



ELAINE N. ARON

I mötet mellan

kärlek och makt

SLÄPP TAGET OM DESTRUKTIV SJÄLVVÄRDERING

I MÖTET MELLAN KÄRLEK OCH MAKT

Släpp taget om destruktiv självvärdering

ISBN 978-91-980534-3-2

Copyright © 2010 Elaine N. Aron

Utgivare: Little, Brown and Company, a division of Hachette Book Group, Inc.

Published in Agreement with Lennart Sane Agency

Svensk utgåva © Egia förlag 2015

Översatt från engelska: Cicci Lyckow Bäckman

Originalalets titel: The Undervalued Self

Alla rättigheter reserverade. Boken får inte återges, reproduceras eller överföras i någon form eller på något sätt, elektroniskt eller mekaniskt (inklusive fotokopiering), spelas in eller lagras i någon form av informations- eller hämtningsprogram, utan utgivarens skriftliga tillstånd.

Omslagsillustration: Ira Markovka/Shutterstock

Omslag och sättning: StjärnDistribution

Tryckt hos Talinn Book Printers, Tallinn, Estland 2015

www.egia.se

I mötet mellan *kärlek och makt*

SLÄPP TAGET OM DESTRUKTIV SJÄLVVÄRDERING

ELAINE N. ARON

Översättning Cicci Lyckow Bäckman



INNEHÅLL

Inledning	7
KAPITEL 1: Rankning, länkning och självnedvärdering	14
KAPITEL 2: De sex försvar vi använder för att förneka vår låga status	46
KAPITEL 3: Varför vi nedvärderar oss själva	81
KAPITEL 4: Att läka det nedvärderade jaget med hjälp av länkning	118
KAPITEL 5: Att länka med den oskuldsfulla	147
KAPITEL 6: Den inre kritikern och beskyddaren/åklagaren . . .	176
KAPITEL 7: Hur vi fördjupar relationer genom länkning	214
KAPITEL 8: En långvarig, nära relation	236
KAPITEL 9: Att bli fri från självnedvärdering	263
Tack	268
BILAGA I: Hitta en bra terapeut	269
BILAGA II: Kartläggning av trauman	276
Källhänvisningar	278
Index	284

RANKNING, LÄNKNING OCH SJÄLVNEDVÄRDERING

Mycket av det vi gör varje dag gör vi för att jämföra oss med andra och sträva efter respekt, inflytande och makt. Det vill säga vi rankar oss själva i konkurrensen med andra. Lika ofta länkar vi med andra och uttrycker tillgivenhet, omsorg och kärlek, upplever gemenskap och trygghet. Och då och då kombinerar vi de båda ytterligheterna, exempelvis genom att använda vår status i länkningens tjänst för att förbättra någon annans liv, till exempel när vi fungerar som lärare, rådgivare eller föräldrar. Rankning och länkning finns med oss hela tiden.

Ibland är vi medvetna om det, och ibland inte. Vilket som än är fallet är dessa funktioner viktiga för nästan alla våra personliga relationer och problem, inklusive, förstås, problemet med att nedvärdera oss själva.

När vi nedvärderar oss själva rankar vi oss för lågt. Ofta halkar vi in i en allt-eller-inget-känsla av värdelöshet eller skam när vi identifierar oss med en del av vår personlighet som vi annars gör vårt bästa för att dölja – vårt nedvärderade jag. Det jaget har ingen kontakt med verkligheten, och kan därför inte göra någon korrekt bedömning. Antingen vi fastnar i det nedvärderade jaget en liten stund eller en hel livstid innebär det missade möjligheter och ett oerhört lidande.

Även om rankning är källan till det nedvärderade jaget 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, mestadels omedvetna och instinktiva anledningarna till att du nedvärderar dig själv kan du ofta och med relativ lätthet undvika att halka ner i det jaget.

