

MBT 2011
Att vara global nomad
Undervisning av Ulrika Ernvik

Var är jag från? Att vara Global Nomad.

Vi har alla en historia. Men ibland känns det som att ingen förstår min berättelse. Det finns en anledning att folk inte förstår vad vi säger. Vi har gjort en livsresa som är annorlunda. Vi är Globala Nomader

- Vi är del av flera kulturer.
- Vi har flera gånger flyttat, vilket inneburit att vi tvingats bryta upp från något invariant för att bygga upp något nytt på den nya platsen.
- Vi har upplevt detta som barn. Det har påverkat hur vi utvecklats. Det har påverkat vår identitet. Det har påverkat vad vi tänker om världen och oss själva.
- Vi har oftast inte kunnat välja själva om vi vill flytta eller inte.

Några upplevelser som de som vuxit upp som globala nomader har gemensamt

- Det är svårt att svara på frågan: "Var är du från?"
- Det är lättare att säga "hej" än "hej då".
- Din livshistoria innehåller berättelser om många flyttar mellan länder.
- Det är svårt att känna tillhörighet någonstans.
- Du vet inte var hemma är.

Som Globala Nomader blir vi ofta lite speciella:
Vi är ofta

- Känsliga – bra på att känna in, för det är så vi lärt oss att anpassa oss
- fokuserade på att leva här och nu
- rädda för att bli övergivna

Vi har ofta

- många vänner
- svårt att lita på att andra kommer att stanna
- svårt att säga hej då

- en drift att vara långt ifrån de vi tycker mycket om
- svårt att avsluta relationer- vi bara lämnar dom i stället
- en tendens att flytta från konflikter i stället för att lösa dom

Ofta bygger vi relationer på ett annat sätt än de som bott på samma plats i hela sitt liv. De som bott på samma plats i hela sitt liv har inte bråttom när de bygger relationer, de börjar med småprat, och steg för steg leder det till en djupare relation. Globala nomader har bråttom, vi vet inte hur länge varken de själva eller den andra personen kommer att stanna. Vi dyker därför rakt ner i en djup relation på en gång, för att efterhand lära känna den andra personen.

Vad är det för bra med att ha vuxit upp som Global Nomad?

Vi har vunnit något och förlorat annat.

Globala nomader utvecklar ofta

- en förmåga att fungera som broar mellan olika kulturer
- språk förmågor
- en förmåga att observera
- anpassningsförmåga
- tilltro till sina möjligheter att börja om och starta upp något nytt[1]

Jag har utvecklat och fått med mej mina alldeles egna styrkor och förmågor, som jag behöver upptäcka och få möjlighet att använda!

Att skriva sin historia

För att förstå vem jag är behöver jag samla ihop, skriva eller på annat sätt uttrycka, min historia. Att skriva min historia är att lägga ihop alla kringspridda pusselbitar till en vacker bild, där bitarna sitter ihop och livet får ett sammanhang och en mening.

Tips för att samla ihop sin historia är att göra en livsbok eller en tidslinje.

*Alla dessa erfarenheter – människor, minnen, allting som du har lärt dej,
och historierna du kan berätta – är en del av vem du är idag.*

Among Worlds 2006

Vem vill Gud att jag ska vara?

Kan det vara så att Gud låtit mej uppleva allt detta för att jag skulle bli den jag är?

Var har Gud varit under min resa?

När livet förändras – Vem hör jag till?

Förändringsbron (se www.familjegladje.se)

Förändringar (Transitions) är tunneln som binder ihop slotten i vårt liv.

Det är meningen att man ska resa genom dom, inte stanna i dom.

Among Worlds 2006

Vem är jag? Hur får jag ihop mina olika delar?

Om jag fick skapa en ny plats som har det bästa från de platser där jag bott, vad skulle finnas där? Vad har jag fått med mej i min personlighet från de olika världarna?

Jag är unik och annorlunda – och normal!

