

EPOCH TIMES

LEVA

NR 15 VECKA 15 2026 HÄLSA | LIVSSTIL | MAT | MOTION | HUS & HEM | NATUR | RESOR | VETENSKAP

Vårt beteende
stys av vår inre
berättelse.

Vikten av att förstå sig själv

Vad händer när livet skaver? För Per Lundin blev det starten på en resa tillbaka till det som verkligen betyder något.

KRÖNIKA: Att ta hand om sin trötthet | **FAMILJ:** Vaggvisor – småkonst i vardagen

Efter en kris återvände Per Lundin till sitt intresse för självkännedom. Nu med en djupare förankring i sig själv och en starkare övertygelse om dess betydelse.

FOTO: ANTON ANDERBERG



PSYKOLOGI Personlig utveckling

Han vände krisen till en nystart

Att förstå sig själv handlar inte bara om att känna sina styrkor och svagheter, utan också om att kunna stanna upp i sina reaktioner och se vilka inre krafter som styr ens liv. Per Lundin hjälper andra att förstå sina mönster och rädslor och sin inre berättelse.

Per Lundins väg till att arbeta med personlig utveckling började i det militära. Där genomgick han en veckolång, obligatorisk utbildning med fokus på gruppdynamik, ledarskap och självkännedom. Målet var att man skulle bli medveten om sina egna beteenden, hur man reagerar under press och hur ens agerande påverkar andra. Men utbildningen handlade inte bara om ledarskap i praktiken. Den öppnade också upp för en djupare förståelse av människors olikheter; hur vi kan tolka världen så olika och

landa i helt skilda uppfattningar, även i grundläggande frågor.

– Det här är avgörande för att vi ska kunna förstå varandra. Krig utkämpas på grund av att människor tänker olika och inte har förmåga att förstå varför, säger Per Lundin.

Vi träffas utanför Lundins hem. En utbyggd röd stuga på en sluttande tomt med höga ekar. På tomtens bredvid står ett grönt nybyggt hus. Väl inne i huset slås jag av den bohemiska stilen. Det var inte länge sedan Lundin och hans fru slog ut väggarna mellan den äldre stugan och nybygget. Vissa detaljer ska fixas innan allt är klart.

”

Den kanske största rädsla vi bär på är inte att misslyckas utan att inte passa in.

Efter tiden i det militära arbetade Per Lundin i företag som fokuserade på personlig utveckling och ledarskap. Han var främst inriktad mot företagskunder, höll kurser och utbildade sig. Kurserna var då, liksom i dag, upplevelsebaserade och han var en eftertraktad lärare.

Men något skavde. Han kände inte att han var förankrad i det han talade om på djupet. Efter tolv år i yrket skrev han ett avskedstal och slutade. Tillsammans med sin fru, som är trädgårdsdesigner, började han i stället arbeta med trädgårdsanläggning.

I sitt avskedstal gick Per Lundin igenom några grundläggande saker som är aktuella för honom än i dag. Han lade fram en idé om att vi själva, om än omedvetet, skapar mallen för hur vi ska känna oss lyckliga.

Samhället, medier, vänner och sociala medier skapar en måttstock för vad som anses vara ett bra liv, för vad vi behöver uppnå för att känna oss tillfreds med oss själva. Dessa ideal flyttas ständigt framåt. Den där poolen som nu känns outhärlig hade vi för 15 år sedan inte ens vetat att vi behövde.

När vi når våra mål infinner sig inte nödvändigtvis heller en känsla av långvarig lycka; måttstocken är föränderlig eftersom vi ständigt strävar efter mer. De yttre idealen skapar också en rädsla för att inte passa in.

– Den kanske största rädsla vi bär på är inte att misslyckas utan att inte passa in. Att bli avslöjad som felaktig, annorlunda eller otillräcklig i andras ögon. Den rädslan styr oss ofta mer än vi själva förstår. Vi anpassar oss, tonar ner vissa sidor, förstärker andra och väljer vägar som känns trygga snarare än sanna. Till slut kan man leva ett helt liv som fungerar utåt – men där något skaver inuti.

Det skulle dröja mer än 15 år innan Per Lundin, i slutet av 2025, åter började arbeta med personlig utveckling. Anledningen var kanske främst det gröna nybygget på tomtens bredvid. Huset är förmogivet av hans fru Cajsa Lundin och byggt av honom själv. Planen var att flytta från Stockholm till det egentillverkade huset på Öland, men ödet ville annorlunda.



Torpet har byggts ut och delar av den gamla ytterfasaden finns nu kvar inne i huset. Om den får vara kvar som en bohemisk dekoration återstår att se. FOTO: ANTON ANDERBERG

”Känner du en längtan, en nyfikenhet som drar i dig, då tycker jag att du ska ta den på allvar.”



Per Lundin driver företaget Potential, där han vägleder deltagare till ökad självkänedom. FOTO: ANTON ANDERBERG

Under byggtiden fyrdubblades räntorna och antalet jobb inom trädgård och anläggning minskade drastiskt. Paret stod med ett nybyggt hus, höga räntor och få arbetsmöjligheter. De valde att stycka av tomten, sälja huset och flytta in i det äldre torpet, som saknade indraget avlopp eftersom det nu hamnat på tomtens bredvid.

