

# 100% respekt

Fiona Michel, Anthea Fursland, Patrik Manhem & Tobias Hagberg

4 juli 2023

# Innehåll

<b>Översikt</b>	<b>1</b>
KBT för konstruktiv självhävdelse . . . . .	1
10 avsnitt, 8 veckor . . . . .	1
Syftet med det här materialet . . . . .	1
 <b>Vecka 1: Introduktion och mål</b>	 <b>3</b>
<b>Vad menas med att hävda sig själv konstruktivt?</b>	<b>4</b>
Myter om självhävdelse . . . . .	4
<b>Effekter av bristande konstruktiv självhävdelse</b>	<b>9</b>
<b>Konstruktiv självhävdelse är något vi lär oss</b>	<b>10</b>
<b>Vad hindrar oss från att hävda oss konstruktivt?</b>	<b>11</b>
Självbesegrande, hindrande antaganden . . . . .	11
Behov av färdighetsträning . . . . .	11
Ångest, stress och oro . . . . .	11
Tolkningen av situationen . . . . .	12
Kulturella influenser och generationsskillnader . . . . .	12
<b>Övning: Hur bra är du på att hävda dig själv?</b>	<b>13</b>
Skatta din grad av självhävdelse i specifika situationer/relationer . . . . .	13
Skatta även din allmänna grad av självhävdelse . . . . .	13
<b>Övning: Formulera dina första mål för din träning i självhävdelse</b>	<b>14</b>
Vad är ett "SMART" mål? . . . . .	14
Dina egen mål . . . . .	15
<b>Sammanfattning</b>	<b>16</b>
Ge dig själv ett erkännande för att du kämpar . . . . .	16
 <b>Vecka 2: En grund för nyinlärning</b>	 <b>17</b>
<b>Att skilja på verbal och icke-verbal kommunikation</b>	<b>18</b>
Även konstruktiv självhävdelse är förknippat med kostnader . . . . .	18
<b>Passiv kommunikation</b>	<b>19</b>
Definition . . . . .	19
Verbala kännetecken . . . . .	19
Icke-verbala kännetecken . . . . .	20
Kognitiv stil (tänkande) . . . . .	20
Fördelar . . . . .	20

Kostnader . . . . .	20
<b>Aggressiv kommunikation</b>	<b>21</b>
Definition . . . . .	21
Verbala kännetecken . . . . .	21
Icke-verbala kännetecken . . . . .	22
Kognitiv stil (tänkande) . . . . .	22
Fördelar . . . . .	22
Kostnader . . . . .	22
Funktionen av aggressivitet . . . . .	22
<b>Konstruktivt självhävdande kommunikation</b>	<b>23</b>
Definition . . . . .	23
Verbala kännetecken . . . . .	23
Icke-verbala kännetecken . . . . .	24
Kognitiv stil (tänkande) . . . . .	24
Fördelar . . . . .	24
Kostnader . . . . .	24
Övning: vad vill du bli bättre på? . . . . .	24
<b>Lite om inlärning, obehag och motivation</b>	<b>25</b>
Varierad övning ger färdighet . . . . .	25
Men vänta nu ... gäller det där med variation även obehag? . . . . .	25
Om självförtroende och motivation . . . . .	26
Kartläggning av obehag och motivation . . . . .	26
<b>Övning: Påbörja träning i progressiv avslappning</b>	<b>27</b>
Från 20 minuter till 20 sekunder till 2 sekunder . . . . .	27
Mål 1: Identifiera spänning i kroppsdelar . . . . .	27
Mål 2: Sänka den allmänna spänningsnivån . . . . .	27
Del 1 i progressiv avslappning: armar, huvud & axlar (11 min) . . . . .	28
Planera för träning i progressiv avslappning . . . . .	28
<b>Sammanfattning</b>	<b>29</b>
 <b>Vecka 3: Bli medveten om tänkandet</b>	 <b>30</b>
<b>Tänkandet vid bristande självhävdelse</b>	<b>31</b>
Mina egna hindrande antaganden . . . . .	31
<b>Allas rätt att hävda sig själva</b>	<b>32</b>
Vilka av rättigheterna ovan skriver du under på? . . . . .	32
<b>Argument för att byta undvikande mot aktivt deltagande</b>	<b>33</b>
Ångest och rädsla hänger ihop . . . . .	33
När vi låter ångesten styra börjar vi undvika . . . . .	33
Du kan ersätta undvikande med aktivt deltagande . . . . .	35
Börja göra beteendeeexperiment . . . . .	35
Mina skäl att utföra beteendeeexperiment . . . . .	37
<b>Så funkar beteendeeexperiment</b>	<b>38</b>
Beteendeeexperiment, steg för steg . . . . .	38
Exempel på ett beteendeeexperiment . . . . .	39
<b>Övning: Ditt eget första beteendeeexperiment</b>	<b>40</b>
Planera ditt beteendeeexperiment (steg 1 till 4) . . . . .	40

Genomför ditt beteendexperiment (steg 5) . . . . .	40
<b>Övning: Fortsätt träningen i progressiv avslappning</b>	<b>41</b>
Del 2 i progressiv avslappning: mage, rygg & ben (11 min) . . . . .	41
<b>Sammanfattning</b>	<b>42</b>
 <b>Vecka 4: Bli medveten om handlandet</b>	 <b>44</b>
<b>Introduktion till tekniker för konstruktiv självhävdelse</b>	<b>45</b>
Rollspelsexempel . . . . .	45
Börja lagom svårt . . . . .	45
Kom ihåg den icke-verbala kommunikationen . . . . .	45
<b>Grundläggande självhävdelse</b>	<b>47</b>
<b>Fler tekniker för konstruktiv självhävdelse</b>	<b>48</b>
Empatisk självhävdelse . . . . .	48
Konsekvensbaserad självhävdelse . . . . .	48
Diskrepansbaserad självhävdelse . . . . .	49
Självhävdelse vid negativa känslor . . . . .	49
<b>Repig grammofonskiva-teknik för att säga 'nej'</b>	<b>50</b>
Exempel på repig grammofonskiva-tekniken . . . . .	50
<b>Övning: Mängdträna – övning ger färdighet</b>	<b>52</b>
Mängdträna med omväxlande svårighetsgrad . . . . .	52
<b>Övning: Korta ned progressiv avslappning</b>	<b>53</b>
Kort version av progressiv avslappning . . . . .	53
Träna snabbavslappning i vardagen . . . . .	53
<b>Sammanfattning</b>	<b>54</b>
 <b>Vecka 5: Bli medveten om kroppen</b>	 <b>55</b>
<b>Halvtidsavstämning</b>	<b>56</b>
Vanliga frågor och svar . . . . .	56
<b>Övning: Identifiera fysisk spänning just nu</b>	<b>61</b>
<b>Övning: Hitta dina egna sätt att sänka spänningsnivån</b>	<b>62</b>
Vad gör dig avslappnad? . . . . .	62
<b>Övning: Bli din egen avslappningsguru</b>	<b>63</b>
Skapa din egen version av progressiv avslappning . . . . .	63
Repetition: så funkar progressiv muskelavslappning . . . . .	63
<b>Övning: Slappna av snabbt i "heta" situationer</b>	<b>66</b>
Snabbavslappning 1 . . . . .	66
Snabbavslappning 2 (stående) . . . . .	66
<b>Ännu fler metoder för avslappning</b>	<b>68</b>
Lugn, kontrollerad andning . . . . .	68
Världens mest avslappnande låt? . . . . .	68
Riktad visualisering . . . . .	68

<b>Medveten närvaro för ökad toleransförmåga</b>	<b>70</b>
Öka din förmåga att agera medvetet genom träning . . . . .	70
Planera för träning i progressiv avslappning . . . . .	70
<b>Sammanfattning</b>	<b>71</b>
<b>Övning: Planera inför de kommande två veckorna</b>	<b>72</b>
 <b>Vecka 6-7: Säga nej</b>	 <b>73</b>
<b>Att säga 'nej' i underskott</b>	<b>74</b>
Vanliga följder av att inte kunna säga 'nej' . . . . .	74
Hindrande förutsägelser, som gör det svårt att säga 'nej' . . . . .	74
Dina egna hindrande förutsägelser/antaganden . . . . .	75
<b>Goda skäl att kunna säga 'nej' oftare</b>	<b>76</b>
Dina egna goda skäl att säga 'nej' oftare . . . . .	76
Fortsätt arbeta med beteendeeexperiment . . . . .	76
<b>Effektiva sätt att säga 'nej'</b>	<b>77</b>
Olika sätt att säga 'nej' . . . . .	77
Exempel på ett upprepat repig grammofonskiva-nej . . . . .	77
<b>Övning: Mängdträna på att säga 'nej'</b>	<b>78</b>
Träna på att bli din egen terapeut . . . . .	78
"You never lose, you either win or you learn" . . . . .	78
Mängdträna med omväxlande svårighetsgrad . . . . .	78
<b>Sammanfattning</b>	<b>79</b>
 <b>Vecka 6-7: Kritik</b>	 <b>80</b>
<b>Vad är kritik?</b>	<b>81</b>
Olika slags kritik . . . . .	81
<b>Varför reagerar vi som vi gör?</b>	<b>82</b>
Hur tar du kritik? . . . . .	82
När blev du senaste kritiserad? . . . . .	82
Passiv respons på kritik . . . . .	82
Aggressiv respons på kritik . . . . .	83
Konstruktiv självhävdelse vid kritik . . . . .	83
<b>Tänkandet påverkar hur du agerar</b>	<b>84</b>
Hindrande förutsägelser . . . . .	84
Hjälpande förutsägelser . . . . .	84
<b>Ta emot konstruktiv kritik</b>	<b>86</b>
1. Acceptera kritiken . . . . .	86
2. Använd omvänd konstruktiv självhävdelse . . . . .	86
3. Använd omvänt, konstruktivt undersökande . . . . .	86
<b>Ta emot destruktiv kritik</b>	<b>87</b>
1. Inte hålla med . . . . .	87
2. Använda omvänt, konstruktivt undersökande . . . . .	87
3. Använda avväpnande (eller uppluckrande) tekniker . . . . .	87
Extra tips när vi blir kritiserade . . . . .	88

