

Gå framåt eller gå bakåt? Gå uppåt eller gå neråt?

Det sägs att det finns en regel för allt levande som lyder: ”Allt som inte växer, dör så sakteliga”. Att vi alltid rör på oss antingen framåt eller bakåt, antingen i en positiv spiral eller negativ spiral, men vi rör på oss.

Vissa rör lite på sig och verkar inte förändras något alls och andra händer det större förändringar med under deras liv. Det viktiga är inte farten utan i vilken riktning vi rör oss.

Antingen rör vi oss i en positiv spiral där vi tror att vi kommer att klara av att göra X (vi tror att vi har potentialen), du kanske inte vet hur, men du tror ändå fast att du kan klara av X. Detta i sin tur leder till att du går i aktion med säkerhet och beslutsamhet om att göra X. Detta leder till att du får strålande resultat vilket bekräftar det du trodde från början ”Se, du fixade det!”

Du växer som människa och blir ännu mer inspirerad att ge dig på nästa uppgift och i och med det ökade självförtroendet och tro på din potential, kommer du att klara av att göra nästa uppgift med och så fortsätter det tills du en dag inte klarar av uppgiften men eftersom ditt självförtroende är starkt kommer du att prova flera gånger på olika sätt. Om det trots detta inte lyckas kan det hända att du börjar en nedåtgående spiral där du tvivlar på din potential vilket gör att du inte satsar för fullt för att klara uppgiften vilket genererar ett sämre resultat vilket stärker din tro på att du inte har potentialen att klara uppgiften.

Ytterligare ett exempel

Ett annat exempel på en vanligt förekommande spiral är vår syn på vår omvärld. Denna spiral styrs mycket av vad vi väljer att fokusera på. Det är lätt att en morgon lyssna på nyheterna och höra om en misshandel av en människa någonstans i vårt land. Detta får det kanske att dyka upp några korta flyktiga negativa tankar om världen i mitt huvud. På väg till jobbet ser jag sedan en löpsedel med en våldtäkt innan och jag bekräftar i mina tankar att det är på väg utför med världen. Sedan på jobbet kan jag inte undgå att dras in i en diskussion om det ökande skattetrycket och en bit in på eftermiddagen så kretsar mina tankar kring att vi går mot sämre tider och människor blir mer och mer onda. Ovanstående är lätt hänt då vi matas med mycket negativ information runt oss.

Eller, så gör jag något som kräver en mer medveten aktion från min sida, till exempel börjar jag min dag med att läsa goda nyheter (de är inte helt lätta att hitta, jag vet, men exempelvis www.godanyheter.se kan vara en plats att börja på). På vägen till jobbet ser jag en reklam för en ny tv-serie som lanseras nu i USA, 'RX for survival', ett hälsoprojekt för barn runt om i världen med Brad Pitt som frivillig speakerröst och bland annat Bill och Melinda Gates välgörenhetsstiftelse (www.gatesfoundation.org) med ett kapital på 28 miljarder dollar som en av sponsorerna. På jobbet engageras jag av en diskussion om God El, elbolaget som skänker hela

sin vinst till välgörande ändamål och där alla styrelsemedlemmar utför sitt styrelseuppdrag ideellt. Om jag väljer denna start på dagen kommer min spiral troligen att ta en annorlunda riktning och i detta fall kommer min syn på på världen säkerligen att vara en annan.

Spiraler i relationer

Samma sak sker i en relation till exempel om vi tror att vi kan skapa den fantastiska relation som vi alltid drömt om och vi ger allt vi har och fokuserar på allt bra i relationen och förstärker känslan av vår potential att påverka relationen i en positiv riktning.

Och vi kan ha en nedåtgående spiral där vi inte tror på relationen och där vi väljer att fokusera på allt som inte fungerar och får då hela tiden bekräftelse på att denna relation inte fungerar.

Den stora utmaningen i en relation är att vi ofta inte är på väg upp samtidigt, när den ene tycker att den ger allt i relationen så kanske den andre är på väg ner och känner sig ointresserad av att lyfta relationen utan snarare tar energi från den andre. Det är då viktigt att inte ge upp utan att jobba på att hitta sätt att inspirera den andre att lyfta sig till exempel genom att prata om hur det skulle kunna ske utan att försöka skuldbelägga den andre. Det är ju lätt att hamna i martyrollen där vi säger något som ”nu har jag minsann ställt upp för dig länge och du har inte ställt upp för mig, nu orkar jag inte längre!” Då ger du för att få och inte för att du tycker om känslan av att ge för att ge som i sin tur ger dig energi att fortsätta att ge.

