# Frimuraren

TIDSKRIFT FÖR SVENSKA FRIMURARE ORDEN | NO 2 | 2017

Hundturken

Korståg i öster

Konstresa till Malt

Frimurarstiftelsen

Fotoskola

# Sanning eller konsekvens

**Stefan Schierbeck har arbetat med människor större delen av sitt liv – bland annat som mentalskötare vid Långbro sjukhus. Här delger han oss några av sina tankar och även övningar i hur man kan bete sig för att lyfta blicken ovanför det egna perspektivet.**

I min roll som mentalskötare insåg jag redan från början att jag hamnat på ett lager, ett lager av människor. Här lagrades ledsna, vilsna, trötta och oroliga människor som inte länge fungerade i samhället och själva slutit sig från allt och alla. Många satt inneslutna i sina egna världar och delade bara måltiderna med medpatienterna. Andra ansträngde sig att inkludera både personal och patienter i just deras begränsade (specifika) upplevelse och uppfattning om världen. Det har senare slagit mig att den här gruppen har mycket gemensamt med övertygade politiker.

Mitt ibland denna samling av alternativa verklighetsuppfattningar skred personalen fram som ett luciatåg med nyckelknippor fulla med nycklar till slutna rum.

Vi tränades i att tolka varje tecken hos patienterna vilket rapporterades till överläkaren som belönade oss med att tala om det högtidliga diagnosnamnet på avvikelserna från vett och etikett. Med tiden förvandlades till och med köksan och städaren till fullgoda diagnostiker. Trots väldokumenterade studier och teorier och att vi fick lära oss att sätta etiketter på varje avvikelse gick återanpassningen till samhället trögt. Vi visste vart "Vi" ville att "De" skulle komma men inte Vad eller Hur.

Under mina fem år som mentalskötare på Långbro såg jag inte någon patient som lämnade sjukhuset till följd av en lyckad terapeutisk eller medicinsk behandling. Det betyder inte att det inte kan ha förekommit bara att jag aldrig upplevde, såg eller hörde talas om det. Däremot såg jag patienter som upplevde sjukhusmiljön mer skrämmande än livet och valde att återvända till utsidan. Jag tror också att många snälla och anständiga människor bland personalen med människokärlek och allmän vänlighet, kanske ibland även bondförnuft stärkte och inspirerade människor att välja friheten.

Som du kanske märker använder jag inte orden sjuk eller sjukdom eftersom de, för mig, tillika med diagnoser snarare begränsar och försvårar arbetet och ibland är helt felaktiga när det kommer till förändring och uttolkning av mänskligt beteende. Visst är det riktigt och bra med kontinuerliga hälsokontroller och visst kan vissa beteendeförändringar kopplas till förändringar i kroppen som ibland kan behöva mediciner. Men ett stort problem är att etiketter och diagnoser oftast är någon annans strukturerade förväntningar och människor har en ful ovana att uppfylla det som förväntas av dem. Många beteenden är kopplade till hur vi upplever världen (vår karta av verkligheten) som styrs av vilka perspektiv vi har.

Vi faller oftast för frestelsen att tro att vårt eget perspektiv är sanningen.

### Övning

Baserad på John Grinder och Judith DeLozier forskning om metapositioner.

Om du till exempel har ett papper med siffran sex på och lägger den framför dig på bordet så ser du en sexa emedan en person på andra sidan ser en nia. Om ni i fantasin eller i verkligheten byter plats kommer ni båda att se siffran annorlunda. Verkligheten har inte förändrats bara ditt perspektiv. I alla relationer finns olika perspektiv och ju oftare man byter perspektiv och ifrågasätter sitt eget perspektiv desto mindre risk finns det för bråk och konflikter.

