

Var dig själv – och bli fri

Är det frihet att leva fullständigt oberoende? Eller att kunna göra vad man vill? Nej, menar beteendevetaren Erica Falkenström. Verkligt fria blir vi bara i gemenskap och när vi sätter gränser. Och när vi strävar efter att vara oss själva.

För lejonet Elsa i filmen *Född fri*, baserad på Joy Adamsons böcker, var det enkelt. Elsa kunde leva fri eller fången. Efter att ha fött upp henne släppte de mänskliga adoptivföräldrarna henne slutligen fri till vildmarken.

För människan handlar frihet oftast om mycket mer. Ekonomisk och politisk frihet till exempel. Eller som det ska handla om här: existentiell frihet. I den betydelsen är det många som inte är fria fastän de upplever sig som det. Den frihet vi i västvärlden har gott om är i stället idén om oändliga valmöjligheter.

– Men om frihet betyder total gränslöshet riskerar man att bli tokig. Vi har biologiska, kulturella, sociala och andra begränsningar som är en del av våra givna livsvillkor. Det är i förhållande till dessa villkor som friheten tar form, menar beteendevetaren och författaren Erica Falkenström.

Hon beskriver frihet som möjlighet, att ha tillgång till sin inneboende potential. Förutsättningarna för att hitta sig själv och uppleva frihet är att se sina egna givna villkor. Det är en balansgång mellan tron på dig själv och dina drömmar å ena sidan och insikten om dina gränser å andra sidan. Du kan bli missnöjd, sorgsen och få sämre självkänsla om ribban ständigt ligger för högt.

Erica Falkenström menar att frihet inte ska förväxlas med den typ av individualism som innebär att var och en sköter sitt och inte bryr sig om andra. Hon förespråkar alltså en frihet där solidaritet är en del av individens självförverkligande. Tillhörigheten är livsviktig, såväl i familjelivet som i arbetslivet och på fritiden.

Psykologen och psykoterapeuten Patricia Tudor-Sandahl skriver så här i boken *Tid att vara ensam* (Wahlström & Widstrand):

”Människan är på samma gång en social och en ensam varelse, med behov både av att vara för sig själv och av att stå i nära relation till andra. Att kunna röra sig fritt mellan dessa tillstånd är kärnan i att bli en hel och mogen människa.”

Den som är beredd att göra vad som helst för att smälta in och vara vännerna, familjen, chefen eller arbetskollegorna till lags slipar bort sin personlighet och förlorar sig själv.

– Man ska inte behöva offra sig själv för att få vara med. Man bör ta plats och göra sin röst hörd när det känns meningsfullt, säger Erica Falkenström.

Känslan av frihet beskriver hon som inre frid, som lugn och ro inombords. Du är inte jagad eller orolig, upplever inte att du för tillfället behöver göra någonting, utan kan vila i dig själv.

Fast om det är så, varför menade då den franske filosofen Jean Paul Sartre att människan är ”dömd till frihet”?

– Friheten är inte bara härlig. Med friheten följer ett ansvar som leder till ångest hos människan. Priset vi betalar för vår frihet är oro, tvivel och existentiell ångest, förklarar Erica Falkenström och hänvisar även till den danske filosofen Sören Kierkegaard.

Ångesten är följden av att vi blir medvetna om oss själva, vår sårbarhet och våra valmöjligheter. Den vill få dig att reflektera över den situation du befinner dig i och över vilken väg du ska välja i tillvaron. Men i våra västerländska samhällen flyr vi ofta från ångesten genom överdriven konsumtion, hetsätning eller anorexi,

träningsmissbruk, droger, spelmissbruk, girighet och andra överdrivna sätt att hantera tillvaron.

– Man dövar en inre längtan enligt mottot: bara jag anstränger mig lite mer så blir allting bättre. Det hänger ihop med att vi i hela vår kultur värderar oss själva och andra i första hand för det vi har, gör, äger, hur vi ser ut eller för vad vi presterar – inte för de hela människor vi är, säger Erica Falkenström.

Vi har allt större krav på oss att i alla lägen vara duktiga, företagsamma och socialt kompetenta, för att inte tala om unga och vackra.

Om det nu är prestationskrav och ansvarslös individualism som knuffar undan verklig frihet i dagens samhälle, så kan man undra om det var bättre förr.

– Nej, det tror jag inte. Varje tid har sina problem och utmaningar. Men man hade tydligare gränser. Var man bonde så var tillvaron på ett särskilt sätt och kyrkan stod för meningen med livet. Det gav säkert en slags fridfullhet inombords. De kanske inte var lika jäktade som vi men kunde uppleva sig som bundna på ett annat sätt. I dag kan många trots allt förverkliga sina drömmar.

