



Relations
HANDBOKEN

**SHAKTI
GAWAIN**

& GINA VUCCI

En väg till
medvetenhet,
läkning och
utveckling

RELATIONSHANDBOKEN

En väg till medvetenhet, läkning och utveckling

ISBN 978-91-980534-4-9

Copyright © 2014 Shakti Gawain and Gina Vucci

First published in the United States of America by New World Library

Svensk utgåva © Egia förlag 2015

Översatt från engelska: Cicci Lyckow Bäckman

Originalalets titel: The Relationship Handbook

Namn och andra kännetecken på personer som omnämns i boken har fingerats för att skydda personernas privatliv.

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.

Omslagsfoto: Vilor/Shutterstock

Omslag och sättning: StjärnDistribution

Tryckt hos Talinn Book Printers, Tallinn, Estland 2015

www.egia.se

Relations

HANDBOKEN

En väg till medvetenhet,
läkning och utveckling

SHAKTI GAWAIN
OCH GINA VUCCI

Översättning Cikki Lyckow Bäckman



Innehåll

Del 1: Inledning

Relationer - en väg till ökad medvetenhet.....	9
Shaktis berättelse	13

Del 2: Kraften i de inre jagen

Personligheten bildas	23
Utforskandet av våra primära jag	27
Vad kan vi lära oss av skuggsidorna?.....	33

Del 3: Relationen som lärare

Relationer som spegelbilder	49
Det medvetna egot och det inre barnet	61
Utforska de vanligaste jagen	71
Integrering: Medvetenhet och uppmärksamhet	97
Par: Kärleksrelationens speciella betydelse	103
Ginas berättelse: När det rätta är att lämna relationen ..	109

Del 4: Verktyg för att utveckla dina relationer

Facilitering	123
Tekniker för kreativ visualisering	145
Avslutning	163
Tack	167
Voice Dialogue: Hal och Sidra Stones arbete	169
Om Shakti Gawain	173
Om Gina Vucci	175
Tidigare böcker av Shakti Gawain	177

Relationer – en väg till ökad medvetenhet

De flesta av oss längtar efter djup kontakt med andra människor. Vi vill ge och ta emot kärlek och dela med oss till varandra på många olika sätt. Men ofta gäcker oss den närhet vi längtar efter. Alla möjliga sorts relationer kommer och går, eller förändras. Ibland kan det vara mycket smärtsamt. Vi är många som har saknat bra förebilder på området under uppväxten, särskilt bland de som stått oss närmast. Vi gör alla så gott vi kan för att vara en så bra förälder, vän, partner, bror, syster, dotter eller son som möjligt – men det är som man säger: någon glömde att skicka med handboken när vi föddes!

Som tur är lever vi i en tid av nya upptäckter och stor förändring. Vi lär oss nya sätt att leva med större medvetenhet, och ett av de främsta sätten vi lär oss på är just i våra relationer. Fler och fler människor söker hjälp för att förstå hur deras relationer fungerar – inte bara kärleksrelationer, utan alla typer av relationer. Många som söker hjälp i sina relationer vill *förbättra* dem (även om vi i hemlighet brukar tycka att det mest är den andra personen som behöver förbättras!). Det är ett bra mål att vilja relatera till andra på ett sundare och mer tillfredsställande

sätt, och att lära oss kommunicera mer effektivt kan förbättra de flesta relationer. Kommunikation är ett verktyg som vi utvecklar hela tiden, särskilt när vi utvecklas och förändras och lär oss mer om oss själva.

Det finns oräkneliga psykologer och lärare, med skilda perspektiv och olika typer av visdom, som fokuserar på att hjälpa människor att förbättra sina relationer. Många av dessa lärare är mycket effektiva och hjälper sina klienter på ett bra sätt, men de fokuserar vanligtvis på själva relationen.

