

Exploring the Self through Polarities
("The Expanding the Self Model"™)

Av
Dr. Anders Wendelheim

Exploring the Self through Polarities ("The Expanding the Self Model"™)

"Varje psykologiskytterlighet innehåller i hemlighet sin motsats eller står på ett annat sätt i nära och väsentlig relation till den (Paul Watzlawick och systemteoretiker, Palo Alto, fritt översatt av förf.)"

"Wholeness is possible only via the co-existence of opposites (Carl Jung)"

"We stand in a turmoil of contradictions without having the faintest idea how to handle them: Law/Freedom, Rich/Poor; Right/Left; Love/Hate- the lists seems endless. Paradox lives and moves in this real; it is the art of balancing opposites in such a way of light across their points of polarity. It looks at our desperate either/ors and tells us they are really both/ands - that life is larger than any of our concepts and can ,if we let it, embrace our contradictions (Mary, C. Morrison)"

"Expanding the Self" är en modell och metod som hjälper individen att utforska och utveckla olika sidor hos sig själv (olika polariteter som finns inom individen). Vi utgår ifrån en persons starka sidor och belyser dess fördelar och baksidor när de överdrivs och blir extrema (överslag). Utmaningen handlar ofta om att hitta en annan sida som personen innehar men inte medvetet använder sig av eller har lyft fram hos sig själv. Vi kallar de sidorna för individens meningsfulla motsatser (polariteter). Det är individens subjektiva uppfattning, och inte den absoluta objektiva, om vad motsatsen kan vara som vi lockar fram och utforskar hos individen.

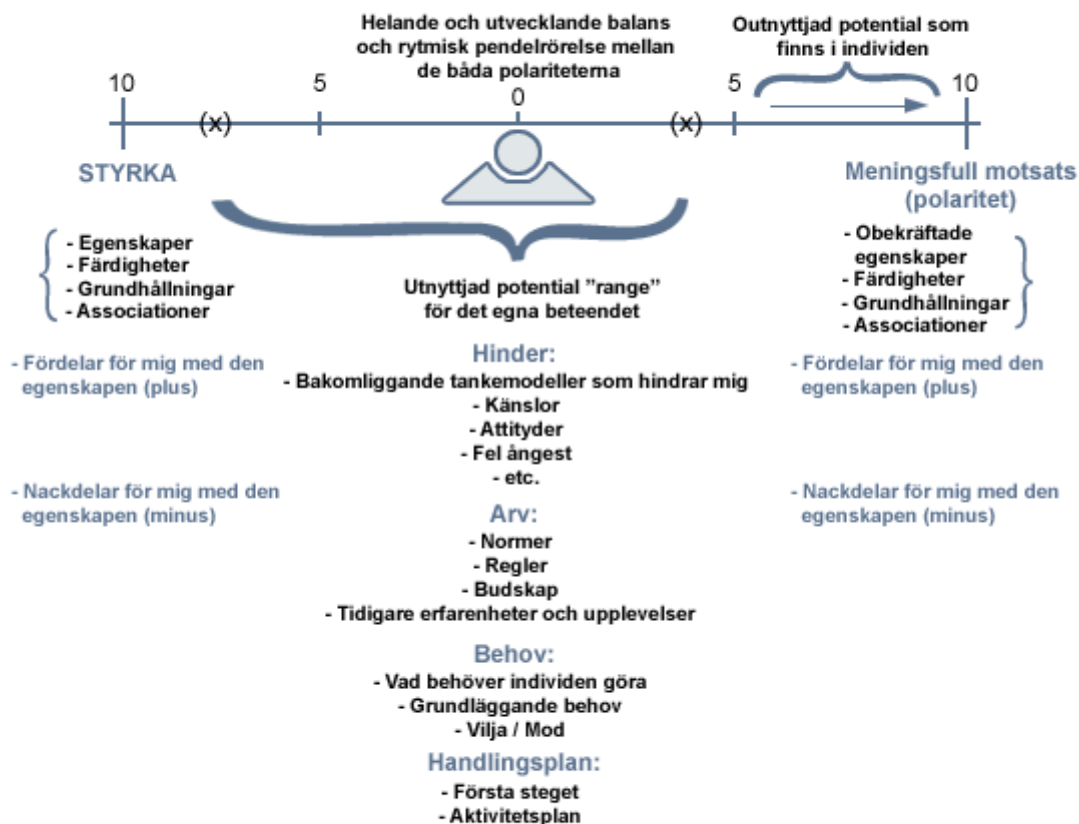
De motsatta sidorna som finns inom oss hindras och blockeras ofta av osäkerhet, rädslor och allergier (t ex en oro över att inte bli accepterad, inte duga, inte räkna till eller inte vara omtyckt). Ur spänningen mellan dessa motsatser skapas det något nytt och där återföds den rikedom av möjligheter och beteenden som individen har inom sig men har stoppat undan eller har undvikits p.g.a. tidiga erfarenheter och inlärd mönster. Individen ges därmed frihet att använda en större mångfald av beteenden beroende på vad omgivningen behöver och situationen kräver. Ur det skapas ett nytt synsätt på och handlingsförmåga i hanteringen av "besvärliga människor och situationer". Den besvärligaste människan är oftast jag själv och det är där allting börjar i samspelet med andra, d.v.s. i självkänslan, självförtroendet och synen på mig själv. Det och den enda jag i grunden kan ändra på är mitt eget beteende och mig själv.