Problemet är att vi fortsätter att mjölka kon. Mer pengar, högre status, större bonus, dyrare prylar, bättre bostad, längre resor, häftigare upplevelser...

– När ska vi nöja oss? Vi kan inte kompensera inre fattigdom med yttre rikedom, säger Erica Falkenström.

Patricia Tudor-Sandahl menar att prestationsiver och konkurrenslust får samarbete och medkänsla att verka avlägsna. "Intellektuell kapacitet och verbal skicklighet står högre i kurs än äkthet och känslöengagemang." I stället föredrar många att dra sig in i sitt skal. Inte minst när det gäller kärleksrelationer.

Själv trodde jag en period att min frihet värnades bäst genom oberoende. Överst på listan stod Frihet. Därefter kom släkt och vänner på delad andraplats. Tvåsamhet hamnade först någonstans därefter. Men så kom jag i kontakt med en man. Vi brevväxlade och började diskutera frihet. Han menade att tvåsamhet är både familj och vänskap. Och att friheten kan öka när man är två. Därmed skulle tvåsamheten plötsligt hamna högre upp på min lista.

Självklart hade han rätt när han skrev att man kan få mer styrka att hävda sin frihet när man står bakom varandra, inte minst ekonomiskt. Möjligheten att krama den man älskar när man kommer hem från jobbet är också en sorts frihet. Min kontakt skrev även så här:

"Sedan finns det förstås en sorts frihet som man aldrig ska ge upp, inte ens i det djupaste förhållande. Friheten att vara sig själv, friheten att vara sin egen tydliga person, friheten att ha sina egna vänner, sin egen familj. Det finns sådant man kan kompromissa om, men det finns också sådant som inte kan göras avkall på. Frihet är jätteviktigt, men om jag inte kan dela min frihet med någon är den bara en chimär. Då har ju min inbillade frihet stängt in mig i ensamheten."

– Om någon till varje pris vill leva oberoende skulle jag vilja utforska vad som ligger bakom den önskan. Är det att man omedvetet låter sig ledas av omvärldens krav i stället för sin egen djupa längtan? Eller så ligger kanske rädsla och oro för att man inte ska klara av att leva tvåsam bakom en sådan inställning, säger Erica Falkenström.

Ann-Marie Lundblad är psykoterapeut och har arbetat som familjerådgivare. Hon tycker inte att vi nödvändigtvis måste leva i tvåsamhet.

– Visst har många en längtan efter att kunna leva tillsammans med någon och vill få det att fungera, men vissa väljer bort det på grund av att man har svårt att hävda sig i en relation. Och det valet kan man ju göra. Det behöver inte vara dåligt

egentligen. Men total frihet har man ändå inte eftersom man måste anpassa sig till samhället, säger hon.

Patricia Tudor-Sandahl menar att en "hit men inte längre"-attityd har brett ut sig som bidrar till att relationer blir flyktiga och saknar djup.

– "Ensam är stark!" som idealbild gör oss rädda för intimitet och upprivande känslor. Man ska inte binda sig, säger vi och sätter därmed likhetstecken mellan att vara beroende och att vara svag.

Raka motsatsen till strävan efter oberoende kan vara ett hektiskt familjeliv med många engagemang och plikter som gör att man känner sig fjättrad i tillvaron. Då får man fråga sig om man vill ha alla bojorna kvar och annars ta farväl av några. Eller välja ett annat sätt att förhålla sig till dem – det valet har man alltid.

– Det gäller också att lära sig att hävda sin egen vilja och att inte låta sig styras och utnyttjas. Man måste kunna säga 'nej, det här går jag inte med på', säger Ann-Marie Lundblad.

Det finns faser i livet då vi kan uppleva oss friare eller ofriare än annars. Som småbarnsförälder är du exempelvis mera ofri och behöver ge avkall på vissa egna behov. Men att uppleva friheten i att kunna vara sig själv är inte relaterat till någon livsfas eller ålder. Tyvärr blir man inte alltid klokare med åren. Den som är överdrivet fixerad vid att se ut och verka mycket yngre än hon är, till exempel genom ständiga ansiktslyft och dyra bröstingrepp, förnekar i viss mening åldrandet som är ett livsvillkor för alla.

I arbetslivet är det svårare att välja bort eller förhålla sig annorlunda till tidsandan som säger att vi ska prestera allt mer och bättre på kortare tid. Även om många har en typ av frihet i arbetet i dag som inte fanns förr, så undergräver ständiga omorganisationer, nedskärningar och rationaliseringar närvaro och tillit på arbetsplatsen.

Även på fritiden behöver vi känna närvaro och tillit. Är ni öppna och äkta mot varandra i din vänkrets, sportförening eller studiecirkel? Kan ni prata och känner er fria i varandras sällskap?

– Vi skulle ofta behöva vara mer toleranta, se varje människa som den unika person hon är och vara mer genuint intresserade både av oss själva och av varandra, menar Erica Falkenström.