Det finns dock ett annat sätt att se på relationer - ett sätt som man inte hittar i de populära relationsmodellerna, och ändå är det den kraftfullaste väg till ökad medvetenhet som jag någonsin stött på. *Det är insikten att våra relationer är våra lärare* och att de kan vägleda oss genom livet om vi bara vet hur vi ska låta dem göra det. Det perspektivet flyttar fokus från själva relationen och riktar i stället uppmärksamheten mot vad vi upplever i relationen och vad det kan lära oss om oss själva och vår inre process.

Oavsett om vi stannar kvar eller går vidare erbjuder varje relation en möjlighet att utvecklas och lära oss mer om oss själva. Att arbeta med mina relationer på det här sättet har varit den effektivaste och mest givande vägen till ökad medvetenhet i mitt liv, och jag älskar att förmedla den till andra människor.

När vi betraktar relationer som en väg till medvetenhet ser vi också att den viktigaste relationen vi har är den med oss själva. Det är ju vår allra första relation, när allt kommer omkring, och den lägger grunden för alla andra relationer under resten av vårt liv. Alla andra relationer är speglar som reflekterar sådant som vi kanske eller kanske inte visste om oss själva. Processen

att lära sig använda speglingen för att lära oss om oss själva och vår egen utveckling hjälper oss att bli medvetna, integrerade varelser. Och varje relation kan bli en viktig resa mot läkning och helhet.

I den här boken upptäcker du hur du kan använda dina relationer som en väg till ökad medvetenhet. Du ser exakt hur problemen i dina relationer reflekterar värdefulla lärdomar som du behöver införliva för att kunna leva på ett mer tillfredsställande sätt. Om du upplever en särskild relation som konfliktfylld kommer du att inse att den, precis som alla andra relationer, erbjuder en möjlighet till läkning och utveckling.

Förutom insikten om hur du kan använda dina relationer som en väg till ökad medvetenhet erbjuder boken verktyg som skapar klarhet och banar väg för läkning, bland annat kreativ visualisering, affirmationer, Voice Dialogue och parövningar.

Några av de saker du kommer att jobba med är att

- bli medveten om och läka omedvetna mönster
- förstå hur man använder speglingen i relationer
- använda problemen som vägvisare mot läkning
- kommunicera mer framgångsrikt
- balansera närhet och oberoende
- uppleva mer tillfredsställande relationer med alla som du möter i livet

Vägen till ökad medvetenhet tar aldrig slut, och den innebär alltid ett äventyr. Universum avslöjar hela tiden mer för oss, allteftersom vår resa fortsätter. Den här boken fungerar som

en reseguide som du kan ta hjälp av om och om igen på din egen resväg.

Jag har skrivit boken tillsammans med Gina Vucci, en gammal vän som jag länge lett kurser tillsammans med. Boken bygger på samma format som den relationskurs vi hållit i flera år. Jag inleder kursen med bland annat min egen berättelse, och sedan överlämnar jag till Gina som leder övningar där vi utforskar kreativ visualisering (som alltid finns med i både början och slutet på kurserna) och transformativt inre arbete. Relationskursen hålls normalt över ett veckoslut, och det har varit en av de kraftfullaste kurser vi någonsin erbjudit. Jag är så glad att jag får dela med mig av detta viktiga arbete i och med den här boken.

Personligheten bildas

Vår personlighet utvecklas på både allmängiltiga och helt unika sätt. Alla går igenom samma utvecklingsprocess, men det är våra individuella omständigheter och omgivningar som formar just vår personlighet.

När vi föds är vi sårbara, lättpåverkade och fullständigt beroende av omgivningen. Vi utvecklar sätt att få våra behov tillgodosedda när vi är hungriga, till exempel, eller när någonting känns obehagligt eller när vi helt enkelt behöver kärlek. Våra upplevelser formar vårt beteende – vi märker att ett leende skänker glädje eller får människor att busa med oss, medan gråt kanske ger tröst och uppmärksamhet.

