

Vilka styr i ditt liv?

Från tankemodellen och boken Det Osynliga Spelet

Det osynliga spelet vill inspirera till vilja och mod att göra förändringar i livet. En sak som vi kan vara helt säkra på är att livet innebär förändringar. Det finns många sådana som sker utan att du kan påverka dem men det är alltid ditt val hur du förhåller dig till dem.

Det du kan göra något åt är hur du tolkar det du ser och sedan välja förhållningssätt.

Jag påstår att det som är det största hindret i våra liv för att verkligen se vad som sker inte är bristande kunskap eller kompetens, utan våra egna blockeringar och hinder som hjälper oss att blunda. För att vakna upp och se dem behövs en tankemodell så att vi får ord på det som sker och mod att se.

Därför har jag skapat Det Osynliga Spelet som på ett lekfullt och humoristiskt sätt gör dig medveten om dina tolkningar av verkligheten och som hjälper dig att få syn på vilka som har makten och styr dina beteenden. Jag har hittills identifierat tre spelare och genom att lära känna dem kan du se vem/vad som styr i ditt liv.

SkalJaget

- Det du lärt dig i livet att du är
- Består av en mängd olika röster som talar om för dig hur du skall bete dig och som ständigt värderar och bedömer det du gör

KärnJaget

- Det du vet att du är och det du lärt in omedvetet
- Det som är det spontana du utan värderingar och bedömningar
- Den inneboende kapacitet du tar fram när du provat allt utanför dig

Betraktaren

Den här medspelaren är helt objektiv och registrerar beteenden och känslor utan att värdera och bedöma dem.

SkalJaget vill gärna dominera och är mest högröstat. För att du skall höra KärnJaget behöver du vara litet tyst och stilla och vara uppmärksam på flera olika signaler. Men om du ständigt har en dialog med ditt SkalJags alla röster så blir det litet svårt, då kan du behöva ta rollen som Betraktaren. SkalJaget är den röst du hör inom dig som talar om vad du ska göra och hur du ska bete dig i olika situationer. Den som värderar och bedömer det du gör, om det är bra eller dåligt, bättre eller sämre än din syster, vän eller konkurrent. I SkalJagets värderingar och förmaningar känner vi igen våra föräldrars, lärares och idolors tankar och röster. Den kultur vi växt upp i, liksom tidningars och filmers budskap påverkar oss också mycket. Det skapas mönster och strukturer som vi förväntas anpassa oss till. Och vi gör allt vad vi kan för att passa in i mallen. Eftersom det är så viktigt att ha rätt passform lyssnar vi verkligen in den inre rösten med alla råd, varningar, tvivel och kritik. Med SkalJagets spelregler ständigt i tankarna tror vi att vi ska lyckas med det vi gör. Det som istället händer är att vi är så fokuserade på den rösten att vi har svårt att koncentrera oss på det vi gör. Det bästa sättet att lära känna ditt SkalJags röst är att lyssna in den och notera hur den påverkar dig. Kan du känna igen dig i beskrivningen? Vad brukar du svara?

SkalJaget, som tror sig ha svaren på det mesta, har en mycket komplex karaktär och spelar många roller. Känner du igen några av dessa personer?

Instruktören Inga: Inga talar ständigt om för dig vad du ska göra, hur du ska göra det och när du ska göra det. Hon upprepar ständigt sina instruktioner, alltid rädd för att ingenting annars skulle bli rätt: tala högre, Tala Högre, TALA HÖGRE! Instruktören Inga är helt övertygad om att du inte kommer ihåg något eller kan lära dig någonting utan hennes hjälp.

Hjälplösa Harry: Harry tror inte att du har någon som helst förmåga att klara dig själv. Han förutser alltid problem och vill be om hjälp, råd och information, vare sig du behöver det eller inte. Istället för att uppmana dig att resa dig om du ramlat när du åker skidor, råder han dig att ligga kvar i snön tills någon kommer fram och hjälper dig upp.

Flashy Fred: Fred bryr sig inte om hur bra du gör saker och ting, som t ex hur du spelar golf. Men han är desto mer intresserad av hur du tar dig ut och vilket intryck du gör på andra. Ständigt orolig för att andra inte ska tycka om dig, får han dig att anta olika utmaningar för att glänsa och synas.

Kritiska Kristina: Kristina har något negativt att säga om allt du gör. Även om det du gör är till 99 procent perfekt, så kommer hon att fokusera på den 1 procent som, enligt henne, inte är bra. Och hon vill absolut inte att du ska bli perfekt, för då blir hon utan jobb!

Oroliga Olga: Olga oroar sig för allt och alla. Vad du än gör letar hon möjligheter till att det ska hända något farligt eller att något ska gå fel. Vilka förebyggande åtgärder och skydd du än har tänkt på så plockar hon fram alla faror som skulle kunna inträffa.

Jämförande Jerry: Jerry hittar alltid någon annan som gjort något liknande, eller nästan lika, som det du gjort eller tänker göra. Blixtnabbt jämför han och värderar din insats. Han berättar gärna för dig om den bästa prestationen som gjorts eller om vem som lyckats bäst och fått omvärldens erkännande.

Domaren Doris: Doris värderar och bedömer allt du gör. Hur du än betar dig så är det aldrig tillräckligt bra. Du borde verkligen ha åstadkommit något bättre.

Nervösa Nettan: Hur många räddningsvästar och livremmar du än har finns det alltid något att vara nervös för. Nettans nerver ligger på ytan och det får dig att bli darrig, vad du än ska göra och hur många gånger du än gjort det tidigare.

Orädda Oskar: Oskar klarar allt. Det finns inte något som han inte provat på och naturligtvis lyckats med. I hans värld existerar inte ordet rädsla. Det är bara att sätta igång och göra vad som ska göras.

Hjälpande Henrik: Henrik har alltid en hjälpande hand redo. Han tror inte omgivningen om att klara något utan hans hjälp.

Kontrollerande Konrad vill veta exakt vad som sker och vad som ska hända.

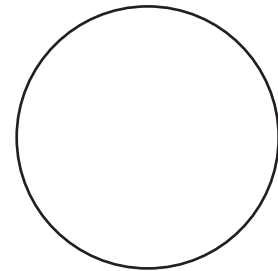
Rädda Rosa och Värderande Vera brukar komma fram med stormsteg när du provar att göra något nytt: *Vad gör du egentligen? Tänk om du gör fel? Får du egentligen göra så här?*

Vilka är dina SkalJagsröster?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Avundsjuka Allan | <input type="checkbox"/> Kritiska Kristina |
| <input type="checkbox"/> Blundande Berit | <input type="checkbox"/> Modiga Martin |
| <input type="checkbox"/> Bestämmande Birger | <input type="checkbox"/> Nervösa Nettan |
| <input type="checkbox"/> Domaren Doris | <input type="checkbox"/> Orädda Oskar |
| <input type="checkbox"/> Effektiva Einar | <input type="checkbox"/> Presterande Peter |
| <input type="checkbox"/> Fräsiga Fia | <input type="checkbox"/> Pyssliga Pia |
| <input type="checkbox"/> Flyende Fredrik | <input type="checkbox"/> Rådiga Rickard |
| <input type="checkbox"/> Glada Greta | <input type="checkbox"/> Rädda Rosa |
| <input type="checkbox"/> Hänsynsfulla Harald | <input type="checkbox"/> Starka Sixten |
| <input type="checkbox"/> Hjälpsamma Hanna | <input type="checkbox"/> Tjusiga Tora |
| <input type="checkbox"/> Instruktören Ivan | <input type="checkbox"/> Undvikande Urban |
| <input type="checkbox"/> Impulsiva Inga | <input type="checkbox"/> Viktiga Vera |
| <input type="checkbox"/> Kontrollerande Kalle | <input type="checkbox"/> Ödmjuka Örjan |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hur stor del av dagen lyssnar du på SkalJaget och följer det?

Markera en tårtbit för SkalJaget!



KärnJaget är just dina egna inneboende resurser. De som tar över och utför uppgifter och sysslor när du lugnt provar dig fram och avslappnat och fokuserat utforskar varje möjlighet att genomföra en rörelse eller syssla på. KärnJaget har ett ursprungligt icke verbalt instruktionssystem som tyst och stilla styr oss när det får en chans. Och den chansen får den bäst, kanske till och med enbart, när SkalJaget håller sig tyst och stilla. Den som rösten eller rösterna talar till kallar vi för KärnJaget. Men KärnJaget har också röster, i alla fall en som jag upptäckt, som talar till mig men utan värderingar och bedömningar. De känns mer som ett flöde som på något vis behöver komma ut eller som småbubblor i ett kokande vatten som behöver ta vägen någonstans.

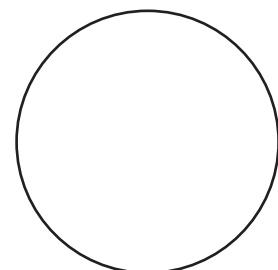
Kan du känna ditt KärnJag Ja Nej

Var i kroppen upplever du det

Magen, hjärtat, huvudet

Hur stor del av dagen lyssnar du på KärnJaget och följer det?

Markera den tårtbiten i cirkeln!



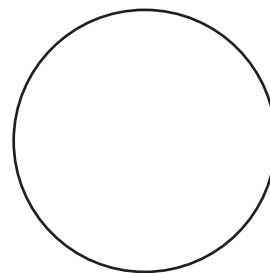
Betraktaren

När vi befinner oss mitt i en förvirrad eller pressad händelse är det lätt för oss att helt identifiera oss med Skalljaget och inte se eller höra något längre. Vi fastnar i våra känsloreaktioner och tappar förmågan till klarseende och objektivt iakttagande. Det är som om vi befinner oss mitt i ett garnnystan och inte kan se några ändtåtar. När vi har förmågan att lösgöra oss från nystanet, kliva åt sidan och lugnt och stilla iaktta vad som sker, då har vi funnit Betraktaren. Sedan kan vi lugnt iaktta och identifiera flera olika av Skalljagets röster och ta reda på hur de påverkar oss. Det är först då vi kan välja om vi ska lyssna och tro på dem eller inte. Från Betraktarens perspektiv kan vi istället välja att lyssna på KärnJagets röst. På så sätt får vi tillfällig sinnesnärvaro och kan välja hur vi vill hantera situationen. Sen kan processen börja om och om igen. Ju mer känslor, rädsla, skräck, förtjusning eller lycka som finns i upplevelsen desto lättare är det att fastna i den. Bara genom att vara medveten och kunna iaktta den här processen fattas med automatik en mängd inre beslut utan att vi behöver bestämma oss för vad vi ska göra åt situationen. Så uppmaningen är återigen att registrera och konstatera. Modet ligger i att våga se vad vi faktiskt gör utan att moralisera eller bedöma vårt beteende.

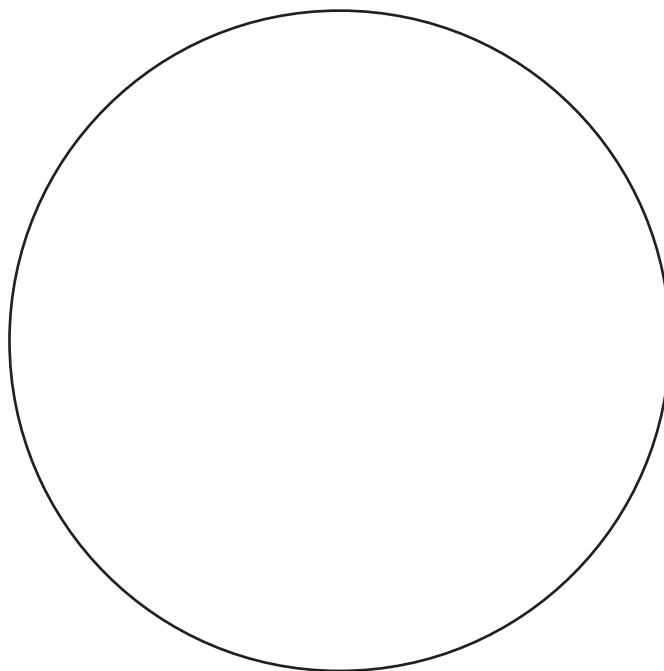
När vi har haft en dröm måste vi vakna och betrakta den utifrån för att så småningom kunna förstå vad den vill säga oss. Betraktaren hjälper oss att se sammanhangen för att medvetandegöra den information som drömmen vill ge oss.

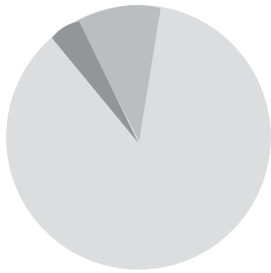
Hur stor del av dagen är du i
Betraktarens roll?

Markera en tårtbit för Betraktaren!



Hur ser hela ditt hjul ut?





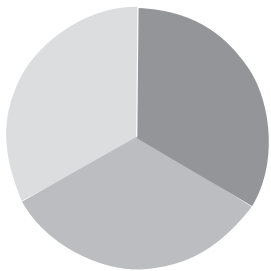
Liten eller ingen Beträktare och litet KärnJag men stort SkälJag:

Du följer den form som din uppfostran och din omgivning gett dig i livet. Din egen kunskap och känslan av att ha en inre röst och resurser tycks mycket liten i din tillvaro. Ditt behov av att anpassa dig till förebilder och till vad andra skall säga styr dig omedvetet och dina egna behov och önskningar får liten plats. Törs du överhuvudtaget se dig själv och ditt beteende utifrån?



Liten Beträktare och Jämnstora Kärn- och SkälJag:

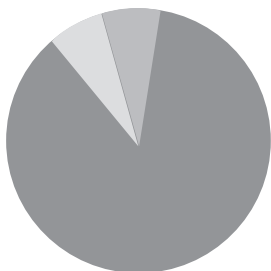
Du tycks mycket ovan vid att ge akt på ditt eget beteende men har en känsla av något inifrån som du omedvetet följer. Den form som du uppfostrats till är bekväm och du trivs i den. Men det mesta av ditt beteende verkar spontant och inte så medvetet. Om du iakttog ditt beteende litet mer skulle du kunna göra fler medvetna val och saker och ting skulle inte bara hända dig.



Jämnstor Beträktare, Kärn- och SkälJag:

Du har modet att iaktta dig själv och lyssna inåt på dina egna resurser och behov. Det betyder inte alltid att du följer dem men då är du medveten om det och kan med hjälp av den erfarenheten bestämma dig för att göra ett noggrannare val nästa gång.

Både dina egna önskningar och omgivningens förväntningar får plats i ditt liv och du tränar på att bli rakare och tydligare i din kommunikation.



Mycket stor Beträktare, betydligt mindre KärnJag och SkälJag:

Du betraktar världen genom din objektivitet och iakttar allt som sker utanför dig själv. Människorna är som pjäser i ett spel och du verkar inte personligt involverad i händelserna. Du måste bara göra det du gör.

Din känslomässiga sida tycks ohörd och även dina egna önskningar och behov. Är du och ditt hjärta med i händelserna runt omkring dig eller är du en iakttagare av livet?

Birgitta Sjöde Sandy

www.bsjode.se
www.detosynligaspelet.com
info@bsjode.se