Text: Jeanette Neij

"Att våga är att förlora fotfästet en stund, att inte våga är att förlora sig själv."
Sören Kierkegaard, dansk filosof

Upplev mer frihet

- Acceptera dina givna förutsättningar. Till exempel kan inte alla tänka abstrakt, och vissa får kanske leva med att en nära anhörig blir sjuk eller dör.
- Tro på att utveckling är möjlig. Varje människa har en inre rikedom och en massa möjligheter och kan upprätta en dialog med sig själv. Men tror man inte att det går kommer det inte att lyckas.
- Bearbeta, förlåt och släpp taget om negativa tankar. Terapi kan vara ett sätt att komma vidare. När man släpper en irriterad, misstänksam, avundsjuk och skuldbeläggande attityd löser man automatiskt upp sig själv inombords och blir alltmer fri.

- Utforska dina inre områden: intressen, begåvningar, attityder, värderingar, föreställningar och principer. Du kan inte vara dig själv om du inte tagit reda på vem du är.
- Bli medveten om dina vanor och skapa goda vanor som avlastar och ger energi. Skriv gärna dagbok för att bättre kunna se vad du gör, hur du gör det och hur du reagerar. På så sätt kan du lättare välja den väg du mår bra av.
- Bygg upp nya erfarenheter. Du behöver inte låta din historia begränsa dina personliga möjligheter, din frihet och dirigera ditt liv. Det går att finna ett nytt förhållningssätt i tillvaron genom att se djupt inom sig och förstå vad som driver en att agera eller reagera på ett sätt som hindrar ens frihet.

Fem friheter

Familjeterapeuten Virginia Satirs fem friheter:

1. Se och hör det som finns här och nu, i stället för det som borde finnas, fanns eller kommer att finnas.
2. Säg vad du känner och tänker, i stället för det som du borde tänka och känna.
3. Känn vad du känner, i stället för vad du borde känna.
4. Begär det du behöver, i stället för att alltid vänta på tillåtelse.
5. Ta risker för egen del, i stället för att välja att vara trygg och aldrig sätta båten i gungning.

Låt dina vanor befria dig

Våra vanor kan antingen hjälpa oss eller hindra oss från att vara fria. Vanor behöver ses över ibland. De är visserligen inte så lätta att ändra på men det går och det kan behövas när de inte längre fyller någon funktion eller när de hindrar oss i vår frihet. Erica Falkenström har några egna exempel på vanor som gör henne friare:

- Går upp i god tid på morgonen för att få lugn och ro och äta frukost tillsammans med familjen.
- Bryr sig om andra, strävar efter att se och lyssna.
- Väjer inte för det som är svårt i livet.
- Är stilla en stund varje dag under tystnad och med uppmärksamhet på andning och avspänning.

Vanor som har hindrat hennes frihet:

- Att hon i vissa situationer har gjort sig lite för beroende av andra.
- Att hon har låtit andra såra och förminska henne.
- En viss bekvämlighet.
- Alltför höga ideal och krav på prestation, på att duga.

Mer eller mindre frihet?

Detta är några aspekter som kan öka känslan av frihet:

- Personlig närvaro, mod – till exempel att tala mer som människa till människa i stället för som roll till roll.
- Tillåtande attityder, acceptans, medkänsla – när du kan acceptera en annan person, införliva medkänsla i ditt liv och förlåta en annan kan du också uppleva dig

mer fri och tillfreds med dig själv. Acceptera inte dumhet, dödssynder eller onda handlingar, men gör skillnad på personen och handlingen.

- Lyssnande – äkta möten människor emellan där vi är oss själva underlättas om vi är genuint intresserade av varandra och lyssnar utan avbrott, utan att vi själva måste "ta över".
- Att var och en tar ansvar för sin ångest – om du hanterar din ångest själv och inte projicerar den på andra tar du vara på möjligheten att reflektera över din situation och över vilken väg du ska välja i tillvaron.
- Tid – det räcker inte att resa bort en vecka om året eller två. Pauser, som är frihetens ögonblick, bör finnas i vardagen i form av meditation, målning, körsång, avslappning eller något annat där du kommer i kontakt med sig själv. Låt också saker ta den tid de faktiskt tar.
- Goda förberedelser och realistiska förväntningar – då minskar risken för stress och besvikelse som minskar friheten.

Läs mer

Emmy van Deurzen: *Det existentiella samtalet* (Natur och Kultur 1998).

Erica Falkenström: *Att vara fri och höra till*. (Svenska Förlaget 2004).

Erica Falkenström: *Vad vill du – egentligen?* (Svenska Förlaget 2002).

Artiklarna får inte publiceras eller kopieras, vare sig helt eller delvis, utan författarens tillstånd.