

Egot och Medvetenhet

Ett kostnadsfritt reflektions material för personlig utveckling

Teori Egot en del som vill skydda oss

Egot är en del av vårt psyke som försöker skydda oss. Det gör det ofta genom att reagera snabbt när vi känner oss hotade, kritiserade eller osäkra. Bakom egots reaktioner finns ofta rädslor som

- Rädsla att inte duga
- Rädsla att bli avvisad
- Rädsla att tappa kontrollen
- Rädsla tappa värde i andra ögon

När egot styr oss blir vi ofta mer upptagna av att ha rätt än förstå. Det betyder inte att egot är bara något dåligt. Det försöker skydda något sårbart i oss. När vi börjar se egot i stället för att styras av det kan vi möta både oss själva och andra med mer lugn och nyfikenhet.

Vanliga tecken att egot är Aktivt

- Ego kan visa sig på olika sätt, tex genom starkt behov av att ha rätt
- Svårighet att be om ursäkt
- Ett behov av att kontrollera situationer
- Ständigt jämföra sig med andra
- Snabbt gå i försvar
- Ta kritik personligt
- Vilja framstå som perfekt
- Skylla på andra
- Ett starkt behov av bekräftelse
- Inte lyssna fullt ut

När egot styr

Berättelsen Egot som sattes på prov

Nioårige Leo hade svårt att lyssna under middagen. Trots flera tillsägelser dök han plötsligt ner medfingret i guacamolen. Lillebrors fru stelnade till av sin bacillskräck, och lillebror fick nog. Han satte en skarp och tydlig gräns Nu räcker det, du har fått höra vad som gäller men du lyssnar inte!

Leo blev ledsen och arg, reste sig och gick ut i trädgården. Instinktivt ville mamman springa efter för att trösta, men lillebror stoppade familjen. Han krävde att Leo skulle få vara ifred med sina känslor och ta ansvar för sitt beteende. Ingen sprang efter.

Ute i trädgården utmanades Leos lilla ego**.** Han väntade på att bli räddad, men när ingen kom tvingades han se egot ge vika. Han lugnade ner sig helt på egen hand. När han kom in igen var han samlad, tog sin mat och satte sig lugnt. Han hade lärt sig att han kunde hantera en motgång utan att världen gick under.

Men inne i huset vaknade ett betydligt större och farligare ego pappan. Pappan tog lillebrors gränssättning som en direkt kränkning av sin egen stolthet och sitt föräldraskap. Hans sårade ego exploderade i ett våldsamt kontrollbehov.

Istället för att se att sonen faktiskt mådde bra av att ta eget ansvar startade pappan ett enormt drama. Han skrek i telefonen spred hot och krävde total underkastelse från omgivningen för att skydda sin egen stolthet.

När polisen senare kom till lägenheten vägrade pappans ego fortfarande att ta ansvar. I stället manipulerade han situationen och spelade offer för att behålla kontrollen och framstå som fläckfri.

Mönstret är tydligt nioåringen lät sitt ego backa och växte som människa medan pappan lät sitt ego styra och skapade totalt kaos.

Frågor till berättelsen (Egot som sattes på prov)

1. Pappans reaktion Vad tror du är den största anledningen till att pappan upplever släktingens tillsägelse som ett hot mot honom själv, i stället för att bara se det som en uppfostrings situation för sonen?

2. Manipulationen Pappan lyckas vända situationen och spela offer inför utomstående. Vilka egenskaper hos ett "starkt ego" gör att en person har så lätt för att förvränga sanningen utan att känna skam i stunden?

3. Barnets dubbla budskap Leo lär sig något bra på altanen, men tvingas sedan gå in till en pappa som skapar kaos. Hur tror du att ett barn påverkas på sikt av att de vuxna runt omkring inte drar jämnt om vad som är rätt och fel?

Berättelsen När mognaden fick styra

Familjen var samlad i sommarstugan och nioårige Emil höll på att bygga med en avancerad legomodell på vardagsrumsgolvet. Han var rastlös och började kasta de små plastbitarna omkring sig. En släkting bad honom sluta flera gånger, eftersom bitarna lätt kunde försvinna i golvspringorna eller skada hunden. Emil struntade helt i orden. Till slut flög en vass legobit rakt mot släktingens ansikte.

Då röt släktingen ifrån på skarpen, med en röst som bar ett djupt allvar
Nu räcker det! Du har fått höra tre gånger att du ska sluta. Det där var riktigt elakt gjort!

