

# BARN ÄR VI JU EN STUND, MEN SEN DÅ?

Även om vi alla har ett barns erfarenheter inom oss så har vi också en vuxen del. Men vår uppväxt har oundvikligt format oss. Ibland har det gynnat oss men ibland sitter mönstren kvar inom oss. Känner du igen någon av dessa aspekter\* i dig själv eller andra? Ibland tittar de fram i oss människor.

*Förnekaren:* Jag är en förnekare. Det finns inga problem. Jag kommer alltid på hur jag kan förringa eller avfärda alla bekymmer som oviktiga – både mina egna och andras. Om jag förnekar så slipper jag hantera känslor av att känna mig betydelselös, inkompetent och inte värd att tycka om.

*Hjälparen:* Jag hjälper alla som jag tror behöver min hjälp, vare sig de vet om det, vill det eller ej. Jag hjälper alla på de sätt jag kan komma på. Om jag hjälper andra behöver jag inte bry mig om mig själv och min egen känsla av otillräcklighet.

*Masochisten:* Allt som händer är mitt fel. Jag tar på mig ansvaret och skulden. Jag låter inte andra trösta eller försöka få mig att inse att det inte är mitt fel. Om jag genast ger mig själv skulden kanske jag kan undvika beskyllningar från andra och då slipper jag ta tag i min egen känsla av otillräcklighet.

*Krävaren:* Jag kräver att andra ska göra för mig vad jag inte förmår göra för mig själv. Jag vill att de ska göra så att jag uppskattar mig själv mer. Jag vill ha mer bekräftelse, mer, mer... någon annan får kompensera min otillräcklighet.

*Offret:* Om någon säger något som jag kan tolka som kritik eller påhopp, även om jag måste anstränga mig för att tolka det så, så kommer jag att bli förolämpad och sårad. Att vara ett offer tillåter mig att kasta skulden på andra och då behöver jag inte kännas vid min egen otillräcklighet.

*Kritikern:* Jag kommenterar allt jag inte tycker är perfekt. Jag rättar folks svenska, talar om när de har fel och låter inga idiotiska uttalanden passera opåtalade. Om jag ser till att andra framstår som sämre så framstår jag själv som bättre än de är.

Vilka aspekter känner du igen i dig själv eller i någon annan?

---

---

---

---

\*) Fritt ur The Human Element av Will Shultz