Rankning och länkning har iakttagits hos alla mer utvecklade djurarter, men det är bara först nyligen som forskarna har börjat förstå att dessa aktiviteter är de två främsta kompasserna i allt socialt beteende. Frasen ”länkning och rankning” sammanfattar bredden i det vi ibland menar när vi använder orden ”kärlek och makt”. Kärlek är en del av det bredare beteende vi kallar länkning, medan det är rankning som avgör vår maktstatus. ”Rankning och länkning” omtalades i psykologin första gången av Riane Eisler och David Loye, och vikten av relationen mellan begreppen togs upp igen inom socialpsykologin under det tidiga 1990-talet, men sedan dess har man sällan tittat på relationen mellan dessa företeelser.¹

Vid sidan om detta har dock ämnen med anknytning till makt och kärlek alltid varit i fokus för forskningen på djurs och människors beteenden. Jag har också forskat på dem vart och ett för sig. Men jag insåg deras nära samband när jag började rikta in mig på det problem som jag såg mest av hos mina terapiklienter: låg självkänsla med åtföljande brist på nära, sunda relationer. Jag insåg att även om de ville ha kärlek, eller länkning, såg de alltid främst makt, eller sin rankning, i relation till andra människor.

Samtidigt som rankning är en automatisk och till och med sund del av vårt liv – vi uppskattar ju till exempel sport och vänskaplig konkurrens, och vi är beredda att tävla om jobb, befordringar och till och med framtida livskamrater – har dessa vanor också den potentiella följden att vi mår dåligt när vi låter rankningarna färga hela vårt sociala perspektiv. Vi måste alla förr eller senare hantera nederlag, och som vi ska se längre fram i boken påverkar nederlag naturligt vår övergripande självkänsla och utlöser en tillfällig depression. Om vi betraktar livet som en rad tävlingar och rankningar kommer vi att uppleva fler nederlag än segrar. Och om vi rankar oss själva högt kommer bara de oundvikliga nederlagen att kännas ännu värre.

Naturligtvis är det inte meningen att vi ska sluta göra bra ifrån oss, men vår drift att rankas högt kan göra oss blinda för rankningens andra aspekter. Vid sidan av depression upplever vi andra negativa ”självméd-

vetna känslor” efter nederlag och misslyckanden, till exempel skam. Dessa känslor är väldigt obehagliga, och även om det kan underlätta med stöd från vänner och familj blir våra stärkande länkningar färre ju mer vi ägnar oss åt de orättvisa rankningarna.

Många av oss rankar för mycket, i viss mån på grund av vår sociala miljö men till stor del på grund av svåra nederlag i vårt förflutna, som varit traumatiska för oss. Sådana upplevelser gör oss överdrivet vak samma så att vi ska slippa uppleva fler nederlag och förödmjukelser, och därför händer det att vi ser rankning även där det inte finns någon. Vi kan inte läka de här sårerna utan de verktyg som kommer av att helt och fullt förstå hur rankning och länkning fungerar. Vilka orsakerna än är så behöver de flesta av oss mer länkning och mindre rankning i våra liv, och vi kan inte hitta den rätta balansen om vi inte tydligt ser vad rankning och länkning är.

Vem får dig att må bra? Vem får dig att må dåligt?

I den här boken hittar du övningar och självhjälpstest som hjälper dig att förstå hur rankning, länkning och självnedvärdering fungerar i ditt liv. För dagbok över de här sakerna, i en särskild anteckningsbok så att du lätt kan gå tillbaka. Den första övningen är helt enkelt att skriva två listor: en lista över de människor som vanligtvis får dig att må bra när ni umgås, och en annan lista över människor som normalt får dig att må dåligt. Lämna plats mellan namnen, för vi återkommer till listan senare.

Lägg märke till att nästan alla de människor som får dig att må bra är människor som du länkar med – allt från ett varmt, vänligt ”hej” eller ett samtal då och då till en kärleksrelation. Nästan alla människor du mår dåligt ihop med är personer du känner dig rankad av – och det kan omfatta allt från en vag känsla av att bli dömd och värderad till en uttalad tävling där det känns om som syftet är att avgöra vem som är den bästa människan av er. Länkande relationer får oss att gilla oss

själva och andra. Relationer som mest handlar om rankning gör oss i stället mer osäkra på vårt värde och får oss inte alls att må lika bra. Dina listor illustrerar, på ett personligt sätt, hur mycket rankning kan vara inblandad när vi mår dåligt.