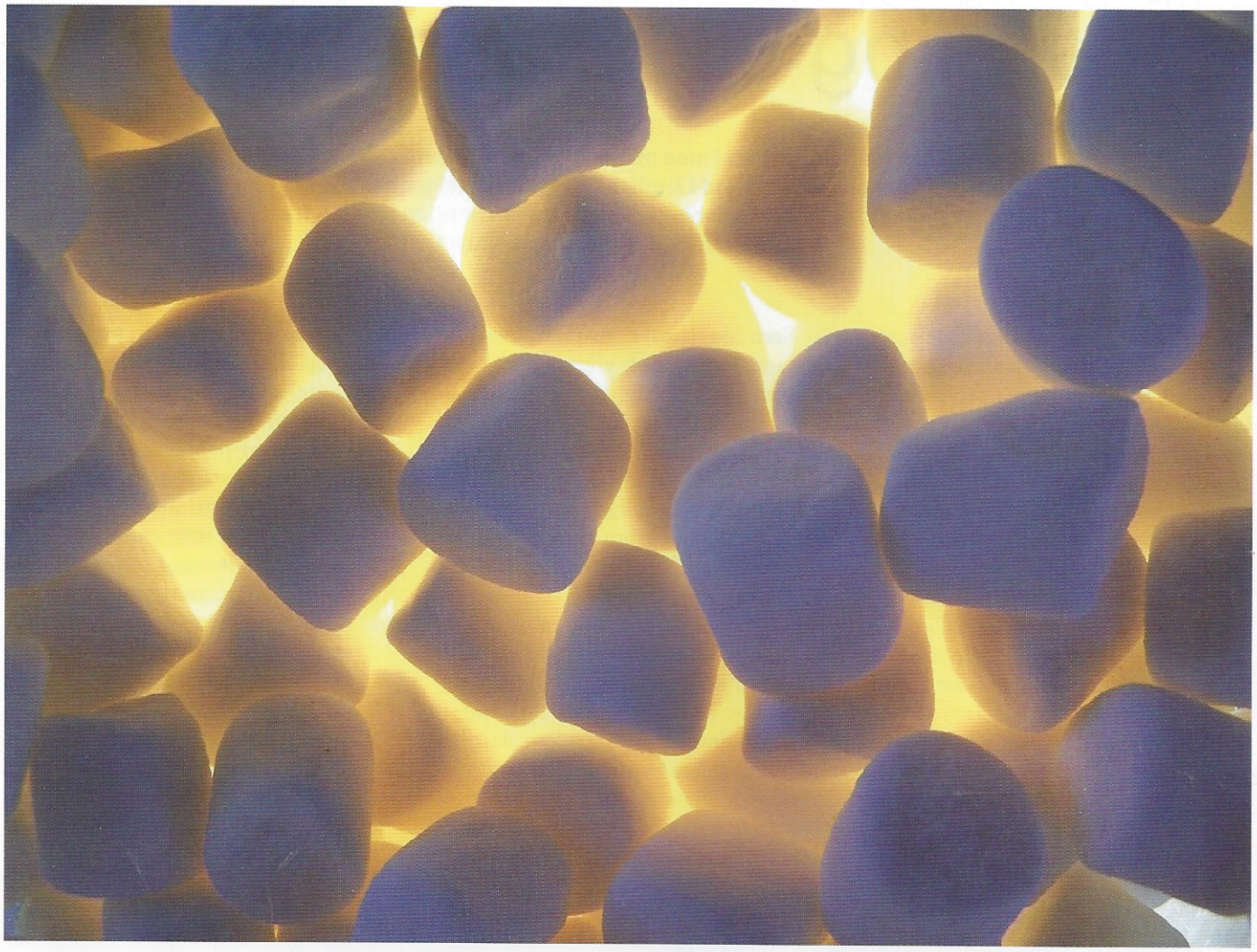
De som vill isolera sig från andras perspektiv skapar automatiskt en grogrund för konflikter. Rasism och problem med oviljan att integreras i samhället är båda polariteter av oförmåga att lyfta blicken ovan det egna perspektivet.

### Mer övning

(be någon leda övningen genom att läsa de olika punkterna, ta god tid på dig för varje steg)

Tänk på någon som du har en konflikt med eller som du upplever att din kommunikation inte når fram till.

1. Markera ut de tre olika positionerna med papperslappar på golvet. Den första platsen är din plats i den här situationen. Den andra positionen är mitt emot dig på ett par meters avstånd, där är platsen för den andre som står vänd emot dig. Den tredje platsen är betraktarens plats. Betraktaren står ett par meter vid sidan om er båda och ser er båda stå mittemot varandra i den här situationen.
2. Ta fram en situation som är vanligt förekommande för den relationen.
3. Ställ dig på din plats. Slut ögonen och föreställ dig att du står mitt emot den här personen. Se vad du ser, hur den andra personen ser ut, vilket kroppsspråk vilka gester den använder. Lyssna på hur du låter, hur den andra låter. Känn efter hur det känns och stå här mitt emot den andra just nu. Bli uppmärksam på om du kan känna någon lukt eller smak, just nu.
4. Ta ett steg framåt, öppna ögonen och att skaka loss det här perspektivet genom att skaka din kropp, öppna ögonen.
5. Ställ dig nu på den andras plats vänd dig emot din plats. Slut ögonen och föreställ dig att du nu står mitt emot dig själv. Se vad du ser, hur du själv ser ut härifrån, vilket kroppsspråk vilka gester den använder. Lyssna på hur du låter, hur den andra låter. Känn efter hur det känns och stå här mitt emot dig själv just nu. Bli uppmärksam på om du kan känna någon lukt eller smak, just nu.
6. Ta ett steg framåt och att skaka loss det här perspektivet genom att skaka din kropp, öppna ögonen.
7. Ställ dig nu på betraktarens plats. Betrakta nu de båda personerna i



Bara fantasin sätter gräns för vilka bitar i livet vi vill ska passa ihop.

den här konflikten. Hur är förhållandet mellan de här personerna? Vad upptäcker du för mönster i den här situationen? Vad skulle de båda behöva tillföra till den här relationen? Finns det något som de skulle kunna förstärka eller förminska som skulle kunna förbättra relationen? Finns det någon insikt du kan ta med dig från det här perspektivet som skulle kunna föra processen framåt för de här personerna? "Se vad du ser, hör det du hör och känn det du känner." Finns det någon gåva, insikt eller något budskap som du skulle ge sig själv där du står i den här konflikten? (till exempel ett nytt beteende, ett nytt sätt att uttrycka sig, ödmjukhet?)