Ge konstruktiv kritik	90
Övning: Mängdträna på att ge konstruktiv kritik	91
Träna på att bli din egen terapeut . . . . .	91
"You never lose, you either win or you learn" . . . . .	91
Mängdträna med omväxlande svårighetsgrad . . . . .	91
Sammanfattning	92
<b>Vecka 6-7: Besvikelser</b>	<b>93</b>
Hur hanterar du besvikelser?	94
Vad gjorde du senast du blev besviken? . . . . .	94
Passiva svar på besvikelser . . . . .	94
Aggressiva svar på besvikelser . . . . .	94
Konstruktiv självhävande vid besvikelser . . . . .	94
Dina förutsägelser i situationen påverkar hur du agerar	95
Hindrande förutsägelser i situationen . . . . .	95
Egna exempel på hindrande förutsägelser . . . . .	95
Konstruktiva förutsägelser . . . . .	95
Dina egna hjälpsamma förutsägelser . . . . .	95
Fortsatt arbeta med beteendeeexperiment . . . . .	96
Övning: Mängdträna på att hantera besvikelser	97
Träna på att bli din egen terapeut . . . . .	97
"You never lose, you either win or you learn" . . . . .	97
Mängdträna med omväxlande svårighetsgrad . . . . .	97
Sammanfattning	98
<b>Vecka 6-7: Komplimanger</b>	<b>99</b>
Komplimanger bygger relationer och självkänsla	100
Ta emot komplimanger . . . . .	100
Hur hanterar du komplimanger?	101
Hur tog du senast emot en komplimang? . . . . .	101
Passiva svar på komplimanger . . . . .	101
Aggressiva svar på komplimanger . . . . .	101
Självhävande svar på komplimanger . . . . .	101
Dina förutsägelser påverkar hur du agerar	102
Negativa förutsägelser om komplimanger . . . . .	102
Exempel på hjälpsamma förutsägelser . . . . .	102
Konstruktiva beteenden för att ge och ta emot komplimanger	104
Ta emot komplimanger . . . . .	104
Ge komplimanger . . . . .	104
Övning: Mängdträna på att ge komplimanger	106
Träna på att bli din egen terapeut . . . . .	106
"You never lose, you either win or you learn" . . . . .	106
Mängdträna med omväxlande svårighetsgrad . . . . .	106
Sammanfattning	107

<b>Vecka 8: Planera för framkomlighet</b>	<b>108</b>
Övning: Hur har du det precis just nu?	109
Översikt: Fortsätt att hävda dig själv konstruktivt	111
1. Identifiera situationen . . . . .	111
2. Identifiera hindrande förutsägelser . . . . .	111
3. Identifiera hjälpsamma förutsägelser . . . . .	111
4. Identifiera hindrande beteenden . . . . .	111
5. Identifiera konstruktiva målbeteendet . . . . .	111
6. "Torrsimma" om du behöver . . . . .	111
7. Utför beteendeeexperimentet . . . . .	111
8. Utvärdera och dra slutsatser . . . . .	111
Övning: Upprätta en hierarki	113
Exempel på en självhävdelse-hierarki med rangordning . . . . .	113
Din egen självhävdelsehierarki . . . . .	113
Lägg märke till negativa förutsägelser	114
Ett exempel . . . . .	114
"Get out of your mind and into your life!" . . . . .	114
Kontakt med känslor hjälper dig mot dina mål . . . . .	114
Du är inte i slutet av en resa, du är i början av en resa . . . . .	114
Utför beteendeeexperiment	116
Om skillnaden mellan bakslag och återfall	117
Övning: Så här vill jag bibehålla effekterna av min träning	118
Slutord	119
Tack och lycka till! . . . . .	119
<b>Resurser</b>	<b>120</b>
Alla arbetsblad	121
Arbetsblad som används respektive vecka . . . . .	121
Alla media för progressiv avslappning	123
Arbetsblad . . . . .	123
Referenser och lästips	124
Referenslista . . . . .	124
Licens, källkod och kontakt	125
Licensvillkor . . . . .	125
Källkod . . . . .	125
Kontakt . . . . .	125

# Översikt

## KBT för konstruktiv självhävdelse

Självhävdelse kan vara mer eller mindre konstruktiv, aggressiv eller passiv. Ibland hävdar vi oss inte så konstruktivt som vi skulle önska.

- Tar du ofta på dig mer än du orkar?
- Tappar du humöret i trafiken för ofta?
- Har du svårt att ge eller ta emot komplimanger?
- Tar det emot att reklamera en vara eller tjänst?
- Känner du dig ofta stressad och utarbetad?
- Händer det att du smäller i dörrar när du är arg?
- Brukar du bli nedstämd efter besvikelser?
- Har du svårt att säga nej?

Då kan den här självhjälpsmaterialet baserat på kognitiv beteendeterapi (KBT) vara något för dig. I 100% respekt får du lära dig identifiera hindrande tankar och känslor som kan göra det svårt att agera konstruktivt i nära relationer, i arbetet eller gentemot okända personer. Du får också hjälp att själv finna alternativa, konstruktiva beteenden som du utifrån modern psykologisk kunskap och med evidensbaserade metoder får träna på i ditt eget liv. Du kan använda det här materialet på egen hand eller i terapi, med stöd av en KBT-psykolog eller -psykoterapeut.

## 10 avsnitt, 8 veckor

KBT-självhjälpsmaterialet består av 10 avsnitt som det är tänkt att du jobbar med under loppet av 8 veckor. Under de första fem veckorna kommer du att ...

- sätta meningsfulla personliga mål,
- lära dig om konstruktiv självhävdelse,
- lära dig tänka mer flexibelt,
- bli varse vilket handlande som är ändamålsenligt samt att
- bli medveten om och hantera kroppsliga stressreaktioner.

Under de två näst sista veckorna väljer du själv vilka fördjupningsområden du vill jobba med: Att bli bättre på att klara av att ...

- säga nej till sådant som du egentligen inte själv vill,
- ta och ge kritik,
- hantera besvikelser eller att
- ta och ge komplimanger.

Under den sista veckan sätter du ihop din personliga plan för fortsatt träning.

## Syftet med det här materialet

Det övergripande syftet med 100% respekt är att hjälpa dig att hitta större framkomlighet i livet genom att öka graden av konstruktivt hävdande av tankar, känslor, önskemål, behov och gränser. Med "konstruktiv självhävdelse" menas kort sagt handlande som respekterar dina egna rättigheter att hävda dig och som samtidigt respekterar andra människors motsvarande rättigheter. Om du når ända fram i båda avseenden blir det  $10 \times 10 = 100!$



Redo att börja?

## **Vecka 1: Introduktion och mål**

# Vad menas med att hävda sig själv konstruktivt?

Du har säkert hört någon säga "Du behöver stå upp för dig själv!" Men vad betyder det? Att hävda sig själv på ett konstruktivt sätt är ett visst sätt att kommunicera. Om du hävdar dig själv konstruktivt uttrycker du dina känslor, tankar, behov och åsikter på ett öppet sätt, som inte kränker andra människors rättigheter. Om du är aggressiv använder du en kommunikationsstil som kränker andra människors rättigheter. Ytterligare en kommunikationsstil är den passiva. Om du kommunicerar passivt respekterar du inte dina egna rättigheter. Du har säkert också hört talas om kommunikationsstilen passiv aggressivitet. Det är när du är aggressiv – men på ett indirekt eller passivt sätt. Ett exempel skulle kunna vara om du smällde igen dörren efter dig och drog dig undan när det du egentligen hade behövt göra var att uttrycka din ilska på ett konstruktivt sätt.