Emil blev röd i ansiktet, slängde ifrån sig resten av bitarna och stormade ut på altanen i tårar. Instinktivt reste sig Emils mamma för att springa efter och trösta, men släktingen sa mjukt men bestämt.

Låt honom vara en kort stund. Han behöver få landa i att hans handlingar fick en konsekvens. Mamman tog ett djupt andetag lade sitt eget kontrollbehov åt sidan och nickade. Pappan, som suttit bredvid och sett alltihop, kände hur en första impuls av försvarsinstinkt dök upp i bröstet. men han lät den passera. Hans ego fick inte styra.

Istället för att ta släktingens tillsägelse som en personlig kränkning mot sitt föräldraskap, såg han situationen nyktert släktingen hade satt en rimlig gräns och Emil behövde lära sig att lyssna.

Ute på altanen fick Emil för första gången stå kvar i sin egen känsla. När ingen kom för att tycka synd om honom eller dämpa situationen, tvingades han att reflektera. Han grät klart, andades ut och lugnade ner sig helt på egen hand.

Under tiden satt de vuxna kvar vid bordet och pratade i ett lugnt tonläge. Pappan vände sig till släktingen och sa Tack för att du sa ifrån. Han har varit i en trotsig bubbla hela eftermiddagen och behövde höra det från någon annan än oss.

Tio minuter senare öppnades altandörren. Emil kom in igen med låg röst, gick fram till släktingen och sa
Förlåt att jag kastade biten.

Sedan satte han sig på golvet och började plocka upp legot.

Pappan mötte hans blick, klappade honom på axeln och sa
Bra att du sa förlåt, Emil. Kom så hjälper jag dig att sortera bitarna så att vi kan bygga klart tillsammans.

Den här versionen visar hur en hel familj kan växa och känna trygghet när de vuxna sätter sina egna sårade känslor åt sidan. Ingen behövde vinna eller förlora, och Emil fick lära sig både ansvar och förlåtelse i en säker miljö.

Frågor till berättelsen (När mognaden fick styra)

1. Pappans paus den andra historien känner pappan en första impuls att gå i försvar, men väljer att låta den passera. Vad tror du krävs av en vuxen människa för att kunna stoppa sig själv i en sådan sekund och välja mognad framför ego?

2. Samarbetet
Hur tror du att relationen mellan pappan och släktingen påverkades av att pappan sa Tack för att du sa ifrån? Vilken signal sänder det till resten av familjen?

3. Lärdomen för Emil
I den här versionen ber Emil om ursäkt och pappan hjälper honom att plocka upp. Vilken skillnad gör det för ett barns självkänsla att få ställa till rätta och bli förlåten, i stället för att mötas av hot och straff?

Berättelse 1
När någon ger oönskad kritik

Tomas har lagt ner mycket tid på en presentation. Under fikat säger en kollega i förbifarten ”Dina grafer var lite svåra att tolka, man tappade bort röda tråden”. Det bränner till i Tomas bröst. Egot vill omedelbart svara i försvar eller förklara hur avancerat arbetet är. Tomas märker att han spänner axlarna. Han tar ett djupt andetag och påminner sig om att kollegan kritiserar graferna, inte hans värde. I stället för att försvara sig säger han Okej, tack för feedbacken.Vilken del var otydligast? Jag vill gärna göra det bättre till nästa gång.'

Reflektion
Vad händer i din kropp när någon ger dig feedback som känns som kritik?

Kan du minnas en gång då du gick i försvar direkt? Vad var det egot försökte skydda dig ifrån?

Berättelse 2
När man inser att man har fel

Sara är helt övertygad om att en viktig deadline är på torsdag och diskuterar detta intensivt med sitt team.När de kollar upp kontraktet visar det sig att deadline var i tisdags. Sara känner en våg av skam. Egot vill genast hitta en syndabock eller bortförklaring. Sara stannar upp och möter skammen i kroppen. Hon väljer medvetenhet i stället för försvar. Hon tittar på gruppen, ler svagt och säger ”Hörni, jag hade helt fel”. Jag ber om ursäkt för att jag var så envis. Nu fokuserar vi på hur vi löser detta tillsammans”. Luften rensas direkt.

Reflektion

Varför tror du att det kan kännas så hotfullt för egot att säga orden ”Jag hade fel”? Hur förändras stämningen i ett rum eller en relation när någon vågar äga sitt misstag?