Rankningens och länkningens dans

Rankning hänsyftar på vår plats i en social grupp eller hierarki. Makt är starkt förknippat med rankning, eftersom makt är ett resultat av hög status. Ett mjukare sätt att tänka sig makt är i form av inflytande över andra, vilket kan ha många former, till exempel att andra respekterar en.

Länkning är vårt medfödda sätt att balansera rankning. Vi dras till andra, tycker om att vara med dem, vill lära känna dem och hjälpa dem om vi kan. Kärlek är helt enkelt en extra stark form av länkning.

Vi försöker hela tiden hitta rätt balans mellan länkning – att visa och ta emot vänlighet och omsorger – och rankning, där vi strävar efter att vinna andras respekt genom inflytande, konkurrens, affärsinnehåll, berömmelse, framgång eller vilka vänner och allierade vi har. Andra försöker höja sin rang genom sitt utseende, sina ägodelar eller genom att tillhöra en särskild grupp. Vi upplever ofta att balansen inte är riktigt rätt hos oss själva eller andra, och ofta verkar förklaringen vara för mycket rankning. I vissa sammanhang tänker vi hela tiden på vår rang eller förväntas veta var vi står. Andra gånger kanske vi inte medvetet tänker på den. I en del situationer vill vi helst tro att det inte förekommer någon rankning alls, men så snart två eller fler personer kommer samman finns rankningen alltid där, om så bara i bakgrunden. Att hitta den rätta balansen mellan dem i stället för att dras med av omständigheterna kräver en medveten ansträngning.

Men även utan någon medveten avsikt försöker de flesta motverka det obehag som rankningen innebär genom att upprätthålla en känsla av jämbördighet. När vi är med i en tävling vill de flesta av oss till exempel

vara schysta och följa reglerna. I affärer följer vi kontrakt och betar oss artigt mot varandra.

Även i vänskapsförhållanden måste vi förhålla oss till rankning. Vi vet vem som har mer pengar eller ett bättre jobb. Men vi delar med oss snarare än jämför. Vi delar på notan snarare än att räkna efter vem som åt vad. Om någon ger en komplimang försöker vi återgälda det strax därefter. Med tiden kan nära vänner tappa räkningen på vem som är skyldig vad, och man prioriterar helt enkelt den som bäst behöver det. Det är det som länkning handlar om.

VIKTIGA DEFINITIONER SOM RÖR LÄNKNING

Länkning: Den medfödda tendensen att dras till och känna tillgivenhet för andra, att vara intresserad av dem och att vilja hjälpa till när man kan.

Kärlek: En mer specifik form av länkning som bygger på en kraftfull attraktion, vilket leder till en längtan efter närhet, efter att lära känna personen väl, efter att tillgodose hans eller hennes behov så gott man kan och att få sina egna behov uppfyllda. Det är som om vi tog in den andra personen i oss själva.

Altruism: En osjälvisk kärlek för andra som man kanske aldrig kommer att träffa, som ibland innefattar hela mänskligheten och upplevs som medkänsla när andra behöver någonting.

Länkning och rankning dansar tillsammans på många olika sätt. Rankningen kan ibland tjäna länkningen. Föräldrar, lärare, handledare och politiker har hög rang och den makt som följer med den, men idealet är förstås att de använder sin makt i länkningen, kärlekens och altruismens

tjänst. Vi har inget emot att personer med högre rang än vi själva ser till att reglerna följs eller diskuterar oss, för vi vet att de gör det för att hjälpa oss. I själva verket betraktar vi makt som kränkande först när den inte tar hänsyn till andras behov. Rankning kan verka i länkningens tjänst när vi använder den för att sätta krydda på en komplimang: ”Du var helt klart smartast av allihop.”

Länkning kan även tjäna rankning, till exempel när vi bildar sammanslutningar för att driva igenom vad gruppen vill, utan några avsikter att upprätthålla länkningen på sikt. Länkning kan också gömma sig bakom rankning, som när en lärare och en elev, en arbetsgivare och en anställd – eller till och med en vakt och en fånge – försöker bortse från att de känner sig dragna till varandra. Och rankning kan gömma sig bakom länkning på ett motsvarande sätt, till exempel när någon styr andras liv ”för deras eget bästa”.