Alla dynamiska system strävar efter att uppnå balans. Därför finns det alltid en balanserande motsats till en persons normala beteende och grundhållning. Egenskaper och färdigheter har också sina polariteter; Stark – Svag, Öppen – Sluten, Varm – Kall, Snäll – Tuff/Elak, Drivande – Passiv o s v. Hur jag värderar en egenskap kan ofta ha en koppling till om jag ser den som en styrka eller som en svaghet.

Varje sådan färdighet eller grundhållning får sin särpräglade dynamik, nyans, styrka och förklaring genom sin motsats. Utan den blir en färdighet bara en konstant eller ett ensidigt förhållningssätt (t ex om en person alltid är snäll oavsett vad situationen kräver och då blir han/hon betraktad som just det, en konstant och ensidigt snäll person). Precis som ljuset först får en mening och en kontrast av sin motsats - mörkret. Utan mörkret blir ljuset bara en konstant. Ljuset får ingen mening om det inte också finns mörker. Liv är ett obegripligt begrepp om det inte också finns död, rörelse blir svårförståligt om den inte också finns stagnation etc.

Expanding the Self™

Källa: Dr. Anders Wendelheim



Ökad självkännedom vilket leder till ökad självkänsla och mod att utnyttja sidor hos sig själv, utnyttja hela sin **POTENTIAL**



Figur1: "The Expanding the Self model™"

Arbetet med att utforska en persons grundhållning och dess motsats, samt till detta koppla hinder, arv, tankemodeller och grundläggande behov mm, hjälper individen att förstå, nyansera och utvidga sitt beteende. Han / hon upplever och upplevs genom utforskandet i metoden som mer nyansrik och friare i sitt beteende. I den friheten blir personen tryggare och lugnare att uttrycka sig fritt och samspela med andra på ett konstruktivt och nyanserat sätt. Vi utforskar hinder och behov för att ta tillvara all den potential som finns inom oss. Enligt devisen " Ju mer jag är den jag är, ju mer förändras jag".