På det här viset formas vi av våra föräldrar, syskon och andra vårdnadshavare, och vår personlighet fortsätter sedan att utvecklas allteftersom vi utforskar de mest effektiva sätten att få våra behov uppfyllda. Vi lär oss vilka beteenden som ger oss kärlek och erkännande och vilka som får negativa konsekvenser, kanske till och med bestraffning av något slag. Dessa aspekter av vår personlighet utvecklas och tar form allteftersom vi växer upp. När vi kommit upp i vuxen ålder har vi identifierat de sätt som fungerar bäst för oss i våra interaktioner med omvärlden, och som vuxna använder vi ett bemötande i våra relationer, i

familjen och på jobbet som liknar de strategier vi utarbetade i barndomen. Vi har finslipat olika sätt att skapa den känsla av trygghet vi behöver i livet.

En nackdel med den här utvecklingen är att vi gärna övervärderar vissa aspekter av oss själva. Vi kanske till och med börjar tro att vårt sätt att verka i världen är det *enda* sättet att verka i världen. Och när vi överidentifierar oss med en aspekt eller sida av oss själva skapar vi automatiskt en motsatt sida, som man ofta brukar tala om som *vår skuggsida*.

Vi värderar vissa beteenden eller egenskaper som mindre värda och betraktar dem som oacceptabla, dåliga eller till och med som en ren belastning. Vi ser vårt accepterade sätt att vara som bra och rätt, och vi försöker avsäga oss skuggsidan eller åtminstone förneka att den existerar. Våra värderingar ligger också till grund för de regler vi sätter upp för hur vi borde vara, och hur andra borde vara. Resultatet blir att vi kritiserar oss själva så snart vår skuggsida kommer till uttryck på något sätt, och vi dömer andra när de uppvisar samma beteenden.

Det är högst sannolikt att vi har agerat ut några av dessa skuggsidor någon gång i livet – men om vi då fick negativa reaktioner är det ju inte så konstigt om vi försökte dölja eller undertrycka den sidan av oss själva. Så småningom lärde vi oss att det inte var tryggt att visa upp den sidan och att vi, om vi ändå gjorde det, skulle riskera att inte få våra behov tillgodosedda. En aspekt som vi ofta väljer att inte uttrycka är det vi brukar kalla "sårbarhet". Vår sårbarhet är den del av oss som hör ihop med vår känslighet, våra behov och känslor. Om vi har visat oss sårbara i det förflutna kanske vi blev kritiserade eller ignorerade, och för att upprätthålla känslan av trygghet eller kontroll kan vi då ha

”stoppat undan” våra känslor och behov och börjat låtsas som om vi inte hade några.

Föreställ dig ett känsligt barn som lätt visar sina känslor – från glädje till sorg, entusiasm till oro. Om hon får höra att hon är för känslig, att hon inte borde ta så allvarligt på saker och ting eller att hon inte har någon anledning att vara ledsen så lär hon sig att dölja eller förneka sina känslor. Det kan räcka med insikten att hennes känslor oroar eller förargar människorna omkring henne för att hon ska börja undertrycka dem.

Eftersom hon har lärt sig att en mer distanserad inställning går bättre hem hos omgivningen börjar hon betrakta den sortens relation som rätt och idealisk. Hon börjar se känslighet och känslösamhet som något negativt hos både sig själv och andra. Hon kritiserar sig själv när hon tillåter sig att uttrycka dessa delar, och hon dömer andra när de uttrycker dem. Men våra outtryckta aspekter – sårbarhet, djärvhet, kreativitet, sexualitet, provokation eller vad det nu må vara – försvinner inte. De fortsätter att existera ”i skuggan”, och som de flesta saker i det fördolda kommer de fram förr eller senare, på ett eller annat sätt.

