

## Borde – ett av Svenska språkets mest onödiga ord?

Du borde gjort så och du borde gjort si. Och så dräparen; det skulle du kanske tänkt på lite tidigare! Hur känns det att få det nedtryckt i halsen? Upplyftande.. inte? Läs då vidare om hur du kan stärka både dig själv och andra.

Jag tänker på ordet "borde" i både allmänhet, men framför allt i synnerhet när det uttalas i tempus preteritum (dåtid). Som vanligt sker sådant i första hand på en semimedveten nivå. Därför är det första steget att medvetandegöra företeelsen, och sedan är det "bara" att träna.

Vad är då så farligt med ordet? Inget i sig, men ofta get ger det både sändaren och mottagaren onödigt huvudbry, där vi ägnar kraft och energi åt att beklaga oss över verkligheten. Är jag själv både sändare och mottagare är kostnaden dubbelt upp, till exempel när jag blir besviken på mig själv.

## Quick-fixen

Orkar du inte läsa för att medvetandegöra utmaningen, så är det absolut enklaste att sonika stryka ordet "borde" ur ditt vokabulär. Problemet med det är att vi kan uppleva symptomen med olika omskrivningar, som i exemplet ovan med "skulle"; *det skulle du tänkt på lite tidigare*. Så låt oss titta på den bakomliggande problematiken.

## Utmaningen

I ett inspirationsbrev från 2012 skrev jag om [Besvikelsen över besvikelsen](#), om hur vår förväntan skapar besvikelser i livet, snarare än livet själv. I korta drag sa det att hur mycket vi än önskar att något vore annorlunda än det är, så kommer inget i det att förändras. Den (förmodligen uppenbara) rekommendationen är därför att ändra tankebanan från "varför fel?" till "hur rätt?". Även om man följer den rekommendation så kan jag, som inbiten NLP:are, se hur vårt språkbruk ofta fortsätter saboterar för oss.

## Det är som det är – perfekt!

Den grundläggande tanken som tar udden av grämande och beklagande är att; oavsett vad du tänkt, sagt eller gjort, så gjorde du det utifrån dåvarande förmåga – du kunde inte agerat annorlunda.

*Jamen jag hade ju flera alternativ?* Ja, och du valde ett av dem. Sen kan ditt agerande ha givit andra människor negativa konsekvenser, vilket dom kan ha synpunkter på.. säkert med all rätt. Men för dig kvarstår ändå faktum; du gjorde som du gjorde utifrån den förmåga du hade där och då – punkt. Sen kan man med facit i hand ångra sig.. ånger.. ångest. Ser du den negativa spiralen?

När vi dömer vår egen eller andras handlingar gör vi det alltid utifrån en ny eller annan förmåga (läs: medvetenhet). Som förälder är det här livsviktigt att förstå och hantera med våra barn, att upplysa/lära barnet utifrån vår medvetenhet. Men döma, alltid utifrån barnets medvetenhet (läs: förmåga).

## Exempel?

Nu ska jag hårdra det hela med några exempel, och jag står för allt helt och fullt.

Först ett tankeexperiment; hur skulle det se ut om alla hade praktisk ångerrätt på varje enskild tanke eller handling?

Jag velar mellan två lunchrätter, en klassisk som jag ätit tidigare och en ny. Jag väljer den nya och inser när jag äter den att den inte föll mig i smaken. Med stor sannolikhet tänker jag nu för mig själv; *jag skulle tagit den klassiska*. Fel!! *Den här ska jag inte äta igen*. Bättre!

Jag säger något som sårar en annan person. Det klassiska misstaget är att be om förlåtelse i form av; *förlåt, jag skulle inte sagt så*. Fel!! *Förlåt, det var inte meningen att såra dig*. Bättre!

Jag ber alltså inte om ursäkt för vad jag sa, utan för den skada det eventuellt åsamkat. Alltså, det var meningen att säga det jag sa då, men inte att såra någon.

*Men är inte det här bara en lek med ord, man menar ju i princip det här?* Nja, det är därför jag insisterar på att säga vad man menar, och mena vad man säger. :-)