Metoden "Expanding the self" handlar om att finna en rytmisk och fri omväxling mellan de tillsynes konfronterande och integrerande sidorna vi har inom oss. Först listar vi alla fördelar (plus) och nackdelar (minus) med respektive sida (polaritet) och därmed kan vi ställa dem mot varandra (konfrontation) för att sedan se vad de har gemensamt (integration). Därigenom balanseras de konfronterande och integrerande sidorna av en polaritet, så att det både blir en fördjupning och integration av de olika sidorna. Vi jobbar med både fokus och flexibilitet. Med fokus menar vi att vi betraktar respektive sida detaljerat, noggrant och koncentrerat. Vi utforskar nyanserna med respektive polaritet. Med flexibilitet strävar vi efter en rytmisk rörelse mellan polariteterna och en utvidgning av betydelsen av de båda sidorna, så att vi

upptäcker nya sätt att vara och lösa problem på. Vi låter oss inte fångas eller fixeras av invanda tanke- och beteendemönster.

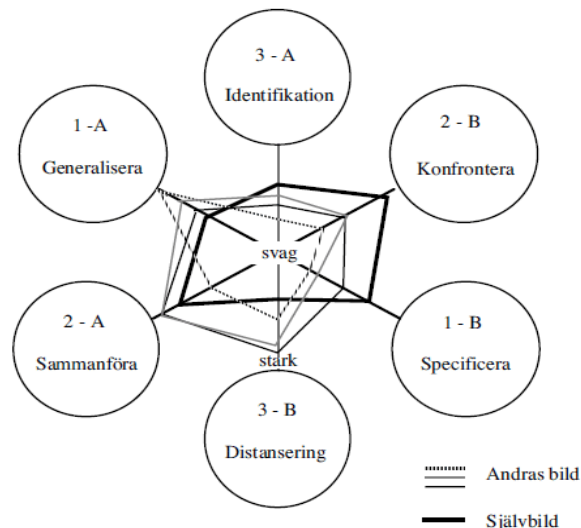
Det finns alltid ett spänningsfält och grånyans mellan polariteterna som vi genom metoden kan få fri tillgång till. Vi försöker få tag i nyanser och glidningar på skalorna. Begrepp som skymning, gryning, superpigga eller krasslig har sin funktion eftersom världen annars skulle vara helt digital.

Metoden utforskar vår naturliga rytm och pendelrörelse mellan våra inneboende polariteter, vilket oftast leder till en frigörelse från fixerade positioner till mer varierat beteende i olika situationer. Varje sida företräder en ensidig syn och handlingsmönster som oftast innebär att vi får svårt att empatiskt leva oss in i den andra sidans tankar och känslor. Vi fixerar oss vid vårt eget perspektiv och får då extra svårt för de begravda aspekterna hos oss själva som representerar den andra sidan och som vi ofta ser hos andra (projektion). Vi har en tendens att stelna till och bli inskränkta i vårt synsätt och beteende. Istället för ett dynamisk spänningsfält mellan polariteter blir det en polarisering i extrema eller fastlåsta positioner, ett slags ”social autism” eller ett extremt beteende eller en räddhågsen position i mitten, som vi kan kalla nollpunktens intighet. Livet kommer emot oss med både glädje och sorg men vi väljer att stanna i mitten och begränsa våra liv som håller oss egocentriskt fångna i vår egen inre värld. Vi stelnar till i inkörda spår och förmår inte av egen kraft hitta ut ur denna fiktiva låsning utan hjälp utifrån. Vi har tappat förmågan att se och använda oss av de rytmiskt helande och rytmiskt fria rörelser mellan hela polaritetens bandbredd. Vi har tappat förmågan att luckra upp våra förstelnade hållningar på en fixerad position eller ståndpunkt. Konsten är att fritt och rytmiskt använda olika passande grundhållningar i olika situationer. Tyvärr ser vi ofta situationer och människor som besvärliga istället för utvecklande och spännande.