Dessutom är vi begränsade i hur vi upplever och deltar i vårt eget liv när vi inte erkänner och ger utrymme åt skuggsidan. Våra relationer påverkas negativt om vi tror att det är svagt eller fel att uttrycka känslor. Om vi värdesätter intellektet men inte kreativitet eller konst kanske vi väljer en yrkesbana som känns alltmer otillfredsställande. Vårt välbefinnande hänger på att vi lever som hela människor, med tillgång till allt som vi är.

Alla de här delarna av oss själva – både skuggsidorna och de sidor vi medvetet utvecklar – är vårt ”jag”. Vi använder termen ”jag” för att beskriva aspekter av vår personlighet. Inom jungiansk

psykologi kallas de olika jagen för delpersonligheter. Varje jag har sitt eget perspektiv på livet, sina egna åsikter och till och med sitt eget minne av specifika händelser.

Det är viktigt att förstå att det inte handlar om någon personlighetsstörning. Personlighetsstörningar är psykiatriska, diagnosticerbara tillstånd. Här belyser vi bara en enkel process som sker naturligt inom oss, hela tiden. Det är lika enkelt som att uppfatta två olika delar av oss när vi går ut och äter – den delen som vill äta sunt och den delen som vill ha dessert. Det är den konflikt vi upplever varje gång vi ska välja, oavsett om det handlar om livsavgörande beslut eller vardagsfrågor. Det här arbetet är inspirerat av och liknar mest Jungs arbete med skuggan och utforskandet av det omedvetna.

Som jag nämnde tidigare var det Hal och Sidra Stone som först presenterade de här aspekterna för mig. Grunden i deras arbete är att vi inom oss har potentialen till alla slags energier eller personlighetsdrag. Vi utvecklar de aspekter som fungerar bäst för att ge oss det vi behöver i livet, samtidigt som vi undertrycker eller förnekar de aspekter som inte gör det.

Jag tror att vår uppgift i det här livet är att bli medvetna om *alla* delarna av oss själva. Alla delar har ett syfte, har information som vi behöver och är faktiskt nödvändiga för att vi ska hitta den balans och helhet vi söker. I slutändan är välkommandet av hela oss själva också vägen till att få mer balanserade relationer.

Så låt oss först ta en närmare titt på våra primära jag.

Relations HANDBOKEN

Pionjären Shakti Gawain har flera årtionden bakom sig som utbildare och kursledare inom personlig utveckling. Hon är även författaren bakom högt uppskattade klassiker som *Kreativ visualisering* och *Att leva i ljuset*. Nu har hon, tillsammans med kollegan Gina Vucci, skrivit en omvälvande bok inom ett område som hon alltid känt varmt för: våra relationer.

Relationshandboken förmedlar insikter och tekniker som författarna testat och finslipat både i sitt eget liv och tillsammans med kursdeltagare. Deras perspektiv flätar samman våra många relationer på olika plan – kärleksrelationer, relationer med familj, kolleger och barn, inre relationer med egna åsikter och övertygelser samt relationer med både medvetna och omedvetna sidor i den egna personligheten – så kallade primära och förnekade jag.

I boken hittar du strategier för hur man kan bli medveten om sina inre röster, hur man använder tekniken Voice Dialogue som utvecklats av Hal och Sidra Stone samt hur man kan använda alla relationer som en väg till ökad självkännetdom. Med sin mjuka vägledning visar Shakti hur alla våra aktuella relationer kan betraktas som en väg till ökad medvetenhet, läkning och utveckling.

Relationshandboken är unik inom sitt område. Läs den, avsätt lite tid för övningarna och förbered dig på häpnadsväckande resultat!

"I vår strävan efter ökad medvetenhet är Shakti Gawain en av de starkast lysande stjärnorna."

WAYNE DYER

"Shakti Gawain och Gina Vucci koncentrerar många års erfarenhet till en lättillgänglig uppslagsbok med verktyg som läsarna alltid kan återvända till."

PUBLISHERS WEEKLY

"Shakti Gawains arbete är ett framstående bidrag."

DEEPAK CHOPRA



978-91-980534-4-9



9 789198 053449