## Myter om självhävdelse

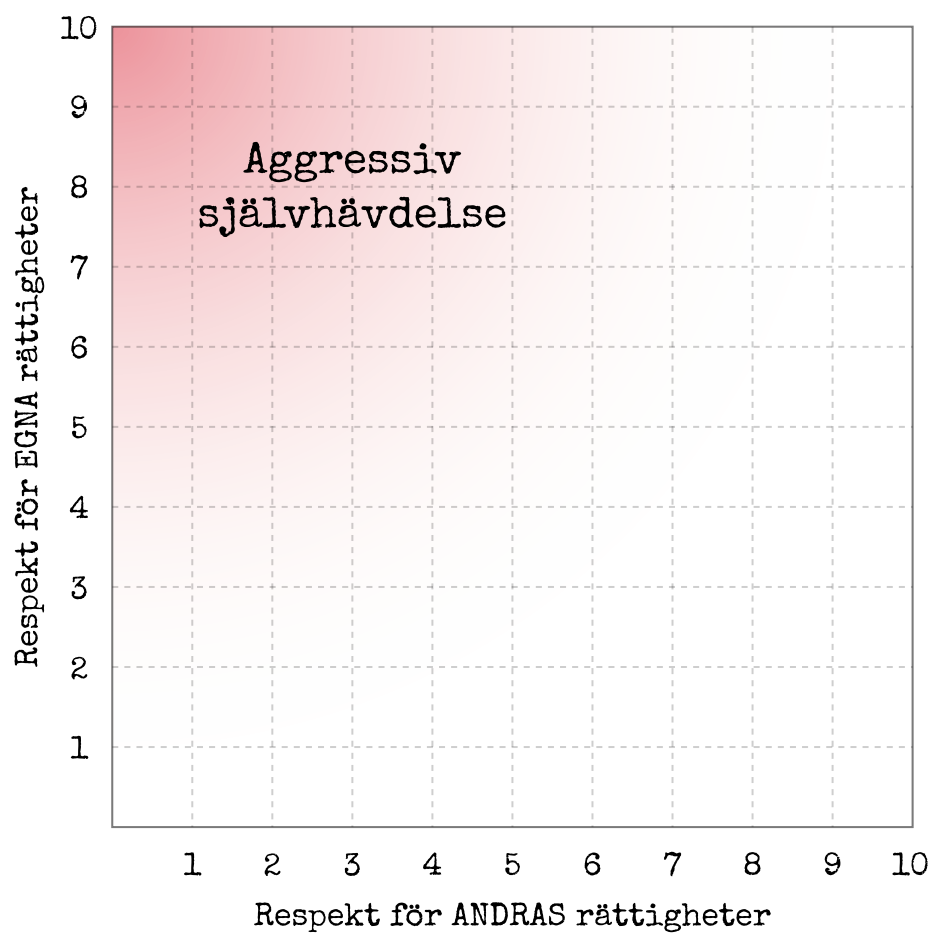
Det finns flera myter om konstruktiv självhävdelse. Ibland använder människor dessa myter som ursäkter för att inte hävda sig själva bättre. Det är värt att titta närmare på de här myterna i detalj. I vecka 3, som handlar om sätt att tänka på ett mer självhävdande sätt, kommer vi att fördjupa oss i olika sätt att tänka som hindrar oss från att hävda oss själva. Dessutom kommer vi att titta närmare på hur vi kan förändra vårt sätt att handla, med hjälp av så kallade beteendeeexperiment.

### Myt 1: "Att hävda sig själv är detsamma som att vara aggressiv"

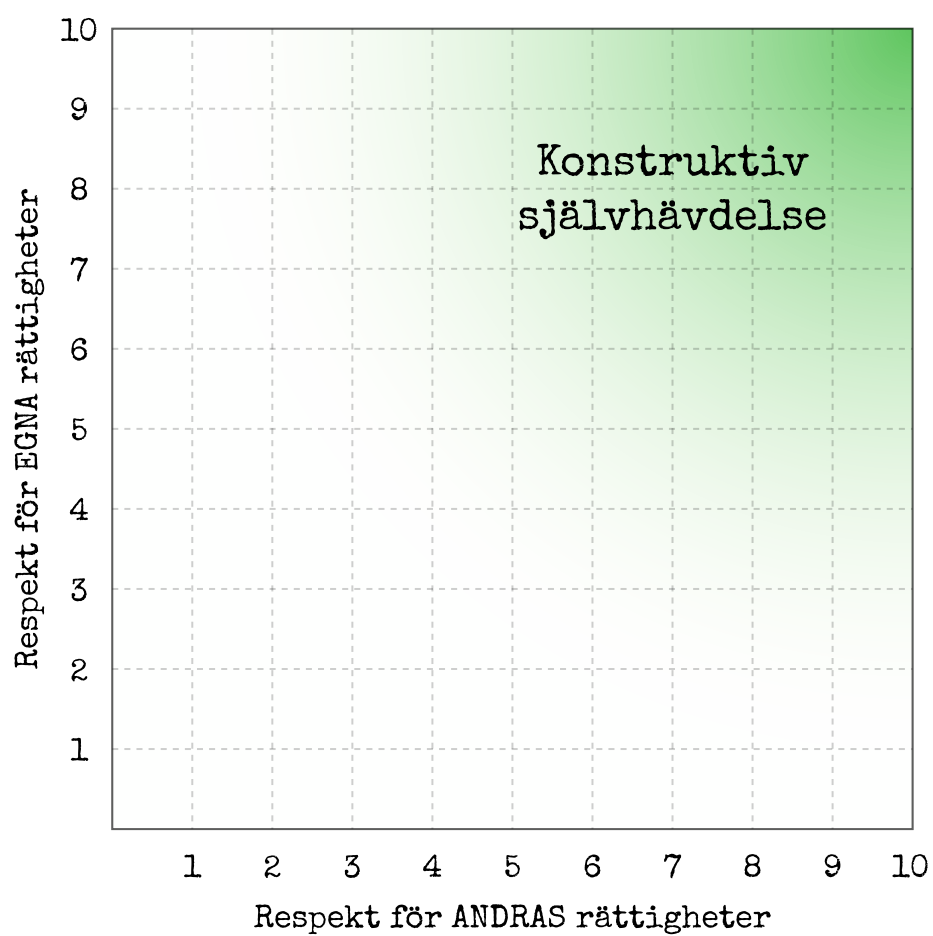
Vissa tror att de hävdar sig själva eftersom de uttrycker sina behov när de är aggressiva. Det är visserligen helt sant att både aggressiv kommunikation och konstruktiv självhävdelse inbegriper att du förmedlar vad du behöver. Men skillnaden i hur du hävdar dina behov aggressivt och hur du gör det konstruktivt är mycket viktig. Det handlar bland annat om vilka ord, vilket tonläge och vilket kroppsspråk du använder. Vi kommer att diskutera de här skillnaderna mer i detalj i avsnitten om icke-verbala kännetecken för respektive kommunikationsstil.

### Myt 2: "Om jag hävdar mig själv får jag som jag vill"

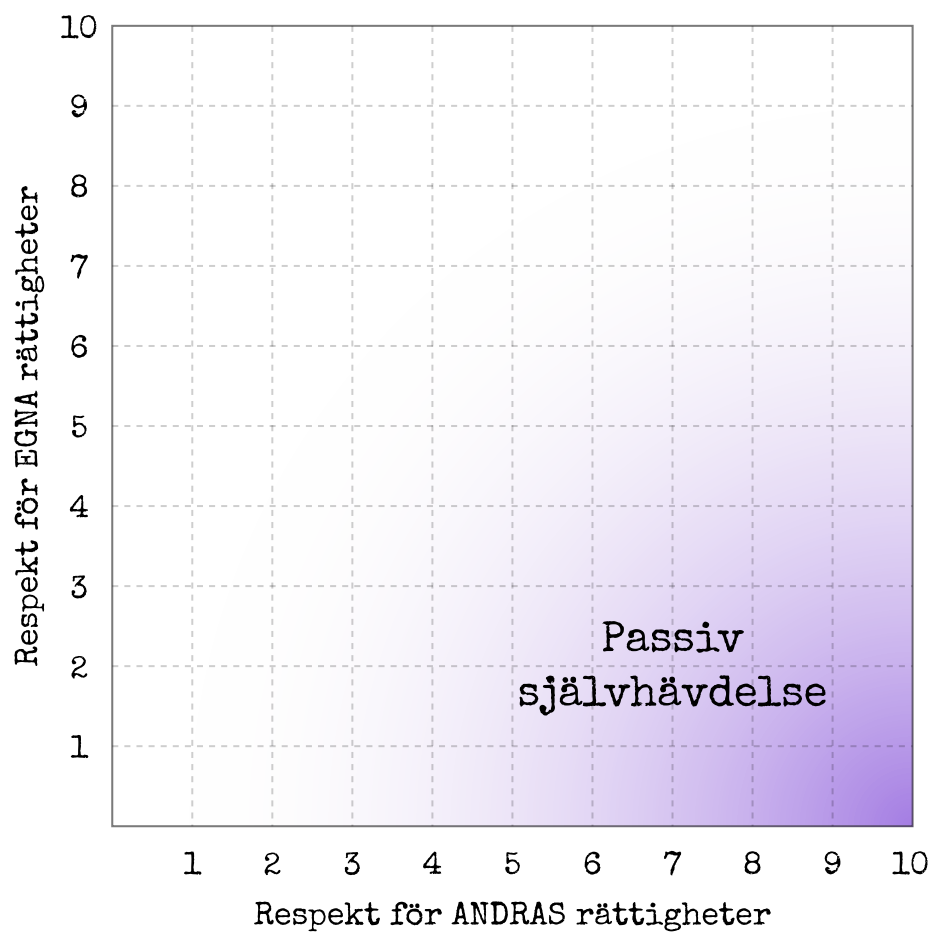
Att du hävdar dig själv konstruktivt betyder inte att du alltid får det du vill. Att hävda sig själv på ett konstruktivt sätt ger faktiskt inga garantier alls för några särskilda utfall. Att konstruktivt hävda sig själv handlar om att uttrycka sig på ett sätt som är förenligt med både dina rättigheter och andras rättigheter. Ibland betyder det att du får som du vill, ibland att du inte alls får som du vill och ibland att du kommer att lyckas förhandla fram en kompromiss som är tillfredsställande för båda parter.



Figur 1: Aggressiv kommunikation kränker andra personers rättigheter. De egna behoven har överhanden.



Figur 2: Konstruktivt självhävdande kommunikation respekterar både andra personers rättigheter och dina egna rättigheter.



Figur 3: Passiv kommunikation kränker dina egna rättigheter till förmån för andra personers behov.

