasch.
När panikångesten bryter igenom tvingas han möta sina egna känslor, mönster och den inre dialog som format honom. Genom barndom, relationer och livskriser får vi följa en personlig resa mot förståelse, förändring och ett mer medvetet liv.
Med hjälp av transaktionsanalys synliggörs de inre röster som styr oss – mellan barnet, föräldern och den vuxna – och hur de kan förstås, utmanas och förändras.
Bit ihop och var stark är både en självbiografisk berättelse och en bok om de mönster som formar våra liv. En bok om att förstå sig själv på djupet – och om möjligheten att välja en ny väg.

ISBN 978-91-990741-2-2
9 789199 074122

Lassbo Förlag
FÖR BERÄTTELSEN I DIG

BIT IHOP OCH VAR STARK

BIT IHOP OCH VAR STARK

Om panikångest som vändpunkt och transaktionsanalys som vägen tillbaka till livet
1:a upplagan 2026
Lassbo Förlag, Göteborg
www.lassboforlag.se

© Joachim Ottosson, 2026
Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Redaktör: Josefin Lassbo
Grafisk form: Edita Ramoniene
Omslag: Linda Pabst

Tryck: Scandbook, 2026
www.scandbook.com

ISBN 978-91-990741-2-2



BIT IHOP OCH VAR STARK

Om panikångest som vändpunkt och
transaktionsanalys som vägen tillbaka till livet

JOACHIM OTTOSSON

Till Truls och Malcolm

Mamma och pappa –
ni försvann alldeles för tidigt,
jag hade så gärna haft er med
längre på min resa

Peter –
var dag med tacksamhet!

”Existensen kan inte skjutas upp . . .
man kan bara leva i nuet;
faktum är att man inte kan leva annat än i nuet
– det håller alltid jämna steg med dig.

Även då man blickar tillbaka på sitt liv
– till och med i det sista ögonblicket –
är man fortfarande där, upplevandes, levande.
Nuet, inte framtiden, är evighetens tempus.”

[ur Existential Psychotherapy av Irvin Yalom]

INNEHÅLL

PROLOG **13**

FÖRORD **15**

FAKTA OM TRANSAKTIONSANALYS **18**

DEL I **21**

DEL II **71**

JAGTILLSTÅNDSMODELLEN – EN FÖRSTA BESKRIVNING 93

DEL III **115**

1. TA – DEN GRUNDLÄGGANDE FILOSOFIN BAKOM TEORIN 117

2. JAGTILLSTÅNDSMODELLEN 119

3. LIVSSKRIPTET – HISTORIEN OM MITT LIV SOM JAG SJÄLV SKAPAR 125

4. REFERENSRAM OCH ERSÄTTNINGSKÄNSLOR 129

5. FÖRBUD 132

6. PÅDRIVARE 138

7. LIVSPOSITIONER 141

8. PSYKOLOGISKA SPEL, DRAMA- OCH VINNARTRIANGELN 144

9. TERAPINS MÅL – AUTONOMI 154

AVSLUTNING **157**

EPILOG **159**

TACK **163**

SJÄLVBIOGRAFI I FEM KORTA KAPITEL AV PORTIA NELSON **165**

LITTERATURFÖRTECKNING **167**

NÅGRA TIPS OM LÄSVÄRDA BÖCKER **169**

PROLOG

JAG STÅR på tågperrongen i Lund den där tisdagseftermiddagen i april 1998. Med bara minuter kvar av det liv jag försöker upprätthålla som normalt. Skulle någon, där och då, lagt en hand på min axel, sökt min blick och lugnt frågat mig om jag var okej, skulle jag förmodligen brutit ihop direkt. Men ingen frågar. Vem skulle kunna ana att jag håller på att gå sönder, jag är ju så förtvivlat bra på att hålla allt inom mig. Man måste vara stark!

Min kropp vet redan vad som är på väg att hända, men så länge det finns en handfull hjärnceller kvar som envist gör motstånd – envist håller fast vid lögnen – är det dem jag sätter min tilltro till.

Kanske kan jag bara få vakna upp ur mardrömmen och återgå till det normala?