Frågor vi utforskar är;

Vilka associationer gör jag till varje polaritet?, Vilka fördelar och nackdelar ser jag med respektive polaritet? Hur ser en styrkas meningsfulla motsats ut? På vilket sätt kan den bidra till att nyansera mitt synsätt och beteende.? Var rör jag mig mellan de olika polariteterna? Vilken pol är för mig personligen svår? Vilken pol undviker jag medvetet eller omedvetet? När tenderar jag till ensidighet? När står min grundhållning i vägen för ett balanserat och hälsosamt hanterande av olika situationer.? Vilket blir mitt utvecklingsområde och vad är min potential? Vad hindrar och blockerar mig? Hur ser mina tankemodeller ut? Hur påverkar min uppväxt och mitt arv mig? Vilka regler och normer har jag tagit med mig hemifrån? Vilka dolda budskap fanns det och hur påverkar de mig? Finns det något jag kan integrera bättre eller göra mig av med? Vilka grundvärderingar och grundläggande behov har jag? Etc.

Man kan i princip jobba med hur många polära begreppspar som helst för att upprätta en dynamisk, rytmisk balans hos en individ eller grupp. Alla dessa bipolära begreppspar bildar då tillsammans en individs sammanhängande kosmos i form av en stjärna av bipolära begreppspar eller grundhållningar.



Figur 2: "Egen och andras bedömning av en persons positioner i olika färdigheter i tre olika grundläggande polariteter vid konflikthantering

När vi utforskar en individs bipolära grundhållningar upptäcker vi respektive persons öppna arena (jmf JoHaris fönster) genom att personen själv och andra får markera hur de har upplevt dennes förmåga på en skala från 0 i mitten till 10 längst ut i varje pol, där 0 står för svagt och 10 för mycket starkt. Om jag tycker att en person t ex är mycket stark på att konfrontera sätter jag ett kryss långt ut på skalan. Och om jag finner att personens fallenhet och förmåga till att stötta och integrera är svagt sätter jag ett kryss nära mittpunkten av stjärnan av bipolära begreppspar. Härefter kan jag jämföra gruppens bedömningar med den egna bedömningen för att se hur kongruent självbilden är med andras bild av mig. Till varje placering av kryss ska deltagarna ge konkreta exempel och specificera vad de menar och våga stå för sin markering. Är det då en stor inkongruens eller diskrepans mellan självbild och omvärldsbild diskuteras denna i gruppen. Dessutom kan man jämföra de bilderna med en ideal bild som man har och vilka förvrängningar man gör för att behålla självbilden. Deltagarna i gruppen får sedan ge varandra feedback på grundval av de placeringar de har gett och de ömsediga erfarenheterna de har av varandra. Utifrån denna bild och feedback formulerar sedan var och en sina personliga utvecklingsmål. Ibland kan vi finna att en person är för extrem och flexibel och hamnar utanför ramarna för det ändamålsenliga och konstruktiva genom att helt enkelt bli för extrema som t.ex. att vi tenderar till att stötta så mycket och i en sådan överdriven grad att alltid och överallt söka harmoni eller motsatsen att vid varje tillfälle oavsett vad konfrontera så att det splittrar mer än utvecklar. Grundhållningen blir till extrema, ensidiga och ofruktbara inställningar och beteenden som blir destruktiva snarare än konstruktiva mönster. En uppriktig självreflektion blir då nyckeln till utvecklingen av de nödvändiga färdigheterna, för att kunna återföra dessa polariserande extremhållningar till konstruktiva grundhållningar för ett hälsosamt samspel med andra.

Metoden handlar alltså om att uppnå en dynamisk balans mellan bipolära färdigheter och att tillåta en rytmisk pendelrörelse mellan polerna för att undvika extrema eller ensidiga grundhållningar som utformas till destruktiva fixerad inställningar och beteenden. Metoden

kan då leda människor ut ur destruktiv och självförstörande fixering och förstelning till livsdugliga och förtroendefulla samspelsmönster.

Assaglio, R (1972). The balancing and Synthesos pf the Opposites, in P.R.F. Issue no 29. New York

Glasl, F. (1990). Konfliktmanagement. Bern/Stuttgart.

Wendelheim, A (1997). *Effectiveness and process in experiential group learning: Comparing a Process-directive Encounter Group (PEG) and a Self-directive Study Group (SSG) Approach*. Akademitryck AB: Stockholm