### Myt 3: "Om jag ska hävda mig måste jag göra det jämt"

Om du lär dig hur du kan hävda dig själv konstruktivt får du valmöjligheten att kommunicera det som är viktigt för dig på ett sätt som samtidigt respekterar andras rättigheter. Det betyder inte att du måste stå upp för din åsikt eller dina behov i varje given situation. Kanske upptäcker du att det i vissa situationer inte är det mest lämpliga sättet att agera. Tänk dig till exempel att du är på en bar och plötsligt blir angripen med aggressivitet och kanske till och med hot om fysiskt våld. Genom att då stå upp för dig själv skulle du kunna utsätta dig för risken att en berusad och inte helt rationell person åsamkar dig skada. I det här fallet kan en passiv inställning mycket väl vara den mest framgångsrika. Att träna konstruktiv självhävdelse handlar om att ge sig själv valmöjligheter – och att skaffa faktiska erfarenheter av att kunna välja sådant handlande.

# Effekter av bristande konstruktiv självhävdelse

Bristande konstruktiv självhävdelse föder låg självkänsla. Om du har för vana att kommunicera på ett passivt sätt säger du inte fullt ut vad du verkligen känner och tänker. Det betyder att du riskerar att böja dig för andras behov och önskemål. Det innebär att du bortser från dina egna behov och önskemål. Det kan ge en känsla av meningslöshet och av att du själv inte är den som styr i ditt liv.

Om du inte uttrycker dig öppet, utan gömmer dina tankar och känslor, kan det få dig att känna dig spänd, stressad och orolig. Andra kan uppfatta dig som förbittrad. Det kan också leda till destruktiva och nedbrytande relationer med andra. Det kan leda till att det känns som att de som står dig närmast inte egentligen känner dig.

## Boktips för dig med social ångest

Om du har social ångest, kan ett nästa steg efter att du jobbat med det här självhjälpsmaterialet vara att skaffa självhjälpboken *Social fobi – social ångest: effektiv hjälp med KBT* av Furmark m.fl. (2019). Du kan använda den boken på egen hand, eller i terapi, med stöd av en KBT-psykolog eller -psykoterapeut.

Brist på självhävdelse är mycket vanligt bland dem med social ångest. Personer med social ångest har en tendens att utgå från att andra personer är dömande och kritiska mot dem och undviker därför ofta sociala situationer.

Om du nästan alltid kommunicerar på ett aggressivt sätt kan du så småningom förlora kontakten med vänner och personer i din närhet kan tappa respekten för dig. Även det här kan leda till dålig självkänsla.

Det finns mycket forskning om de negativa effekterna av bristande konstruktiv självhävdelse – det vill säga överskott på passiv eller aggressiv kommunikation. Personer som hävdar sig själva konstruktivt har generellt sett mindre problem med depression och lever friskare liv. Personer som har brister i självhävdelse löper större risk att hamna i alkohol- eller drogmissbruk.



# Konstruktiv självhävdelse är något vi lär oss

Förmågan att hävda sig själv är ett resultat av inläring, både av sätt att bete sig och sätt att tänka. Vi föds alla med en hög grad av självhävdelse. Tänk på nyfödda som skriker när de behöver något – bebisar uttrycker sina känslor utan spärrar. Med tiden anpassar de gradvis sina beteenden, så att de ska passa med de svar de får från omgivningen, det vill säga de responser de får från familjen och så småningom från kompisar, auktoritetsfigurer, arbetskamrater och så vidare. Om det till exempel var vanligt att i din familj hantera konflikter med gormande och grälände så kan du själv ha kommit att lära dig att hantera meningsskiljaktigheter på det sättet. Du kan också ha svårt att hävda dina behov om du under din uppväxt lärde dig att du alltid skulle tillfredsställa andras behov, snarare än dina egna. Och om det i din familj eller bland dina närmaste fanns en norm som sa att man inte skulle uttrycka negativa känslor så kanske du blev ignorerad eller förminskad om du ändå gjorde det. Då lärde du dig snabbt att inte uttrycka negativa känslor, och kanske rent av inte uttrycka känslor överlag.

Här är några frågor som kan vara bra att ställa till dig själv när du tänker på hur du kan ha lärt dig att inte hävda dina behov.

- Hur hanterade din familj konflikter?
- Vad gjorde dina familjemedlemmar när de inte höll med någon eller var arga på andra personer?
- Hur lärde dina föräldrar dig att hantera konflikter?
- Vad förmedlade de för budskap till dig med sina egna beteenden?
- På vilket sätt lärde du dig att få det du ville ha utan att fråga om det direkt? (Exempel på indirekta sätt kan vara att gråta, bråka, hota och så vidare.)
- Använder du något av de sätten för att få som du vill idag?

Som du ser av exemplen ovan så finns det ofta begripliga och giltiga skäl till att du har svårt för att hävda dig själv konstruktivt. Som barn och tonåringar lärde vi oss att bete oss på sätt som fungerade för oss i stunden. Om vi stod upp mot aggressiva föräldrar eller vänner kan det ha lett till problem i de situationerna. Då lärde vi oss att hålla oss under radarn istället. Eller så lärde vi oss att själva vara aggressiva för att överleva. Och det är troligt att de familjemedlemmar eller vänner som lärde oss det här också själva i sin tur hade lärt sig det från andra.

Det är viktigt att du inte klandrar dig själv eller din familj för att du kämpar med att hävda dig själv. Det kan vara hjälpsamt att tänka att du och din familj har varit fast i en ond spiral. Nu har du beslutat dig för att bryta mönstret och lära dig nya sätt att tänka och nya sätt att hävda dig själv konstruktivt. Det betyder att du inte kommer att förmedla vidare de ohjälpsamma beteendena till dina egna familjemedlemmar och vänner.

# Vad hindrar oss från att hävda oss konstruktivt?

Flera olika saker kan hindra oss från att hävda oss själva på ett konstruktivt sätt.

## Självbesegrande, hindrande antaganden

Vi kan ha orealistiska föreställningar eller negativa uppfattningar om vikten att hävda våra behov, vår förmåga att uttrycka våra behov eller vad som kan hända om vi gör det. Det här är ofta en viktig orsak till bristande självhävdelse. Exempel på sådana antaganden är:

- "Om jag säger vad jag vill är jag oförsämd och självisk."
- "Om jag säger vad jag vill bryr jag mig inte om vad andra vill."
- "Om jag hävdar mina behov kommer andra att bli arga."
- "Om jag hävdar mina behov kommer jag att förstöra relationer."
- "Det är pinsamt att säga vad jag tänker."

Under vecka 3 kommer du få undersöka fler exempel på ohjälpsamma antaganden om dig själv eller världen, som kan hindra dig från att agera på ett konstruktivt sätt. Där får du också lära dig en metod – beteendeeexperiment – för att i praktiken skapa mer rättvisande förutsägelser och antaganden.

## Behov av färdighetsträning

Det kan också vara så att vi tidigare i livet helt enkelt inte har tränat tillräckligt på att hävda oss själva konstruktivt, verbalt och icke-verbalt. Vi kan kanske se andra personer som är bra på att hävda sig själva och beundra deras sätt att agera – men själva har vi ingen aning om hur vi ska kunna göra samma sak. Under vecka 4 kommer vi att undersöka specifika tekniker för konstruktiv självhävdelse.

## Ångest, stress och oro

Det kan vara så att vi vet hur vi ska göra för att hävda oss, men att vi blir så ångestfyllda att vi inte klarar av att utföra beteendet. Det kan också handla om att vi blir så stressade att det blir svårt att både tänka och handla. Då behöver vi lära oss hantera vår ångest och minska den fysiska stressen i kroppen. Vecka 5 handlar bland annat om övningar som sänker den fysiska spänningsnivån i din kropp. Vi kommer att smygstarta träning i något som kallas progressiv avslappning redan i nästa vecka.

### Boktips för dig med mycket ångest i allmänhet

Om du brukar oroa dig mycket kan du tackla det med en evidensbaserad självhjälpbok, exempelvis *Hantera oro och ovisshet med KBT: En arbetsbok vid GAD* av Robichaud och Dugas (2018). Du kan använda den boken på egen hand, eller i terapi, med stöd av en KBT-psykolog eller -psykoterapeut.

### Boktips för dig med panikångest

Om du har så stark ångest att den resulterar i panikattacker, titta närmare på Ingen panik: Fri från panik- och ångestattacker i 10 steg med kognitiv beteendeterapi av Carlbring och Hanell (2011) Du kan använda den boken på egen hand, eller i terapi, med stöd av en KBT-psykolog eller -psykoterapeut.

## Tolkningen av situationen

Det kan hända att vi inte riktigt kan välja vilka beteenden vi ska använda i olika situationer. Det finns tre typer av misstag som människor kan göra när de tolkar och utvärderar situationer. Vi kan missförstå tydlig självhävdelse hos andra som aggression, vi kan missförstå brist på självhävdelse hos andra som artighet eller så kan vi tänka att "ligga lågt" generellt sett är ett effektivt sätt att hantera situationer på. Du kommer som sagt att lära dig några tekniker för att ta itu med dessa hindrande tolkningarna under vecka 3.

## Kulturella influenser och generationsskillnader

Vilka sätt vi agerar på kan också bero på starka kulturella influenser och generationsmässiga skillnader i normer. Det är till exempel inte lika uppskattat att hävda sig själv konstruktivt i vissa kulturer som det är i ett typiskt västerländsk sammanhang. Om du kommer från en sådan miljö är det viktigt att noga överväga för- och nackdelarna med självhävdande handlande. För dig kanske fördelarna med att leva i enlighet med dina kulturella normer överväger fördelarna med konstruktiv självhävdelse i vissa situationer. Personer från äldre generationer kan också tycka att det är svårt att hävda sig. De kan ha vuxit upp i en tid då män fick lära sig att uttrycka känslor var detsamma som svaghet och kvinnor fick lära sig att det var aggressivt att säga vad de tyckte eller behövde. Livslånga antaganden av det slaget kan vara svåra att ändra, men det är möjligt!