Självklart behöver båda gynnas av att vara i relationen annars är det meningslöst. Om man känner att den andre slutat bidra till relationen så gäller det att ta upp och prata om det så tidigt som möjligt och att man är väldigt tydliga och att man är överens om att man är överens så det blir ”vi-klart” istället för ”själv-klart”

Filippa: Jag har ofta lagt märke till att jag ibland sänker mitt humör och energi när Markus strålar och sjunger och tvärt om, jag har då ibland kommit på mig själv och ryckt upp mig. Det är ju roligare att vara på väg upp båda två.

Det är inte kul när vi är på väg ner båda två, vi har idag lärt oss hur vi ska göra för att bryta trenden och lyfta oss.

Det bästa sättet brukar vara att prata om vad det vi vill uppnå i livet. Det ger perspektiv och energi att lyfta sig själv.

Ett annat sätt kan vara att tvinga sig själv att konfronteras av konsekvensen av sitt handlande på lång sikt.

Till exempel om jag äter något som jag beslutat mig för att inte äta mer för att kroppen inte mår bra. Tänker jag kortsiktigt ”det gör inget, jag äter nyttigt i morgon” så är det lättare att tro att det inte påverkar mitt långsiktiga hälsomål så mycket. Tänker jag hur det påverkar mig i långa loppet ”om jag nu tycker att det är ok att äta detta idag, kommer jag troligen lättare och lättare tycka att det är ok att äta dålig mat för den kortsiktiga njutningen, vilket inte gynnar min hälsa på lång sikt. Detta kommer även att gå ut över

Markus som får leva med en person som inte tar hand om sig själv och som han behöver ta om hand. Då förstår jag hur detta ”lilla undantag” ändå påverkar mig mycket på sikt.

Du kan göra dessa uppåt och nedåtgående spiraler så små och detaljerade eller stora och övergripande som du vill till exempel, du går framåt när det gäller ditt sätt att hantera din ilska och du kan samtidigt uppleva det som att du går bakåt i ditt sätt att hantera förändringar. Du kan ändå samtidigt känna det som att hela ditt liv går framåt i en positiv riktning

Det är som att segla, en liten justering med rodret märks inte så mycket först men du kommer att sluta på ett helt annat ställe än om du hållit kvar tidigare kurs. Det finns ett välkänt kinesiskt talesätt som säger att ’även en resa på tusen mil börjar med ett enda steg’. En lämplig justering av detta är att ’även en resa på tusen mil börjar med ett enda babysteg’. Det är de små, små stegen alldeles i början, ibland knappt märkbara, som kan vara mycket avgörande för om du initierar en positiv spiral eller en negativ dito.

Markus: Jag har flera gånger noterat hur enkelt det är att hamna i en nedförsbacke, en negativ spiral, det sker nästan obemärkt i början och övergår efter ett tag till att jag bara letar fel hos den andra personen. Det kräver en medveten insats för att starta spiralen åt det andra hållet, men det häftiga som jag märkt att när jag väl gett den positiva spiralen några välriktade knuffar i början så går den vidare nästan av sig själv och godhet, kärlek och glädje föder mer godhet, kärlek och glädje.

Ju mer du/ni pratar om, tänker på, skriver om, tittar på bilder på din/er dröm/mål, ju mer kommer du/ni att röra dig/er i en positiv framgångsspiral. Du/ni behöver inte veta hur ni kommer till målen, idéerna kommer på vägen! Det gäller att våga gå fast inte vägen är helt tydlig framför dig/er.

Det finns ett ordspråk som vi har på vår vägg hemma som lyder ”Att våga är att förlora fotfästet en stund, att inte våga är att förlora sig själv”. Våga tro på din potential, på din partners potential satsa framåt!

Upplevelse

Fundera över den senaste veckan i ditt liv och hitta minst ett tillfälle då du var med om en negativ spiral och minst ett tillfälle då du var med om en positiv spiral.

Kan du se några kännetecken för din negativa spiral som kan hjälpa dig att fånga den och bryta den i ett tidigare skede nästa gång? Kanske något om hur du för dig själv när du hamnar i en negativ spiral, din kroppshållning eller tyngden eller intensiteten i dina tankar.

Vad kan du göra för att göda dina positiva spiraler än mer? Kom på minst fem sätt i din vardag som du kan initiera en positiv spiral på, oavsett om det gäller en relation, ditt jobb eller dina tankar om dig själv.

Denna artikel är skriven av Filippa Adolfsson och Markus Eriksson. De lever ihop och arbetar för mänsklig växt. De har tillsammans grundat medieföretaget Media for Life, www.mediaforlife.se. Genom Passionate Teamwork vill de nå ut till framförallt par, men också till människor i andra former av relationer.