En vanlig och bekymmersam aspekt av rankning uppstår när den kryper sig på i dina försök att länka med andra och därmed utlöser det nedvärderade jaget. Om du träffar en vän på lunch och får höra att hon blivit befordrad vill du vara glad för hennes skull, och det kanske du är också – men samtidigt jämför du dig med henne, kanske omedvetet, och mår dåligt över att det var fem år sedan du själv senast blev befordrad. Då är det nästan som om du inte längre var ute på lunch med din vän, utan snarare med ditt nedvärderade jag.

VIKTIGA DEFINITIONER SOM RÖR RANKNING

Rankning: Den medfödda tendensen att notera och förbättra sin position i en social hierarki, att vara en avskild och tydlig individ och sträva efter rättvisa.

Makt: Det inflytande man har över andra i kraft av sin rang i en hierarki. Makt kan användas fysiskt eller psykiskt på sätt som är hårda eller mjuka, tydliga eller förtäckta.

Makt i länkningens tjänst: Användandet av rang och makt för att uppfylla andras behov likaväl som, eller i stället för, sina egna.

Kränkande makt: Användandet av makt av enbart själviska skäl.

Länkning i rankningens tjänst: Upprättandet av allianser med det enda syftet att höja sin egen status och få mer makt antingen som individ eller som hel grupp.

Din medfödda tendens att känna absolut värde

Jag har sagt att alltför mycket rankning leder raka vägen till självnedvärdering, och om du vet exakt hur det sker hjälper det dig att undvika det. Som sociala djur har vi utvecklats för att leva i grupper för att därmed öka våra chanser till överlevnad och välmående. Grupper överför kunskap från en generation till nästa för att varje ny generation inte ska behöva uppfinna stenyxan eller datorn på nytt. I en grupp ser man till att alla medlemmar skyddas och får vad de behöver för att överleva, och självisheten begränsas. De av våra förfäder som spontant reagerade på ett sätt som fick gruppen att uppskatta dem klarade sig bättre än andra. Många automatiska reaktioner lever kvar hos oss från den tiden, även om de kanske varken gagnar oss själva eller någon annan längre. Vi kan lära oss att kontrollera dem, men först måste vi ju veta vad de är.

Om du levde med en enda grupp människor, som våra förfäder gjorde, skulle du ha en tydlig status på en väldefinierad rankningslista. Ju högre upp du befann dig på skalan, desto mer skulle du ha att säga till om när det gällde gruppens beslut. Om någon utmanade dig eller ville klättra högre än du i hierarkin skulle det bli en konfrontation. Bara en kan ju vinna, och den andra blir tvungen att backa. För att undvika farliga misstag skulle du behöva ha en omedelbar, ofta omedveten känsla av din egen styrka, din nivå av socialt stöd, ditt självförtroende, dina

färdigheter, din intelligens och andra egenskaper.² Dessutom skulle du vinna på att nedvärdera dig om du nyligen eller ofta blivit besegrad. Det mest sannolika är ju ändå att det förflutna upprepar sig, och bättre då att spara på energin och inte slåss i onödan. Av den anledningen tenderar vi ofta att nedvärdera oss själva.

Men i dag ingår vi i många olika grupper – familjen, grupper av vänner, kolleger, lagkamrater. I var och en av dessa grupper rankas vi efter olika egenskaper vid olika tillfällen, och det är sällan vi behöver avgöra om vi *som helhet* är bättre eller sämre än någon annan. I de här grupperna är det på sätt och vis ett handikapp att ha en övergripande upplevelse av värde, eftersom värderingen alltid till viss del är felaktig.

DEFINITIONER SOM RÖR SJÄLVNEDVÄRDERING

Övergripande egenvärde: Känslan av ens förmåga att vinna i en konfrontation, oavsett vilka specifika färdigheter som krävs.

Nederlagsrespons: Tendensen att reagera på nederlag med depression och skam, vilken gör det mer sannolikt att man accepterar en låg rang hellre än att konkurrera om en högre.

Det nedvärderade jaget: 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 ens ställer upp i tävlingen.