# Övning: Hur bra är du på att hävda dig själv?

Det kan vara svårt att avgöra hur bra du är på att hävda dig själv. I vissa situationer kanske du känner dig mycket kapabel, men i andra situationer kan du märka att du faktiskt inte uttrycker hur du känner eller tänker, eller blir upprörd eller frustrerad.

## Skatta din grad av självhävdelse i specifika situationer/relationer

I den här övningen får du hjälp att skatta hur bra du är på att hävda dig själv konstruktivt i olika situationer. Det hjälper dig att identifiera de områden i livet som du kan utveckla din självhävdelseförmåga i.

Lägg den tid du behöver på att fylla i arbetsbladet, även om det kan kännas jobbigt att ta ställning till så många olika kombinationer av situationer och relationer. Du kommer ha igen arbetet när det blir dags att utvärdera dina framsteg. Om du under eller efter övningen känner dig trött eller ledsen, ge dig själv ett erkännande att du just nu gör ett viktigt arbete.

## Skatta även din allmänna grad av självhävdelse

Följande skattningsskala är en svensk anpassning av Rathus (1973), som utvecklades för att mäta grad av självhävdelse rent allmänt. Gustafson (1992) fann ett medelvärde på för totalpoängen på 4,0–4,1 (standardavvikelse 6,0). Thompson och Berenbaum (2011) fann ett medelvärde på 6,2 (standardavvikelse 23,9) i ett icke-kliniskt stickprov med studenter. Vilken totalpoäng får du?

När du har gått genom nästan hela självhjälpsmaterialet kommer du att i vecka 8 få följa upp din egen utveckling genom att göra om de här skattningarna. När du jämför dina svar från starten av perioden med dem från slutet av den kommer du att få svart på vitt hur det har gått för dig.

# Övning: Formulera dina första mål för din träning i självhävande

Under de kommande veckorna kommer du att få träna på att hävda dig själv konstruktivt i situationer som brukar bli besvärliga. Vilket område vill du börja träna inom? Du kommer strax att få formulera en egen målsättning.

Om du inte redan har tittat på den här filmsnutten – gör det nu!

## Vad är ett "SMART" mål?

När du nu formulerar ditt eget mål, använd formeln "SMART". Med det menas målet så långt det är möjligt bör vara S) specifikt, M) mätbart, A) acceptabelt (i meningen nåbart, attainable på engelska), R) realistiskt och T) tidssatt. Här är några exempel på mer eller mindre SMARTa målsättningar:

- "Mitt mål är att säga nej till min chef när hen frågar om jag kan arbeta över på onsdagar och torsdagar under de kommande 8 veckorna."
  - S? Är målet specifikt? Ja!
  - M? Är det mätbart? Ja, det går att räkna antal gånger personen säger nej till chefen.
  - A? Är det nåbart? Ja, om du har formellt mandat att säga ifrån.
  - R? Är det realistiskt? Ja, om det är sannolikt att chefen faktiskt kommer att be personen att jobba över.
  - T? Är det tidssatt? Ja, det gäller vissa dagar (onsdagar och torsdagar) under en begränsad tid (8 veckor).
- "Mitt mål är att säga 'Jag älskar dig' till min partner 3 gånger under veckan som kommer"
  - Utvärdera själv om målet är SMART!
- "Mitt mål är att under de kommande 4 veckorna knacka på hos grannen och att utan att tappa humöret och börja skälla förklara att jag har svårt att sova på grund av den höga ljudvolymen, varje gång grannen spelar högt på stereon efter 22:30 på vardagskvällar"
  - Utvärdera själv om målet är SMART!
- "Mitt mål är att sluta vara så mesig och ta mig i kragen i sociala sammanhang"
  - Tänk efter – tycker du att det här målet var särskilt SMART? Varför inte?

När du formulerar ditt mål på formeln SMART gör du det det möjligt för dig själv att märka när du har uppnått det. Det kopplar loss utvärderingen från "hur det känns" – ibland kan man framgångsrikt göra något svårt och viktigt fast det inte alls känns roligt när man gör det. Ett SMART mål gör det på så sätt möjligt för dig att registrera både bakslag och framgångar med lite distans till känslorna. Kanske känns det provocerande att minska betydelsen av känslorna. Kom då ihåg att det på inget sätt betyder att känslorna är oviktiga. Anledningen är helt pragmatisk: För att klara av att börja träna på en färdighet som är förenlig med något du själv tycker är viktigt kan det ofta vara hjälpsamt att låta känslorna vara som de är, utan att kämpa mot dem. Beteenden är trots allt väldigt mycket lättare att förändra än känslor. Genom att göra det du vill kan du på lite sikt också förändra de känslomässiga aspekterna av upplevelsen – antingen genom att du blir bättre på att tolerera dem, och/eller att du faktiskt märker att du inte reagerar lika starkt längre.

Under kommande veckor kommer du att få hjälp med att hantera både mot- och medgångar (såväl praktiska som känslomässiga) på ett sätt som ökar chansen att du kommer att orka fortsätta träna

på det som du tycker är både viktigt och svårt.

## **Dina egen mål**

Nu är det din tur. Ta hjälp av kartläggningen du gjorde nyss, och formulera ett eller några första egna mål för högre grad av konstruktiv självhävvelse. Ge dig själv lite tid att hitta mål som är lagom svåra – med det menas att de ska vara realistiska men samtidigt utmanande och aningen ångestväckande. Det är när du handlar på ett sätt som du vill, trots visst obehag, som du ger dig själv en chans till nyinlärning och kan bredda din beteenderepertoar.

Som du ser i arbetsbladet nedan finns det flera kolumner att fylla i. Precis just nu räcker det med att du fokuserar på de två första, längst till vänster. Du behöver inte komma på en lång lista med mål just nu – det räcker med ett enda för att du ska komma igång med ett viktigt arbete. Så sänk kraven!

# Sammanfattning

- Konstruktiv självhävdelse är ett sätt att kommunicera som innebär att du uttrycker dina behov, åsikter och känslor samtidigt som du respekterar andras rättigheter. Det skiljer sig från aggressivt beteende, som kränker andras rättigheter, och passivt beteende, som kränker dina egna rättigheter.
- Även om vi har förmågan att hävda oss själva i de flesta situationer kan det i vissa situationer vara svårt för oss att göra det.
- Bristande konstruktiv självhävdelse kan leda till dålig självkänsla.
- Vi kommer alla till världen med full förmåga till självhävdelse men när vi växer upp lär vi oss också andra kommunikationsstilar.
- Miljön vi befinner oss i kan göra det svårare för oss att hävda oss själva konstruktivt.
- Ibland har vi hindrande föreställningar och antaganden om oss själva, andra människor och världen i stort, som gör det svårt för oss att hävda oss själva.
- Genom att formulera specifika mål att arbeta mot när du använder det här materialet hjälper du dig själv att fortsätta söka ny framkomlighet även när det tar emot. Det hjälper dig dessutom att lägga märke till de framsteg du gör.

## Ge dig själv ett erkännande för att du kämpar

Puh! Nu har du fått jobba en hel del. Vi som ligger bakom det här materialet vet av egen erfarenhet att det är tufft att arbeta med att förändra beteenden och att det ofta kan kännas svårt att utmana sig själv. Kom ihåg: Det arbete du redan har gjort kommer ligga till grund för dina framsteg under de kommande veckorna. Du förtjänar ett erkännande för det.

### **i** I nästa vecka

I nästa avsnitt går genom vad som kännetecknar de aggressiva, de konstruktivt självhävdande och de passiva kommunikationsstilarna. Varje stil har sina egna förtjänster och kostnader. Vi slår också in på ett spår med avslappningsövningar som vi fortsätter utforska djupare i vecka 5. Genom att sänka den allmänna spänningsnivån blir det lättare att vara medvetet närvarande i vardagen. Det ökar förmågan att agera på ett sätt som är konstruktivt även när den första impulsen är passiv eller aggressiv kommunikation.

## Vecka 2: En grund för nyinläarning



# Att skilja på verbal och icke-verbal kommunikation

Det är viktigt att du lär dig skilja på verbala och icke-verbala kännetecken för de olika kommunikationsstilarna. När vi känner till dessa kan vi lättare upptäcka passiva, självhävdande och aggressiva beteenden både hos oss själva och hos andra.

Första steget för att förändra ett beteende är att känna igen de delar som behöver ändras. Du kanske redan är bra på att verbalt ta upp viktiga saker på ett självhävdande, konstruktivt sätt, men kanske är samtidigt din icke-verbala kommunikation ofta passiv och säger emot dina verbala budskap. Om du till exempel verbalt hävdar dig själv med att säga "Jag tycker inte om när du gör så där" men gör det med mycket svag röst, utan ögonkontakt och medan du skruvar obekvämt på dig – då kommer ditt icke-verbala beteende att underminera ditt verbala budskap. Resultatet kan bli att mottagaren inte tar budskapet på allvar.