– Vi gick från att ha byggt vårt drömhus till att sälja det och flytta in i ett litet torp på 32 kvadrat. Vi lyckades låna pengar till utbyggnadsdelen och har nu toalett inomhus. Denna krisartade resa har gjort mig mer förankrad i mina ideal. Jag hade aldrig suttit här och pratat med dig annars. Det är anledningen till att jag nu arbetar med personlig utveckling igen, säger Per Lundin.

En del av förändringen beskriver Per Lundin som mer existentiell. Efter den ekonomiska krisen och perioden utan uppdrag upplevde han en tydlig förskjutning i sin upplevelse av livet. Han menar att han inte behöver kämpa på samma sätt som tidigare. Den inre upplevelsen av att han är på rätt plats i livet minskar de psykiska och känslomässiga hindren i hans arbete. Saker har börjat falla på plats naturligt, kontakter har knutits och nya möjligheter uppstår.

– Tidigare var det som att ro uppströms. Nu är det som att jag sitter i en båt med segel och bara styr. Det känns som att jag är inne i en strömvirvel – fast den går framåt, säger han. **I sina nya kurser vänder sig Per Lundin inte främst till företag utan**

till privatpersoner. Enligt honom finns det tre grundläggande rädslor som påverkar hur vi betar oss i relation till andra. Resonemanget har sin grund i den amerikanske psykologen Will Schutz teorier om mellanmänskliga behov. Det handlar om rädslan för att bli ignorerad, avslöjad eller avvisad – att inte vara betydelsefull, inte räcka till eller inte bli omtyckt. Dessa drivkrafter verkar ofta i det tysta men styr i hög grad hur vi anpassar oss, reagerar och formar våra liv.

Per Lundin berättar om hur människans sakta men säkert bygger upp koncept och försvarsmekanismer; beteenden som kan vara både konstruktiva och hämmande.

– Vårt beteende styrs av vår inre berättelse. Om det är väldigt vik-

tigt för mig att vara omtänksam så kommer jag att gå i försvar om någon ifrågasätter det. För om jag inte är omtänksam, vem är jag då?

Han kallar det för bindningar; de aspekter inom oss själva som vi anser vara viktiga för vår identitet. De behöver inte tolkas som negativa, men om vi är medvetna om dem skapar det en motståndskraft mot instinkten att gå i försvar. Medvetenheten skapar en större frihet för oss att själv välja vem vi vill vara.

Här kommer också den sociala aspekten in. Rädslan för att bli ifrågasatt kan skapa hinder i det sociala samspelet. Om ifrågasättandet dessutom knyter an till ett ifrågasättande av hela ens identitet kan det vara svårt att vara avslappnad och öppen.

Man känner in och följer i stället för att vara sann mot sig själv.

Per Lundin berättar om hur han genom olika övningar vill göra oss medvetna om detta. Vi bär alla på en inre berättelse och söker ofta omedvetet en bekräftelse på att denna berättelse är sann.

– Vi söker bekräftelse på de koncept vi skapar inom oss. Ser jag mig själv som oattraktiv kommer jag att tolka andras blickar negativt. Ser jag mig i stället som attraktiv kommer andras blickar att bekräfta detta. Även om de andra inte har någonting med mig att göra, säger Per Lundin.

Att lära känna sig själv handlar i mångt och mycket om att iakttä sina tankar och känslor. Att sakta ner och ta ett steg tillbaka snarare än att rea-

gera instinktivt. Men man kan också bli lurad om man tror att allt handlar om inre koncept eller yttre förväntningar.

Vissa personlighetsdrag är till stor del medfödda. Per Lundin tar särskilt upp introversion och extroversion, begrepp som har sitt ursprung i Carl Jungs teorier. Den extroverte individen tenderar att hämta energi i sociala sammanhang och yttre stimuli, medan den introverte i högre grad återhämtar sig genom stillhet och tid för sig själv. Det handlar alltså även om att förstå sina medfödda karaktärsdrag, sådant vi inte kan förändra.

Att gå en kurs är dock inte enda vägen. Per Lundin berättar om ett möte med en hantverkare som aldrig intresserat sig för vare sig personlig

utveckling eller självkänedom. Ändå är denna person en av de mest genuina och äkta människor han träffat.

– Du behöver inte gå en kurs för att förstå dig själv. Du kan leva hela ditt liv utan kurser och komma fram till samma saker ändå. Det finns människor som aldrig har läst en bok om det här och aldrig gått en utbildning, och ändå har de en djup självkänedom. Det handlar inte om vad du gör, utan om hur uppmärksam du är på dig själv i det du gör.

Ett tecken på att det kanske ändå är dags att börja undersöka sig själv är när någonting skaver inuti. När man känner att man inte lever i enlighet med sina värderingar eller upplever att man befinner sig på fel plats i livet.

Skavet är inte alltid tydligt. Det kan visa sig som en vag känsla av otillfredsställelse, en rastlöshet eller en återkommande tanke om att något saknas.

– Du behöver inte göra någonting. Du behöver inte ens följa ditt hjärta. Men känner du en längtan, en nyfikenhet som drar i dig, då tycker jag att du ska ta den på allvar. Jag tror till och med att man kan bli sjuk om man ignorerar detta, säger Per Lundin ■