

Hon vågar att komma nära med hjälp av kameran. Nu möter du henne en gång i månaden i NWT:s Helg. Filmaren Sara Broos hittar inspiration i Berlin men hjärtat och livet finns i Fryksdalen.

Om narcissism

Jag var nyligen på en fest där en kvinna rusade ut och (visserligen ganska berusad) skrek att hon inte står ut längre med all självupptagenhet; "Ingen är intresserad av något annat än sig själva längre!" Det kanske är lite väl förenklat och jag håller inte helt med henne. Men hon fick mig att tänka på alla de som avbryter varje mening och tar varje tillfälle som ges att lyfta fram sig själv och sina egna prestationer i stället för att föra en dialog och lyssna på den andre.

Flera rapporter och forskning visar att sociala medier kan göra oss till självupptagna narcissister. Facebook är en perfekt plats för att odla det egna egot. Med ändlösa statusuppdateringar, selfies där ett konstant flöde av gillanden och bekräftelse upprätthåller det beroende som lätt kan uppstå.

En bloggerska sa i nån artikel om bakning att det kändes meningslöst att baka en tårta om hon inte fick visa upp den på Instagram. Kanske är det minst självupptagna man kan göra det som handlar om att bara göra något helt för sig själv? Ta en promenad ensam eller laga en måltid till sig själv utan att behöva fotografera den vackra solnedgången eller visa upp för andra vilken utsökt måltid man precis lagat till sig själv.

För vad händer med oss när vi ständigt blir betraktade, be-

dömda och därmed också mer självmedvetna? När ens välbefinnande är helt beroende av andras bekräftelse bör man kanske börja fundera lite. Likes på inlägg och bilder på sociala medier har liknande effekt som droger och kan lätt bli ett beroende. Beroende är kopplat till belöning via hjärnans signalsubstanser, främst dopamin. Belöning som kan ske genom sötsaker, sex, berusningsmedel eller att ägna sig åt sociala medier. På hjärnguiden.se kan man läsa om hur forskare konstaterat att dopamin ökar i belöningssystemet när vi berättar om oss själva för andra.

Men att ge och vara empatisk skapar ju också en känsla av välbefinnande. Och jag tror verkligen det stämmer att vi mår bättre av att vara snälla mot oss själva, inte nedvärdera oss själva, att vi kan tillåta oss att njuta. Jag hittar begreppet "självmedkänsla" som jag inte hört förut; det att stötta sig själv i motgångar istället för att reagera med hård inre kritik eller kräva av sig själv att vara perfekt i alla lägen. Samtidigt är det inte helt enkelt alltid. Om man aldrig fått kärlek av sina föräldrar eller gång på gång blivit lämnad är det kanske inte helt lätt.

Justin Bieber sjunger i sin låt Love Yourself om en självupptagen partner som bara tänker på sig själv och är oförmögen att ge någon kärlek; "Cause if you like the way you look that much

Oh baby you should go and love yourself." Det får mig att tänka på filmaren Nahid Persson som gjort dokumentärfilmen Anders, jag och hans 23 andra kvinnor. Filmen handlar om hur hon blir djupt förälskad i den charmige tennisspelaren Anders Rosén och trodde att de hade en seriös relation, tills hon upptäckte att han samtidigt dejtade 23 andra kvinnor och verkade helt sakna förmåga att leva sig in i den andras känslor, driven av ett sjukligt bekräftelsebehov. Hon bestämde sig för att göra en film om relationen och sökte upp de andra kvinnorna.

Det finns de som konstant utgår från sin egen version av verkligheten, låter sina egna behov gå ut över andra och helt saknar empatisk förmåga. Jag såg nyligen en tv-serie som berörde mig



starkt; Föreställningar av danska regissören Per Fly. Den kom ut redan 2007 och är bland det bästa jag sett.

I centrum står den manipulative teaterregissören Marko som offerar allt för konsten och spelar ut sin exfru och flickvän mot varandra, oförmögen att vara far till sin sjuttonåriga dotter som mår psykiskt dåligt och lider av bulimi. Han överför privatlivet till teaterscenen och är besatt av att nå fram till sanningen, det autentiska. Hans båda ex spelar med i föreställningen. Och han lyckas i konsten och gör succé, men misslyckas totalt med livet och kärleken. Föreställningar liknar ingenting annat, mycket på grund av sin berättarstruktur. Samma historia upprepas i varje avsnitt, sex gånger. Och sex karaktärer får ett avsnitt var; en människas sanning skildras varje gång. Pernilla August spelar exfrun, en kall människa som offerat allt för konsten och bokstavligen lämnade sin dotter och man för en skådespelarkarriär i Hollywood. Men i hennes version får man sympati för henne och förstår varför hon blivit så kall efter att aldrig ha fått någon kärlek från sin egen mamma.

Hela bilden förändras. Perspektiven förskjuts konstant och alla karaktärer skildras med psykologiskt djup en efter en, som både offer och förövare, i all sin sårbarhet och mänsklighet. Jag sträcktittar på de sex avsnitten, berörs och förundras och börjar tänka på mitt eget liv, på hur jag i vissa fall kanske dömt andra för hårt, varit för upptagen av min egen version av sanningen.

Bob Dylan sjunger i Positively 4th Street

"I wish that for just one time
You could stand inside my shoes
And just for that one moment
I could be you".

Kanske är villkorslös kärlek det tillstånd där man kan lyckas upplösa sitt ego. Många säger att när de fick barn så inträffade något

storartat. En annan människa blir viktigare och alla perspektiv förskjuts.

I Selma Lagerlöfs roman Kejsaren av Portugallien (1914), får vi följa Jan i Skrolycka som förbannar hustruns graviditet. Han fryser i ett skjul med trasig dörr, och regnet slår honom i ansiktet.

Då kommer dottern Klara Fina till världen och när han håller henne i sin famn upplever han för första gången hur hans hjärta bultar hårt och han drabbas av kärleken;

"I samma stund begrep han vad det var, som hade satt hjärtat igång på honom. Och inte nog med det, utan han började också ana vad det var som varit felet med honom i hela hans liv. För den, som inte känner av sitt hjärta varken i sorg eller glädje, den kan säkert inte räknas som en riktig människa."

Nu slutar det ju med att hans faderskärlek blir så stark att han förlorar förståndet, men det är ändå en otroligt vacker kärleks-skildring om hur man kan älska någon högre än sig själv.

Narkissos var inom grekisk mytologi en vacker yngling, så oerhört vacker att vem som än såg honom greps av kärlek. Men problemet var att han avvisade varje kärlek. Han blev dömd att förälska sig i sin egen spegelbild. Narkissos förtynade inför den damm där han fick se sig själv och förvandlades till slut till en blomma som fått hans namn: narciss. Den egoistiska strävan som i slutänden leder till den totala ensamheten. I Föreställningar hemsöks den självupptagne Mako av sin exfru, flickvän och dotter och drömmer mardrömmar om hur de tillsammans viskar att han ska dö, att hans straff för hans självupptagenhet och oförmåga att visa kärlek kommer störta honom i döden eller åtminstone göra honom till en helt ensam och övergiven människa, utan någon kvar vid hans sida.

”Kanske är villkorslös kärlek det tillstånd där man kan lyckas upplösa sitt ego.”