## **Även konstruktiv självhävdelse är förknippat med kostnader**

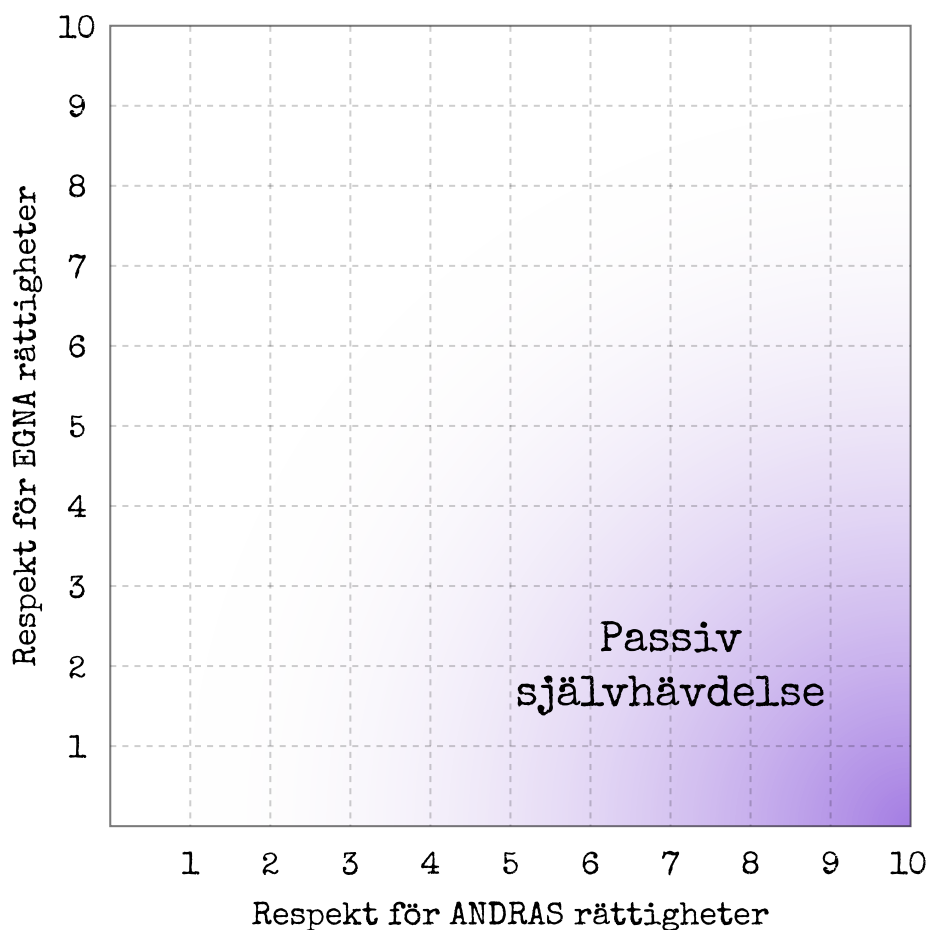
Du kommer att märka att varje sätt att kommunicera både ger utdelning och är förknippat med kostnader. Det är viktigt att erkänna att även självhävdande, konstruktivt beteende har ett pris. Till exempel kan priset av att du börjar bete dig självhävdande vara att andra människor omkring dig inte tycker om det, och visar det, eftersom de kan ha vant sig vid att du tidigare böjde dig för deras behov och önskemål. Om du är medveten om den möjligheten kan det kanske göra det lättare för dig att förändra ditt beteende.

När du läser beskrivningarna som följer, tänk på vilka beteenden du själv utför i underskott och som du vill börja göra mer av!

# Passiv kommunikation

## Definition

- Att du inte uttrycker dina ärliga känslor, tankar, behov och övertygelser. Det innebär att du därmed tillåter andra att kränka dina rättigheter. Det kan också betyda att du uttrycker dina tankar och känslor på ett ursäktande, självutplånande sätt – så att andra enkelt kan bortse från dem.
- Att du förminskar eller kränker dina egna rättigheter.
- Ibland även att du visar en subtil avsaknad av respekt för andra människors förmåga att klara av besvikelser, axla ansvar eller hantera sina egna problem.



Figur 4: Passiv självhävdelse är att hålla andras rättigheter högt, men låta bli att värna sina egna rättigheter. Det kan bli tokigt!

## Verbala kännetecken

- långa, virriga meningar
- tassande som katten kring het gröt

- trevande tal, fyllt av pauser
- frekvent harklande
- ursäktande utan anledning, i en mjuk och ostadig röst
- användande av meningar som "om det inte vore till för mycket besvär ..."
- många fyllnadsord som "kanske", "hmm", "du vet"
- ofta enformig och monoton röst
- ibland gnällig eller retande ton
- överdrivet varm eller överdrivet mjuk röst
- ofta lämnas resonemang oavslutade
- ideliga rättfärdiganden, exempelvis "jag brukar normalt inte säga någonting"
- ursäkter, exempelvis "jag är hemskt ledsen att jag stör"
- upphävande av det egna talet, exempelvis "det är bara min åsikt" eller "jag kan ha fel"
- själv-avfärdande, som "det är inte viktigt" eller "det spelar egentligen ingen roll"
- själv-nedsättande tal, som "jag är hopplös ..." eller "du känner mig ..."

## **Icke-verbala kännetecken**

- undviker ögonkontakt
- tittar ned
- ibland hopsjunkna hållning
- vridandes på händerna
- uttrycker ilska eller tar emot kritik med "spökleende"
- skakande käkar
- bitande i läpparna

## **Kognitiv stil (tänkande)**

- "Jag räknas inte"
- "Mina känslor, behov och tankar är mindre viktiga än dina"
- "Andra personer kommer att tänka illa om mig eller att inte tycka om mig"
- "Om jag säger nej kan någon blir upprörd, om det händer är det mitt fel"

## **Fördelar**

- Du får uppskattning för att vara en osjälvisk, hygglig person
- Du får sällan skulden när något går fel eftersom du sällan tar initiativ
- Andra skyddar och tar hand om dig
- Du undviker, skjuter upp eller gömmer konflikter, för att kortsiktigt minska ångest och obehag

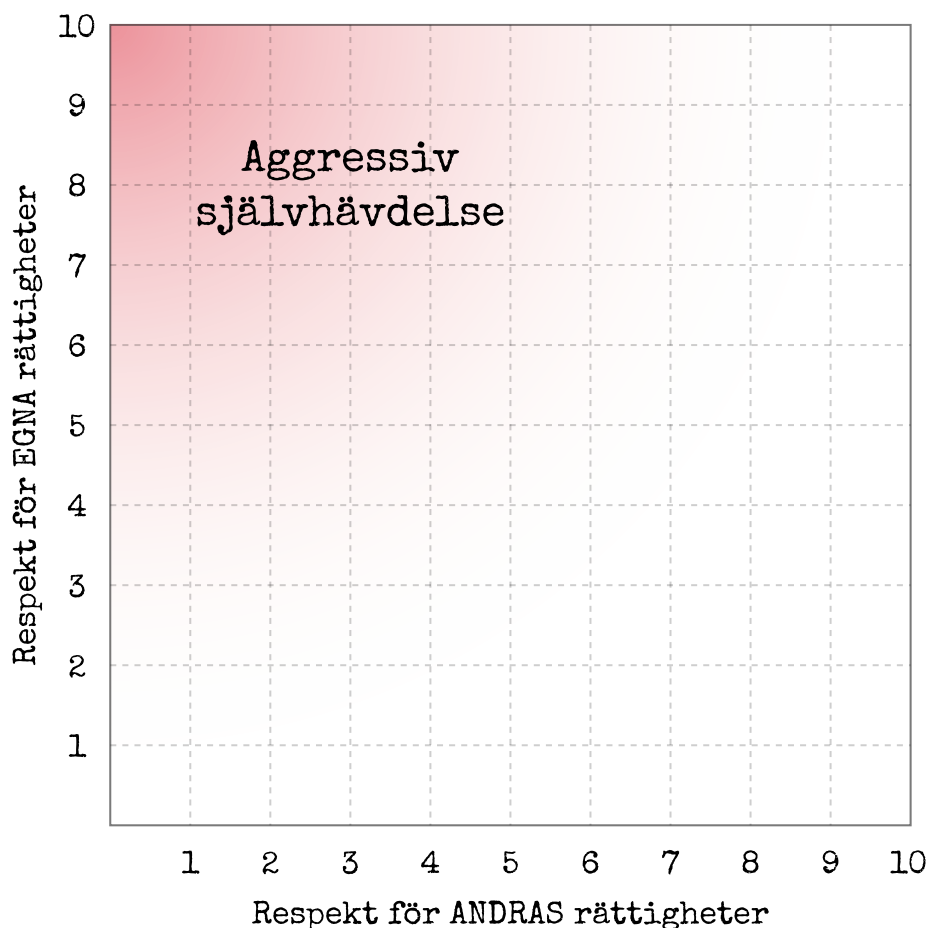
## **Kostnader**

- Du kan ha en benägenhet att bygga upp stress och ilska som kan explodera på ett väldigt aggressivt sätt
- Andra personer kan ofta komma att ställa orimliga krav på dig
- Du kan fastna i relationer som inte är konstruktiva och som är svåra att ändra
- Du begränsar självbilden till att passa andras bild av dig som en älskvärd person
- Samtidigt som du trycker undan ilska och frustration minskar det benägenheten att känna positiva känslor
- Du kan få försämrade självkänsla

# Aggressiv kommunikation

## Definition

- Du står upp för dina egna rättigheter och uttrycker dina tankar, känslor och övertygelser men på ett sätt som oftast inte är passande och som kränker den andra personens rättigheter.
- Andra människor känner olust i ett möte med en aggressiv person.
- Du behåller övertaget genom att du trycker ned andra.
- Du attackerar när du känner dig hotad.



Figur 5: Aggressiv självhävdelse är att hålla ega rättigheter högt, men låta bli att värna andras rättigheter. Det kan precis som passiv självhävdelse hindra personen för att nå sina långsiktiga mål.

