FÖRVÄNTNINGARNAS FIENDE NUMMER ETT

Tänk om vi kunde upptäcka alla våra egna förväntningar. Då vore hela problemet löst. Vi skulle då helt plötsligt uppleva världen klart och fritt. Vi skulle vara totalt fria i vårt inre och i vårt agerande. Våra upplevelser skulle vara som glasklara soliga sommarmorgnar.

Eller, tänker du att du inte har förväntningar —förväntningar som styr allt du väljer och upplever, förväntningar som färgar ditt liv varenda sekund? Som, innan du hinner tänka, sorterar in det som sker i gamla mentala lådor. Bra eller dåligt, rätt eller fel, snällt eller dumt. Bekanta och förvrängda upplevelsefilter som formats av den egna historiens vingslag.

Då måste jag göra dig besviken. Du är lurad av dig själv. Inte bara enligt Freud utan även enligt modern neuropsykologi såsom t ex i boken ”Incognito” av författaren David Eagleman. Dina förväntningar styr vad du ser. Så är det nog bara. Så du kan helt enkelt inte lita på dina egna upplevelser. Bara för att du tror att en inre upplevelse är sann, betyder det inte att det är ofärgat sant!

Så vad kan vi göra åt denna kanske svårsmälta sanning? Kanske är det viktigaste jobbet för vårt medvetna ’jag’ att fokusera på vad som skall sparas i framtidens omedvetna, i hjärnans osynliga byrålådor – att sätta mål för vårt medvetna är motorvägen in i den framtid vi själva väljer. En framtid som först alltid kräver en total rekonstruktion av våra förväntningar.

Hur sant är det här för dig?