Din medfödda respons på nederlag

Vid sidan av strategin att ta allvarligt på nederlag och därför hellre nedvärdera än övervärdera sig själv har vi en annan medfödd tendens som

kallas nederlagsresponsen.³ Den ser vi hos djur: när de förlorar smiter de iväg och ser nedslagna och skamsna ut. De verkar känna hopplöshet, som om de tappat intresset för livet, och kroppen uppvisar alla psykologiska indikationer på depression. Den plötsligt sänkta entusiasmen innebär att de fortsättningsvis inte bryr sig om sin rang, att de inte känner samma självförtroende som tidigare och att det inte är troligt att de sätter sig själva i fara genom att gå in i någon ny kamp.

Du har samma medfödda respons på nederlag: skam och depression. När du förlorar känner du dig nedslagen. Du tappar energi, entusiasm och självförtroende. Ibland skäms du och tror att ditt innersta värde har minskat. När du förlorar stort kanske du känner dig deppig och skamsen i flera dagar. Om du känner dig avvisad kan skammen och depressionen bli till blyghet – en rädsla för att bli dömd igen och lida ett nytt nederlag.

Om du har lidit svåra eller täta förluster mycket tidigt i livet kanske du känner dig maktlös, värdelös, blyg och oentusiastisk större delen av tiden. Det känns som om det är ditt fel alltihop, och du nedvärderar dig konstant. Sådana känslor utgör stommen i kliniska depressioner, som ofta springer ur de ”negativa självmedvetna känslor”⁴ som uppstår när vi jämför.

Negativa självmedvetna känslor

Som sociala djur kommer vi till världen utrustade med en medvetenhet om oss själva, och den medvetenheten påverkar hur vi beter oss med andra människor i specifika situationer. Känslorna får oss att snabbt vidta åtgärder för att trygga eller återställa vår position i gruppen. Känslor som stolthet, skuld, ångslighet, skam och depression jag beskrivit ovan kallas ”självmedvetna” eftersom de uppstår utifrån vår syn på vårt övergripande värde. Naturligtvis kan ångslan och depression uppstå i icke-sociala situationer också, men vi känner dem oftast som respons på sociala interaktioner.

Dessa känslor varierar beroende på vårt individuella temperament och den uppfostran vi fått, men vi upplever dem alla mer eller mindre.

Ofta är de ganska svårangepassade, vilket återigen beror på att vi inte längre tillbringar hela livet i samma grupp. Kanske delar du lägenhet med någon – redan två människor blir ju en grupp – arbetar i en annan grupp, spelar basket i en tredje, och så vidare. Ändå tar vi ofta med oss de starka känslor som uppstår i den ena gruppen vidare till nästa grupp.

Känslor har ofta uppstått i en mycket tidigare grupp, till exempel i familjen eller på dagis. De kan också komma från en grupp där du nyligen led ett nederlag. Kanske sms:ade du någon om att träffas, och hon tackade nej. Strax därefter ska du på anställningsintervju, och du har inget vidare självförtroende. Du tycker att det verkar gå dåligt. Sedan när du ska spela basket på kvällen låter du impulsivt bli att chansa på ett skott, och laget missar poängen. Du ville undvika att misslyckas ännu en gång, men ändå blev det precis vad som hände eftersom du tog med dig din rädsla för att misslyckas från en arena till en annan.

Stolthet

Stolthet är en positiv självmedveten känsla, och vi upplever den när vi har hög rang eller just har stärkt vår position. När vi känner stolthet sprakar det om vårt egenvärde, och vi känner oss trygga inför framtida konfrontationer. När andra ser vår stolthet kanske rangen stiger ännu mer eller får hjälp att stanna på den höga nivån.

Men stoltheten har en baksida också. Om den bidrar för mycket till vår övergripande känsla av egenvärde kan det leda till att vi får överdrivet bra självförtroende, vilket förvandlas till depression och skam när vi förr eller senare tar oss vatten över huvudet och misslyckas med någonting. Faktum är att skamkänslan är extra stark när den följer på känslan av stolthet. Ett annat potentiellt problem är att när vi känner oss stolta hyser vi mindre empati och medkänsla för andra. Forskning visar att de som kände stolthet uppgav sig vara lika dem som var i samma statusfält som de själva men att de inte såg särskilt många likheter mellan sig själva och personer av lägre rang.