## Verbala kännetecken

- Flödande tal, utan tvekan
- Ofta avsnärande och vasst avklippande tal
- Ofta snabbt tal

- Tonvikten läggs på nedlåtande ord
- Fast, stark röst
- Tonen sarkastisk, kall och hård
- Ofta gäll och ibland skrikande röst som stiger mot slutet
- Användande av hot, exempelvis "Det är bäst att du passar dig ..." eller "Om du inte gör som jag säger så ..."
- Dömande tal, exempelvis "Du måste skoja med mig ..." eller "Var inte så löjlig ..."
- Värderande kommentarer, med tonvikten lagd på ord som "borde", "dålig", "skulle ha" och så vidare
- Sexistiska och rasistiska kommentarer
- Skryt, exempelvis "Jag har inte sådana problem som du har"
- Åsikter uttrycks som fakta, exempelvis "Ingen vill bete sig på det sättet" eller "Det är ett värdelöst sätt att göra det på"
- Hotfulla frågor och förminskande kommentarer, exempelvis "Men är du inte klar med det där ännu?" eller "Varför i hela friden gör du det där?"

## Icke-verbala kännetecken

- Intrång i den andra personens privata sfär
- Den andra personen stirras ut
- Gester som pekande och knuten näve
- Rastlöst travande fram och tillbaka
- Korsade armar (som en signal på att personen är onåbar)
- Hånfullt leende
- Rynkade ögonbryn
- Sammanbiten käke

## Kognitiv stil (tänkande)

- "Jag tar dig innan du får en chans att ta mig."
- "Jag ska vara först."
- "Världen är ett slagfält och jag är här för att segra."

## Fördelar

- Du kan få andra personer att göra saker åt dig som du själv egentligen är ansvarig för.
- Saker tenderar att gå din väg.
- Du är mindre sårbar.
- Du känner att du har kontroll.
- Du får utlopp för ditt behov av spänning.
- Du känner dig stark.

## Kostnader

- Ditt beteende kommer att ge dig fiender och skapa förakt bland dem omkring dig.
- Du kan känna dig paranoid och bli rädd att förlora din position.
- Om du alltid försöker kontrollera andra kan det bli svårt för dig att slappna av.
- Dina relationer tenderar att bli baserade på negativa känslor och blir sannolikt mer instabila.
- Den som ofta är aggressiv kan lätt känna sig underlägsen inombords.
- Du kan behöva hantera tunga sekundära känslor av skuld och skam.
- Du riskerar att utveckla dåligt självförtroende och försämra din självkänsla.

## Funktionen av aggressivitet

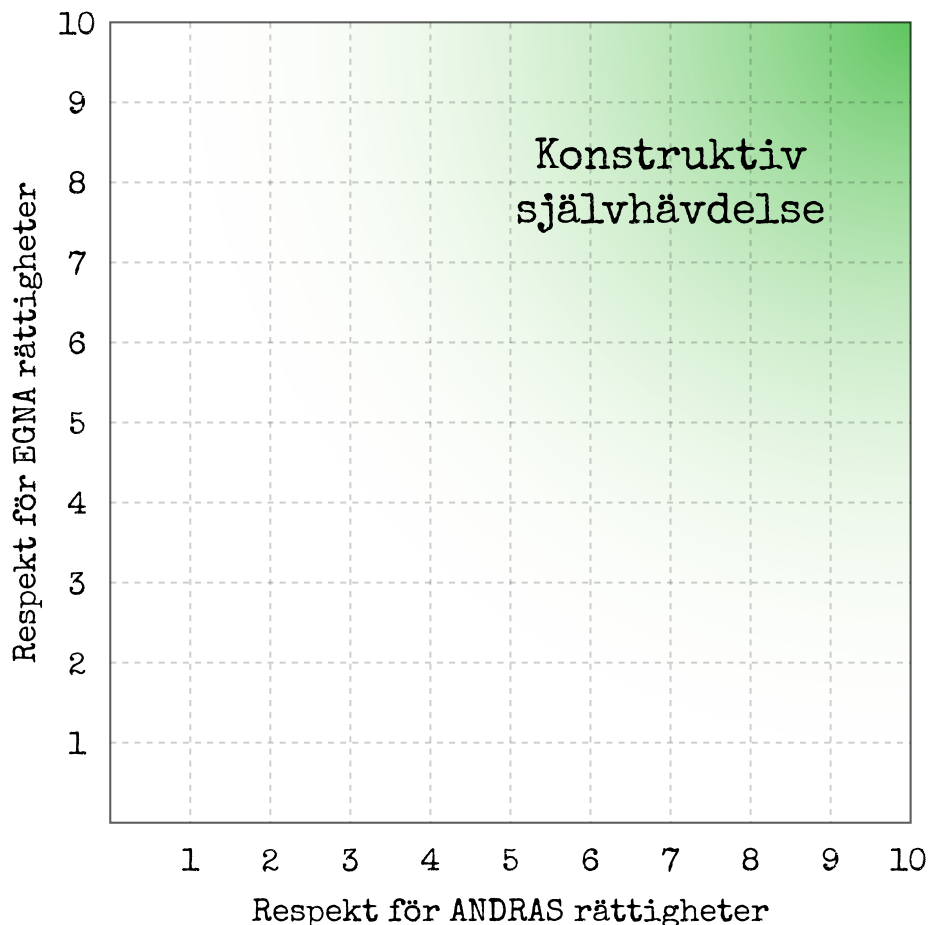
Kämpar du ibland med aggressiva uttryck för ilska, till exempel när du blir besviken? Titta på den här korta filmen på engelska med psykologen Marsha Linehan (som har utvecklat dialektisk beteendeterapi, DBT, för personer med svårigheter att reglera överväldigande känslor). I den här filmen pratar Marsha om att aggressivitet ofta fyller funktionen undvikande eller flykt från överväldigande ledsenhet i den arga personens liv. Hon säger också att aggressivitet sällan är ett effektivt sätt att kommunicera.

<https://www.youtube.com/embed/xFiMTXn5An4>

# Konstruktivt självhävande kommunikation

## Definition

- Ett sätt att kommunicera känslor, tankar och övertygelser på ett öppet och ärligt sätt, som inte kränker andras rättigheter
- Det är ett alternativ till att vara aggressiv och att kränka andras rättigheter, och till att vara passiv och kränka dina egna rättigheter



Figur 6: Konstruktiv självhävande är att hålla både egna och andras rättigheter högt. Det är svårt, och samtidigt möjligt att bli bättre på med träning.

## Verbala kännetecken

- Stadig, avslappnad röst
- Flytande tal, utan tvekan
- Stadig och jämn rytm

- Tonen är i mellanregistret, rik och varm
- Uppriktighet och tydlighet
- Röstens varken överdrivet högljudd eller tyst
- Röstens styrka är anpassad till situationen
- Jag-budskap ("Jag tycker om", "Jag vill", "Jag tycker inte om") som är kortfattade och kärnfulla
- Samarbetsfraser, som "Vad tänker du om det här?"
- Engagerade uttryck av intresse, som "Jag skulle vilja ..."
- Åtskillnad mellan fakta och åsikter, exempelvis "Jag upplever det på ett annat sätt"
- Förslag utan "borden" eller "måsten", exempelvis "Hur skulle det vara om ..." eller "Skulle du vilja ..."
- Konstruktiv kritik utan skuldbeläggande, exempelvis "Jag känner mig irriterad när du avbryter mig"
- Efterfrågande av andras åsikter, exempelvis "Hur passar det här med dina förslag?"
- Villighet att utforska andra lösningar, exempelvis "Hur kan vi komma runt det här problemet?"

## Icke-verbala kännetecken

- Aktivt lyssnande
- Direkt ögonkontakt, utan att stirra
- Upprätt, balanserad och öppen kroppshållning
- Öppna handrörelser
- Leenden när du är tillfreds
- Rynkad panna när du är arg
- Lugna ansiktsdrag
- Avslappnad käke

## Kognitiv stil (tänkande)

- "Jag kommer inte låta dig dra fördel av mig och jag kommer inte attackera dig för att du är den du är."

## Fördelar

- Ju mer du står upp för dig själv och ju mer du agerar på ett sätt som du själv respekterar, desto bättre självkänsla får du.
- Dina chanser att saker går din väg i livet ökar dramatiskt.
- Om du uttrycker dig själv när du känner, tänker eller behöver något bygger du inte upp bitar mot andra.
- Om du drivs mindre av behovet att skydda dig själv, så kan du se, höra och älska andra mycket lättare.

## Kostnader

- Vänner och familj kan ha tjänat på att du har agerat passivt och kan sabotera din nya konstruktiva, självhävdande kommunikationsstil.
- Du kanske går emot antaganden och värden som du har haft sedan barndomen, och det kan vara skrämmande för dig själv.
- Det finns inga garantier för några särskilda utfall.
- Att hävda sig själv på ett konstruktivt sätt är ofta förenat med smärta.

## Övning: vad vill du bli bättre på?

I slutet av förra avsnittet började du arbetet med att formulera mål att arbeta mot, i de situationer och de relationer som idag är svåra att hantera. Nu när du har läst så här långt i det här kapitlet, får du några nya idéer om vad du vill öva på? Ta gärna fram målformuleringsarbetsbladet igen och se vad du kan lägga till som SMARTa mål.

Som du ser i arbetsbladet nedan finns det flera kolumner att fylla i. I nuläget räcker det med att du fokuserar på de två första, längst till vänster.

# Lite om inlärnin g, obehag och motivation

Innan vi börjar träning i progressiv avslappning vill vi först säga något om inlärnin g och motivation, liksom om ångest och obehag – obehag och motivation kan hänga ihop på sätt som ofta inte känns helt intuitiva till en början.