8. Bryt betraktarens position genom att skaka loss, öppna ögonen.
9. Gå till din plats och ta emot gåvan eller budskapet från betraktaren.
10. På vilket sätt har relationen förändrats?
11. Ekologicheck. Kolla att förändringen är bra för hela dig och för din omgivning.
12. Futurepace. Det vill säga, testa att relationen har förändrats i framtida liknande situationer. Med andra ord känn in dina känslor inför framtida möten med den här personen. Egna anteckningar (kom ihåg att vara kreativ och lekfull...)
13. Om inte du får någon idé eller insikt från betraktarens plats pröva att ställa dig bakom betraktaren på en fjärde plats och betrakta betraktaren som betraktar de två.

Men ibland handlar perspektivet inte om relationen till enskilda utan om perspektivet på hela livet. Detta styrs av många komponenter och om verkligheten inte är uthärdlig så skapar man en alternativ verklighet med fantasin eller andra hjälpmedel.

## Fantasin

I början av min karriär som samtalsterapeut brukade jag efter dagens första klient, som kom kl. 07.00, äta frukost på ett café vid Gamla stans tunnelbanestation. Från min plats vid fönstret såg jag ner på trappan där människorna jäktade upp och ner från stationen.

Under en period stod en hemlös man där och dirigerade människorna. Han visade dem hur de bäst kunde gå i trappan för att på ett säkert, snabbt och effektivt sätt komma fram. En mild irritation skapades bland resenärerna och även jag blängde surt vid något tillfälle. Plötsligt en dag slog det mig att detta var hans sätt att korrigera verkligheten till att bli just uthärdlig. Att ha en uppgift, en tillhörighet.

En äldre dam som jag var bekant med hade hamnat på sjukhem för långvård och hade bett personalen kontakta mig. Vi hade inte setts på minst ett år och jag blev, trots hennes höga ålder

(92 år) förvånad att hon hamnat där. När jag kom dit ville hon tacka mig för att jag hade ordnat att hon fått komma dit och tagit hennes affärer som hon uttryckte det. I sanningens namn hade jag inte gjort någonting för henne, inte heller ägnat henne någon tanke de senaste månaderna. Personalen diagnosticerade henne som förvirrad men jag förstod att hon helt enkelt skapade ett perspektiv som hon orkade bära.

Jag tror inte någon människa orkar bära att ingen bryr sig, att inte tillhöra livet, att inte få vara med. Erbjuder inte livet något annat så får fantasin duga. Jag förstod plötsligt att många av de patienterna jag mött på 70-talet på Långbro sjukhus valde alternativa verkligheter utifrån sina smärtor. De såg nior där vi såg sexan. Ibland är fantasin så verklig att den blir verkligheten men ibland vet patienten att den fantiserar.

När man till exempel sitter i terapi med interner så får man ibland höra historier som hör hemma i sagans värld. Vissa brott överdrivs och deras egen roll varierar från mästerhjärnan bakom århundradets kupp till att ha hämtat kaffebröd till ett motorcykelgäng. Plågsamma minnen trycks undan och rollspel tar över det verkliga livet. Att bli vuxen innebär att ta ansvar för sig och sina handlingar i en skrämmande verklighet som gärna trycks undan med glorifieringen av äventyret.

### Andra hjälpmedel

Droger är det alternativ att förändra verkligheten som är enklast, snabbast och kanske starkast. Men också det som skadar individen och dess omgivning effektivast. Droger förändrar inte bara den inre verkligheten de förändrar också den yttre verkligheten för missbrukaren själv och anhöriga. Familjer slås sönder, barn blir omhändertagna och missbrukaren kan i bästa fall se fram emot en resa genom olika institutioner.

Vad gör man då om man har upptäckt att man lever i en sanning och verklighet som skadar mig själv, de som jag älskar och samhället.

1. Sök gemenskap med dem som vill leva, söker sanningen, och som bygger en framtid utan verklighetsflykter och droger.
2. Fråga dig själv varje dag: vad kan jag göra idag som får mig själv att växa som människa. Välj alltid att vara en viktig människa framför att vara en viktig person.
3. Vad kan jag lära mig att förbättra idag. Mitt beteende, vilka ord jag använder och så vidare.
4. Hur kan jag tända hoppet i en annan människas ögon idag. Försök tända hoppet på minst en person varje dag.
5. Sök hjälp idag om du har missbruksproblem.

Så välkommen in i den underbara verkligheten där det också ingår att testa andras perspektiv och låt fantasin bli din tjänare, inte din herre. ✠

Text: STEFAN SCHIERBECK


# Dagloge i Stockholm

S:t Johanneslogen Victory hälsar bröder från hela landet varmt och broderligen välkomna till sammankomster som vanligtvis genomförs på **måndagar kl. 14** i Ordens stamhus.

För mer information se Arbetsordningen på Ordens hemsida www.frimurarorden.se eller sänd förfrågan till om.vic@frimurarorden.se

**VÄLKOMNA!**