Snälla, låt mig få vakna upp till trygghet!

Men det blir tvärtom.

Uppvaknandet leder mig istället än längre in i mardrömmen.

För tåget mot Malmö kommer in på perrongen.

Passagerare går av och nya kliver på.

Dörrarna stängs och tåget går.

Men jag står kvar, för jag vågar inte kliva på.

Tyst.

Tom.

Med en historia i ruiner.

Utan en framtid.

I ett vägskäl av ingenting.

Jag som haft så många tankar och drömmar om vem jag är – nu är jag plötsligt ingenting.

En tjugoåtta år gammal, nästan etthundranittiofyra cm lång Ingenting som inte ens klarar av att åka tåg.

Vad gör jag nu?

FÖRORD

DEN HÄR boken handlar om att bli tvungen att göra upp med sin historia. Om att nå vägs ände eller åtminstone en återvändsgränd och där vara tvungen att ifrågasätta allt om sig själv och sin bakgrund. Den här boken handlar om att kraschlanda hårt och smärtsamt men också om att bygga upp något nytt. Något som till slut kan flyga igen. Och att kunna njuta den flygturen.

Den här boken handlar om mig.

Jag skriver den för att jag är precis som vem som helst. Min uppväxt är trygg, jag har alltid haft kompisar och aldrig känt mig mobbad. Jag växer upp i en kärleksfull familj och släkt. Jag är älskad av mina föräldrar och har två underbara äldre syskon som jag känner mig väldigt nära. Under min uppväxt begår jag fel och misstag som alla andra men har också många fina, ljusa minnen som kan framkalla ett varmt leende hos mig än idag. Jag bär på drömmar som alla andra – en del får, andra fick jag omvärdera med tiden. Ändå tar det stopp för mig vid 28 års ålder. Kroppen gör uppror genom kraftiga panikångestreaktioner. Jag blir tvungen att förändra något och har turen att träffa en terapeut som hjälper mig tillbaka till livet.

Man är inte bara *en* historia. När jag nu skriver min berättelse måste jag välja vad som hör hit och vad som tillhör en annan historia, som också skulle kunnat vara min. Jag vill beskriva hur de sidor av min

personlighet som i vuxen ålder kom att skapa problem för mig växte fram under min uppväxt. Hur jag mer och mer kan se samband bakåt, ja till och med känna nära samhörighet med mig själv som mycket liten. Allt finns med redan då, både de positiva sidorna av mig, och de sidor där jag stänger in mina känslor och tyst anpassar mig till omgivningen. Sidorna som förebådar kraschen.

I den berättelsen spelar mamma och pappa en viktig roll. Men inte heller de var bara *en* historia, jag måste jag välja vad som hör till just den här berättelsen och inte, även i beskrivningen av dem. Likaså har jag två äldre syskon, en bror och en syster. De har funnits med mig genom hela livet och vi har alltid, trots att vi valt olika sätt att leva på, haft nära kontakt. Skulle de berättat sin historia om vår uppväxt hade den självklart sett annorlunda ut jämfört med min, och ändå hade den varit lika sann. För dem. Så även om de knappt nämns i historien jag valt att berätta här, för den handlar om min *inre* resa till den jag är idag, så har de alltid funnits med. Likaså är min beskrivning av mamma och pappa inte på något sätt fullständig. Jag har valt de sidor jag sett och upplevt av dem som är relevanta för den här boken. De hör ihop med de sidor i mig själv som jag är tvungen att konfrontera och bearbeta i terapi för att kunna förstå och förändra mitt liv. Den terapiform som hjälper mig heter *Transaktionsanalys*, i dagligt tal ”TA”, vars teori och modeller ända sedan dess har spelat en stor och viktig roll i mitt liv. Du hittar mer om Transaktionsanalys i bokens sista del.