## Varierad övning ger färdighet

Albert Einstein lärde sig inte matematik bara genom att lösa ett enda matematiktal i grundskolan, Annika Sörenstam lärde sig inte behärska den perfekta golfsvingen första gången hon ställde sig på driving range. Båda gjorde precis som vi andra gör när vi lär oss något ordentligt – de tragglade, övade och gnatade i oöverblickbart många situationer.

Så är det även för den som lär sig progressiv avslappning och att bli bättre på att hävda sig i svåra situationer. För att du till exempel ska bli så bra på avslappning att det hjälper dig att sänka den allmänna spänningsnivån gäller det att du gör övningarna ofta och i många situationer: på bussen, på promenaden, på jobbet, när du är lugn, när du känner dig stressad, när det är roligt att göra det, när det känns motigt, när du är ensam, när du är bland människor, och så vidare.

Enligt aktuell forskning maximerar du inlärnin gen om du skapar variation, exempelvis gör avslappningsövningarna ...

- på olika platser
- vid olika tidpunkter – morgon, middag, kväll ...
- i olika känslotillstånd
- med olika stressnivå
- ensam eller bland andra
- med olika ... ja, du förstår: så varierat som möjligt!

Och allra bäst blir inlärnin gen om du håller i övandet över tid. Det är därför vi påbörjar träning i progressiv avslappning redan här i vecka 2. Du kommer att få fortsätta med den här träningen under flera veckor framöver.

Kom ihåg att samma princip för inlärnin g gäller för precis allt du kommer att lära dig, både när du arbetar med konstruktiv självhävdelse och i livet i stort.

## Men vänta nu ... gäller det där med variation även obehag?

Det är en bra fråga! Svaret är ja, även om det inte känns intuitivt rätt. Men faktum är att den allra senaste forskningen säger att det är eftersträvansvärt att mixa och matcha träning med olika grad av ångest/obehag. Det är det som ger nyinlärnin g. Utan någon form av obehag eller motstånd – ingen nyinlärnin g. Och utan nyinlärnin g består de gamla besvären.

Den här filmen på engelska med psykologen Carol Dweck förklarar skillnaden mellan growth mindset och fixed mindset, det vill säga olika sätt att se på förmåga och inlärnin g. Ett fixed mindset är det självbesegrande antagandet att förmåga (exempelvis intelligens, men det gäller även exempelvis förmågan att hävda sig) är medfödd och oföränderlig. Ett growth mindset, däremot, är det för utveckling hjälpan de antagandet att förmåga är resultat av varierad och repeterad inlärnin g, även i situationer när det är motigt.



<https://www.youtube.com/embed/YI9TVbAaI5s>

Det är när du känner lagom mycket obehag som du lär dig allra bäst och snabbast. Tänk tillbaka: Hur var det för dig när du lärde dig division och multiplikation? Att cykla? Du kommer att få jobba mycket mer med dina egna antaganden kring det du tycker är svårt i vecka 3 och framåt.

Känns det jobbigt när du läser det här? Du behöver inte uppsöka maximalt obehag. Det räcker gott att börja anamma en mer förlåtande och accepterande inställning till dig själv i alla de situationer som redan nu leder till olika grad av ångest. Det är ett bättre sätt att hantera svårigheter än att till exempel döma sig själv för att det är jobbigt.

Vi vill uppmana dig att medan du jobbar med självhjälpsmaterialet lägga märke till om du börjar klandra dig själv för att du har känt obehag när du har gjort något svårt (som att säga nej på ett konstruktivt sätt, eller att säga vad du tycker i ett socialt sammanhang). Om du märker att du tänker saker som "jag kommer aldrig klara av gå genom hela materialet" eller "det spelar ingen roll hur mycket jag försöker, det går åt h-vete i alla fall" – påminn dig då om att ångesten du kände när du stannade kvar i den där jobbiga situationen är ett kvitto på att du lade en byggsten i utvecklandet av en ny och bredare beteenderepertoar.

Passa även gärna på att **ge dig själv en belöning** för att du gjorde något svårt. Du är värd all uppmuntran du kan få, inte minst den som bara du kan ge dig själv.

## **Om självförtroende och motivation**

Det är inte alltid så lätt att hålla styrfart när man börjar träna på något. Kanske går det bra den första tiden, sedan stöter man på en motgång, och då tappar man självförtroende och lägger av. Eller är dåligt självförtroende kanske detsamma som att lägga av?

## **Kartläggning av obehag och motivation**

Ta en minut eller två åt att rannsaka dina upplevelser. Vilka känslor är det som dyker upp i situationer som är svåra? Säger den känslan dig något annat än det du kanske tror allra först? Kanske säger ångesten inför en social tillställning dig att du inte vill bli avvisad – det vill säga att det påminner dig om att gemenskap och samhörighet är verkligt viktigt för dig? Vilket beteende hjälper dig närmare det som är viktigt för dig? Att stanna hemma eller att erkänna ångesten och låta den följa med till tillställningen (med all den självmedkänsla du kan uppbåda)?

# Övning: Påbörja träning i progressiv avslappning

Målet med det här avsnittet är att dubbelt: både att lära dig att känna igen spänning i kroppsdelar som du kanske inte ens vet om att du spänner i olika situationer (det är betydligt vanligare än man brukar tro – det vet vi som skapat det här materialet, av egen erfarenhet) och att genom träning i avslappning sänka den allmänna spänningsnivån i vardagen. Det minskar risken att olika situationer ska bli besvärliga och ökar chansen att du klarar av besvärliga situationer på ett bra sätt. Tekniken vi lär ut här heter progressiv avslappning och är en avslappningsmetod som i forskning har visat sig ge goda resultat vid såväl ångestproblemen som stress.

## Från 20 minuter till 20 sekunder till 2 sekunder

Ordet progressiv betyder ungefär "gradvis framåtskridande". Tanken med träning i progressiv avslappning är att du ska få möjlighet att bli allt bättre på att märka när du är spänd och att sänka spänningsgraden i stunden. Till en början tar del 1 och 2 sammanlagt cirka 20 minuter att genomföra, men med övning kommer du att bli skickligare och skickligare på att slappna av i de delar av kroppen som är spända. Det som idag tar 20 minuter kan med träning ta 20 sekunder eller ännu mindre. Genom att göra övningarna och samtidigt tänka "Slappna av" (eller någon annan självinstruktion som känns bra för dig) samtidigt som du slappnar av i spända muskelgrupper, kan du kanske till slut vinna färdigheten att slappna av i hela kroppen bara genom att ta ett andetag och tyst säga din självinstruktion. Det är en färdighet som du kan bära med dig överallt!

## Mål 1: Identifiera spänning i kroppsdelar

Tankar, känslor, beteenden och kroppssensationer hänger ofta ihop på ett omedvetet sätt. Det finns nästan alltid olika kroppsliga uttryck för spänning "inbakad" i upplevelsen av en situation, exempelvis spända käkar, förhöjd andningsfrekvens, spända ryggmuskler och så vidare. Det gäller mycket sannolikt även för dig, oavsett om du söker hjälp med explosiv ilska, social ångest, stress/utmattning eller något annat.

Under tiden som du tränar på progressiv avslappning kommer du att märka att du blir bättre på att identifiera var du är spänd i kroppen. När du slappnar av i spända muskelgrupper "öppnar du dörren" till ditt lite mer medvetna jag, och kan välja att rikta uppmärksamheten mot det som är viktigt i stunden.

Metoden för att lära sig känna igen spänning är nästan larvigt enkel: du kommer systematiskt få gå genom olika delar av kroppen och progressivt (en i taget) spänna och sedan slappna av i olika muskelgrupper. Genom att du gör detta många gånger kommer du på sikt att allt mer automatiserat kunna lägga märke till spänning.

## Mål 2: Sänka den allmänna spänningsnivån

Genom att träna på att sänka spänningsnivån så sänker du samtidigt spänningsnivån i kroppen. Ju mer du övar, desto större blir effekten.

Det kan vara mycket svårt att lägga märke till att man är spänd. Men om du någon gång har haft problem som exempelvis nackont, ryggskott eller spänningshuvudvärk, så vet du att oupptäckt spänning som har fått pågå för länge kan begränsa livet rejält, ibland även under lång tid efter att

problemen dök upp. Även andra fenomen, som stark stress, är ofta förknippade med oupptäckt spänning i olika kroppsdelar. Man kan till och med säga att stressupplevelsen till stor del utgörs av förhöjd spänningsnivå i olika muskelgrupper.

Att spänna delar av kroppen är ofta ett sätt att undvika eller i någon mån fly från svåra känslor i livet, exempelvis känslor av ledsenhet. Det här gör att det kan finnas ett motstånd mot att slappna av. Nu är ett bra tillfälle att närma sig de känslorna och att undersöka dem med nyfikenhet. Ta de känslorna lite varsamt i handen när du fortsätter att göra det som är viktigt för dig, utifrån din personliga målsättning. Med en generellt sänkt spänningsnivå kan du bli flexiblare när du hamnar i svåra situationer där autopiloten tidigare har brukat slå till.

## **Del 1 i progressiv avslappning: armar, huvud & axlar (11 min)**

Första gången du genomför avslappningsövningen, titta gärna på filmen så att du utför övningarna på rätt sätt. Sedan, när du har lärt dig dem, kan du om du vill sluta dina ögon under övningspasset. Om det känns obehagligt att blunda, rikta i sådana fall gärna blicken mot en neutral punkt för att ge maximal uppmärksamhet till själva övningen. Sätt dig i en fåtölj med stöd för nacken, eller i en stol som du ställer mot en plan yta, exempelvis en vägg. Du behöver kunna pressa nacken mot ett underlag för att göra en av övningarna.

## **Planera för träning i progressiv avslappning**

Vi fortsätter med del 2 av progressiv avslappning i nästa avsnitt. