

VEM ÄR DU?

En av de klassiska frågorna inom många upplevelsebaserade psykologiformer är "Vem är du?"

Hur definierar du dig själv? Är du din hjärna, dina tankar, dina känslor, din kropp, ditt jobb, din utbildning, ditt utseende eller kanske dina egenskaper? Eller är du något annat. Något mer?

Några tänker sig att vi behöver lära känna oss själva genom att enbart lära känna vårt psykiska innehåll, t ex tankar, känslor, kroppsförnimmelser. Då handlar det om att identifiera, uppleva och ta hand om psykologiska upplevelser för att sedan "ändra" på t ex tankar och känslor som är "fel" för att växa och utvecklas. Vi är helt enkelt våra bra eller dåliga tankar, känslor och vår kropp. Det kan vara ett av svaren på frågan "Vem är du?".

Ett annat sätt att se på oss människor är att se oss som något mer än vårt psykiska innehåll. Jag är den som har tankar och känslor. Tankar och känslor kommer och går - det är bara något som passerar revy. Jag är som kärnan eller rummet i vilket tankar och känslor kommer och går. Att utveckla mig är att utveckla mitt inre rum. Så att jag kan leva med alla tankar och känslor som kommer och går. Att utvecklas handlar då mer om att ta emot, observera, sortera och välja vilka inre upplevelser som jag vill agera och leva utifrån. Och vilka jag med empati och självmedkänsla bara observerar och vänligt låter passera.

Så innerst inne, vem är du?