Skuldkänslor

Vi får skuldkänslor när vi vet att vi har gjort någonting som var fel men har chansen att göra det ogjort, kompensera den vi gjort fel mot, bli förlåtna, be om ursäkt eller på något annat sätt begränsa de negativa effekterna av det vi gjorde. I stunden kan skuldkänslorna leda till att vi känner oss värdelösa eller nedvärderar oss själva, men det är en nödvändig reaktion som motiverar oss att göra allt vi kan för att rätta till felet. När vi väl vidtar en åtgärd accepteras vi av gruppen igen och kan sluta känna oss värdelösa. Skuldkänslor varar vanligtvis inte så länge eftersom de handlar om sådant vi gjort, inte vad vi är.

Skuldkänslor var en viktig känsla för våra förfäder. Om de gruppmedlemmar som var starka och skickliga jägare inte kände skuld när de tog allt kött själva skulle mammorna, barnen och åldringarna ha fått gå hungriga. Därför överlevde de grupper vars medlemmar hade förmågan att få skuldkänslor. Även i dag ger vi ofta familjemedlemmar skuldkänslor om de inte ringer hem eller kommer på bröllopet. Men när en familjemedlem har problem tar en stark familj hand om honom eller henne. Det ser skuldkänslorna till, även om inte kärleken gör det.

Ängslighet och blyghet

Ängslighet uppstår för det mesta när vi är rädda att vi ska bli besegrade. Även rädslan för ormar eller oväder är ju i grunden en rädsla för nederlag. Men den mest handikappande och orimliga ängsligheten är ofta social och handlar om vår status i en grupp. Verkar det som om vi håller på att falla i status? Löper vi risken att utmanas och förlora? Riskerar vi till och med att förvisas fullständigt?

Blyghet är ett uttryck för social ängslighet. Blyghet är rädslan för att bli iakttagen och dömd, vilket skulle kunna leda till sänkt status. Både ängslighet och blyghet ökar när vi nedvärderar oss själva, och själva ängsligheten eller blygheten kan då få oss att värdera oss ännu lägre. ”Jag är alldeles för blyg – jag har inget självförtroende alls.”

Ängslighet och blyghet kan utgöra ett stående inslag hos personer med en stark tendens att nedvärdera sig själva: fyrtio procent av alla

människor känner sig blyga i nästan alla sociala situationer.⁵ Återigen går det till så att vi hämtar den sociala känslan från en grupp där vi sannolikt känt oss besegrade eller dömda, och sedan har vi med oss den in i en annan grupp där ingen dömt oss ännu. Därför är vi som ängsligast när vi saknar anledning att vara det. Men ängslighet och blyghet kan bli självuppfyllande profetior om omgivningen har tendensen att ranka människor lägre om de förefaller ängsliga eller blyga. Dessa sociala känslor har inte följt med i vår utveckling.

Depression

Jag har sagt att depression ofta är en reaktion på nederlag (även om det kan uppträda i andra sammanhang också eftersom det innefattar urlakning på transmittorsubstanser, vilket kan utlösas av vilken stressande situation som helst). Depression efter ett nederlag har, som jag tidigare nämnt, funktionen att förhindra fysiska skador eller den statusförlust som kan bli följden av ytterligare en kraftmätning. Men i dag är risken liten att vi ska komma till fysisk skada efter en rankningskonflikt – däremot är själva depressionen en verklig risk för både hälsa och relationer, vilket innebär att den som reaktion inte längre tjänar sitt syfte.

Om du tänker på de tillfällen då du känt dig deprimerad kanske du blir förvånad när du ser hur många av dem som innefattade en känsla av nederlag. Man har i åratal känt till att både depression och ökad ängslighet eller ångest oftare bryter ut efter stressande livshändelser, men ny forskning visar att depression i synnerhet är kopplad till förödmjukelse.⁶ Även de förhöjda nivåer av kortisol som förknippas med stress och ångest förekommer enbart när stressen eller rädslan handlar om negativa värderingar av andra.⁷

Många människor som upplevt flera nederlag och separationer, särskilt om det var i barndomen, lider av kronisk depression. Orsaken kan vara att de blivit dominerade av andra barn, men det är mer traumatiserande när nederlaget skett i relation till en vuxen som barnet inte hade en trygg länkning med men borde haft. I de fallen upplever inte barnet att den vuxnes högre rang tjänar länkningen och hjälper

barnet, utan när den vuxne får sin vilja fram upplever barnet gång på gång nederlag och depression. Sådana nederlag kan leda till en livslång känsla av hopplöshet och värdelöshet – ett i sanning nedvärderat jag.