Berättelse 3 När planerna ändras
David har planerat den perfekta lördagen. När de ska åka börjar det ösregna och hans partner föreslår att stanna hemma och beställa pizza. Det stormar till inuti David. Egot blir irriterat eftersom hans perfekta plan spricker. Han vill argumentera, men backar mentalt. Han frågar sig själv. Vad är viktigast att min plan genomförs, eller att vi har en fin kväll ihop?' Han släpper greppet, andas ut och väljer en mysig hemmakväll.

Reflektion

I vilka situationer har du svårast att släppa kontrollen och bara ”följa med i strömmen”?

Vad är den underliggande rädslan när saker inte blir som du har tänkt dig?

Berättelse 4
När någonannan lyckas

Elena ser på sociala medier att en gammal studiekompis har fått sitt drömjobb och köpt ett fantastiskt hus.Elena känner ett stygn av avundsjuka och en bitter tanke dyker upp. Det är Elenas ego som försöker skydda henne från känslan av att hon själv har fastnat i livet. Elena ertappar sig själv, lägger ner telefonen och inser att kompisens framgång inte tar något ifrån henne.Hon skriver i stället en ärlig och varm gratulation.

Reflektion

När du ser andras framgångar börjar du jämföra dig då? Hur påverkar det din energi?

Hur känns det i dig att ge en uppriktig komplimang till någon du känner dig lite avundsjuk på?

Berättelse 5
När man blir av bruten i ett samtal

Johan sitter på en middag och berättar en spännande historia. Mitt i meningen flikar en annan gäst in och tar över ordet helt. Johans ego blir kränkt. Han känner sig osynliggjord. Sedan upptäcker Johan vad som händer inom honom. Han ler inombords åt sitt sårade ego och bestämmer sig för att sluta vänta på sin tur att glänsa.

I stället börjar han lyssna aktivt och ställer en nyfiken uppföljningsfråga.

Den stora insikten Egot är en dålig livvakt

När du studerar mönstren ovan inser du att egot i själva verket är som en klumpig och livrädd livvakt. Varje gång vi går i försvar, skyller på andra, manipulerar sanningen eller vägrar lyssna, tror egot att det skyddar oss från att gå under. Egot tror att om vi har fel, eller om någon sätter en gräns mot oss, så betyder det att vi har tappat vårt värde.

Men genom att titta på skillnaden mellan nioåringarna (Leo och Emil) och den exploderande pappan inser vi följande tre sanningar

1. **Att backa är att växa** Att låta egot backa att ta ett djupt andetag äga ett misstag eller acceptera en gräns är inte ett tecken på svaghet. Det är det ultimata tecknet på styrka och mognad. Det är då vi växer precis som Emil och Leo gjorde på altanen.

2. **Kaoset skapas av försvaret, inte av misstaget** Det är sällan den ursprungliga situationen (en tappad legobit, ett felaktigt datum eller en otydlig graf) som förstör en relation eller skapar kaos. Det är den vuxna personens *försvar* som skapar dramat. Pappan startade inte ett krig för att sonen rörde guacamolen, utan för att hans eget ego kände sig kränkt.

3. **Mognad ger trygghet** När vi, likt pappan i den andra legohistorien, vågar känna impulsen att gå i försvar men väljer att *låta den passera* skapar vi en trygg värld för oss själva och människorna runt omkring oss. Luften rensas, precis som för Sara och hennes team i samma sekund som vi vågar säga
   Jag hade fel.

Slutsatsen är enkel
Vi behöver inte utrota vårt ego men vi måste sluta låta det sitta i förarsätet. När vi förstår att egot bara är en rädsla som talar kan vi sänka garden möta kritiken med nyfikenhet och välja att agera utifrån mognad i stället för försvar. Det är då vi blir fria på riktigt.

Reflektion

Hur reagerar ditt ego när du blir avbruten eller när fokus flyttas från dig i ett samtal?

Vad ger mest energi i längden att behöva prestera och glänsa, eller att bara få lyssna?

Sammanfattande eftertanke

Egot försöker skydda oss. Men när vi alltid lyssnar på det kan relationer bli mer ansträngda. När vi i stället kan stanna upp, känna efter och lyssna uppstår mer utrymme för förståelse, samarbete och verklig kontakt.

Kommunikation är allt beteende och all upplevelse...