Den här boken vill beskriva sambanden – hur en till synes normal uppväxt utan inslag av vare sig missbruk eller våld ändå kan föra med sig stora personliga problem för mig i vuxen ålder. Men att det också finns vägar bort ifrån det gamla till något nytt. För om någonting var tvunget att ta slut där på tågperrongen i Lund så påbörjades samtidigt en ny resa som fortgår än idag, snart 30 år senare. En inre resa som

jag tänker kommer att fortsätta så länge jag får vara frisk och har hälsan i behåll, där nya insikter om livets goda och svåra sidor aldrig upphör att fördjupa själva upplevelsen av att leva.

Ett liv med en större inre harmoni.

Ett mer medvetet levande.

Ett bättre liv.

FAKTA OM TRANSAKTIONSANALYS

International Transactional Analysis Association (ITAA) har definierat TA enligt följande:

Transaktionanalys är en personlighetsteori och en systematisk psykoterapi för personlig utveckling och personlig förändring.

De olika modellerna som TA föreslår kan användas i ett brett spektrum från djupgående psykoterapi till personlig utveckling, självkännedom samt för att tydliggöra och förbättra kommunikationen mellan oss människor.

TA vilar på en existentiell filosofisk grund och har som sådan några grundläggande antaganden om synen på människan:

- Vi är alla födda OK
- Känslomässiga problem går att bota
- Varje människa har förmågan att tänka och lösa sina problem utifrån sina förutsättningar
- Alla är vi ytterst ansvariga för våra liv

Modellen grundades av den kanadensiske psykiatrikern Eric Berne (1910 – 1970) som började utveckla teorin i San Fransisco under 1950-talet. Sedan dess har teorin utvecklats, breddats och fördjupats av många andra, såväl samtida med Eric Berne som samtida med oss idag.

Internationellt finns TA i stort sett i hela världen, det är relativt stort i USA, Storbritannien, Tyskland och Italien, men finns också i Australien, Sydamerika, Ryssland, Ukraina, Kina, Indien och inte minst i de nordiska länderna. Den Svenska Transaktionsanalytiska Föreningen, STAF, består idag av ett femtiotal medlemmar.

Utbildningssystemet är strängt reglerat och för att ta en högre examen, att bli certifierad, krävs ett gediget arbete, både teoretiskt och praktiskt, med flera års träning som man sedan redovisar inför en internationell jury för att bli en godkänd transaktionsanalytiker. I Sverige var TA som störst under 70- och 80-talet – då teorin framgångsrikt användes bland annat inom missbruksvården – men lever i allra högsta grad även idag, såväl genom ett antal välmeriterade lärare samt en ny generation studenter.

DEL I

”Vi lever livet framlänges, men förstår det baklänges”

(Søren Kierkegaard)

1

JAG FÖDS i slutet av 60-talet som den yngsta av tre syskon. Till en början bor familjen i en fyrarumslägenhet i Flatås, en då nybyggd stadsdel i sydvästra utkanten av centrala Göteborg. Området bestod av hus i tre eller fyra våningar och tillkom strax innan det stora miljonprogrammet tog fart i Sverige. Då jag fyller fem flyttar vi till vårt nybyggda hus ute på Hinsholmen, ett lugnt villaområde nära havet i västra Göteborg. Där växer jag upp i en trygg och på många sätt priviligierad omgivning.

Det sägs att våra hjärnors utveckling någon gång i tre-fyra-årsåldern, i kombination med ett mer utvecklat språk, gör att vi allt tydligare kommer ihåg det vi är med om. Det verkar rimligt, för jag tycker mig ha minnen från den lägenhet vi bodde i fram tills jag skulle fylla fem år, men en del av de tidigaste minnena är egentligen kanske mest bevarade familjefoton som omvandlats till levande bilder i mitt huvud? För foton från den tiden finns det många att titta på. Pappa var den som oftast fotograferade och mamma ordnade dem i fina album till mig och mina syskon. Mina första tio år finns bevarade i album. Sedan finns det en hög av foton som aldrig blev sorterade och inklistrade. Albumen ser ungefär likadana ut – julafton, sportlov, påsk, sommarlov samt födelsedagar. Därtill kommer särskilda händelser som när vårt hus byggdes och kanske det årliga besöket på Liseberg. Det finns också foton från när någon av oss syskon låg sjuka. Men i princip är det samma innehåll, år efter år.