Skam

Sida vid sida med depression uppträder skamkänslorna instinktivt efter ett nederlag, men de förekommer också i andra sociala situationer. Skam är känslan av att den vi innerst inne är saknar värde och har ohjälpliga brister, och därmed är det den känsla som mest av allt befäster det nedvärderade jaget. Precis som depression får skammen oss att acceptera en låg rang och stanna där, tacksamma över att få vara med över huvud taget.

Skam är den starkaste och smärtsammaste av de självmedvetna känslorna, och hjärnan registrerar den som fysisk smärta.⁸ Eftersom känslan är så smärtsam skyddar den oss genom att få oss att undvika att ta risken att bli uteslutna ur en grupp. Ett kort ögonblick av skam fungerar som en elektrisk boskapsfösare och får oss att snabbt inrätta oss i ledet igen. Vi återgår till att bete oss som det förväntas av oss. Förlägenhet – en mildare, kortlivad känsla som är besläktad med skammen – ger en liknande känsla av att ha hamnat ur fas med de sociala förväntningarna och tvingar oss att snabbt ändra oss så att vi kommer i harmoni med gruppen igen.

När våra förfäder levde i en enda grupp var det skammen som avhöll dem från att slåss i onödan eller avhysas från gruppen. Men i dag, när vi lever och verkar i många olika grupper, kan skammen faktiskt minska vår trygghet i stället eftersom en känsla av total värdelöshet i alla situationer och alla grupper banar väg för ängslighet, lågt självförtroende och dåliga prestationer. Forskningen visar till exempel att människor som fokuserar på att göra väl ifrån sig presterar bättre än de som fokuserar på att inte göra dåligt ifrån sig.⁹ Och att prestera väl och må bra är faktorer som håller oss kvar i många av de grupper vi tillhör.

I mötet mellan kärlek och makt

Släpp taget om destruktiv självvärdering

ELAINE N. ARON

Författaren till Den högkänsliga människan

Vi har alla en sida inom oss som säger att vi inte duger som vi är, som får oss att känna oss värdelösa, blyga, ängsliga eller till och med deprimerade. När vi känner på detta sätt befinner vi oss i en position där vi bemöter oss själva och andra med en jämförande, värderande attityd som Elaine Aron kallar "rankning".

Att jämföra sig med andra är naturligt för alla sociala djur. I en hierarkisk värld är det nödvändigt att veta sin position när man eventuellt antar en utmaning från en annan individ. Men risken att bli besegrad är alltid överhängande och när nederlaget är ett faktum kan det bli tungt att bära. För oss människor kan till exempel en separation från en partner vara ett sådant nederlag som får oss att känna oss helt värdelösa. Och en negativ åsikt om något man presterat kan leda till att man släpper taget om sin dröm i rädsla för att misslyckas. Men livet handlar inte bara om rankning. Vi människor är även kapabla att känna kärlek och knyta djupa band till varandra på ett villkorslöst sätt. Elaine Aron kallar detta för "länkning". Och att länka är vad vi alla innerst inne längtar efter.

Denna bok hjälper dig att se när du och andra använder rankning respektive länkning och hur du kan balansera dessa sidor inom dig på ett medvetet sätt. Du lär dig att se vad som triggar din värderande, jämförande sida och hur du kan ändra perspektiv i olika situationer. Särskilda övningar för det omedvetna hjälper dig att ta fram gamla trauman i ljuset och se hur dessa stärkt din inre kritiker. Du får hjälp att se hur du kan bryta onödiga försvarsmönster och i stället använda din kraft till att skapa hälsosamma band till andra människor och fördjupa de relationer du redan har.



978-91-980534-3-2



9 789198 053432