De flesta av oss har upplevt situationer där vi känner att vi är annorlunda. Det känns ofta jobbigt. Ibland blir vi alldeles trötta på att vart vi än kommer så är vi annorlunda. Det är viktigt för oss att också få känna att vi hör till. den grupp var har runt om oss och att vi hör till.

Ibland är det lättare när man är annorlunda på utsidan – då VET alla att man är annorlunda. Det som kan vara jobbigt då är att man kanske inte alls känner sej annorlunda på insidan.

Ibland kan man känna sej väldigt annorlunda på insidan, men det syns inte utåt. Utanpå ser det ut som man är lika de andra, och de utgår från att man är lika på insidan också.

Det är viktigt att få bekräftat både att jag hör till och är en del av varje enskild kultur jag bär med mej, men också att jag är en alldeles unik blandning av alla kulturerna.

Jag är normal!

- Jag är inte ensam om mina upplevelser.
- Jag förstår och accepterar att så här har mitt liv sett ut.
- Hur kan jag använda det jag har fått med mej?

Hur ser min självbild ut?

Identitet är hur jag ser på mej själv. Hur identiteten påverkas av att jag flyttat många gånger

mellan olika kulturer. Det är framförallt de vi är med om före 12-årsåldern som påverkar vår personlighet.

*”Vår identitet formades på platser som kändes som hemma,
där vi visste hur man gjorde, vilka värderingar som gällde och hur människor tänkte,
fast vi faktiskt var främlingar där.”*
Among Worlds 2006

Vilken bild har jag av mej själv?
Det beror delvis på vad andra ser och tror om mej.
Varenda gång jag flyttar händer något med min bild av mej själv. Kanske ser andra mej som annorlunda och konstig när jag först kommer till en ny plats. Kanske ser jag mej själv som stark och självständig, därför att jag varit tvungen att vara det för att klara mej.

Vår hjärna organiserar våra upplevelser för att vi ska förstå och lära oss vad som är viktigt att kunna för att överleva och ha ett bra liv. Om jag t ex bor i ett land och en kultur där barn uppmuntras att ställa frågor och där det också är okey att ifrågasätt vuxna, så lär jag mej att göra det. Men när jag sedan flyttar till ett land och en kultur där det är viktigt att barn lyssnar på och inte ifrågasätter de vuxna, så måste min hjärna ta in och organisera om vad den lärt sej. Det påverkar också min identitet. Det jag upplever och lär mej om omvärlden blir till vad som kallas ”inre arbetsmodeller”, som påverkar hur jag ser på andra, hur jag ser på mej själv, och hur jag agerar i olika situationer.

Hur ser min självbild ut? Vad har jag för bild av mej själv och världen?

Livet är _____

Människor är för det mesta _____

Jag är _____

Jag litar på _____

Som Globala Nomader har vi också ofta utvecklat lite speciella drag. Vi blir

- kameleonter – vi lär oss att snabbt anpassa oss till det nya.

Vi var tvungna att snabbt passa in.

Det gällde att räkna ut de nya reglerna och vem som hade makten,

vad som var viktigt och inte i den nya kulturen.

Att misslyckas var inte just ett alternativ – det gällde att överleva.

Among Worlds 2006

- observatörer – vi har ägnat mycket tid och energi åt att observera och försöka komma på hur man ska bete sej för att passa in.
- Nomader
 - o Rotlösa – vi vet inte var vi höra hemma, vi saknar alltid något
 - o Rastlösa – vi är alltid på väg
 - o Självständiga – vi är vana att lösa våra egna problem. Vi hittar snabbt nya vänner, men behöver också mycket frihet.
 - o Annorlunda – i vilket land och i vilken kultur vi än är i. Vi känner oss ofta utanför. Och ibland kan det kännas konstigt om vi befinner oss i en situation där vi INTE är annorlunda.

*Eftersom TCK automatiskt tänker "utanför ramarna",
Så har vi ett behov av att leva "utanför ramarna" var vi än är.*

Among Worlds 2004

Ulrika Ernvik
familjegladje.se

[1] Från PP av Ruth Van Reken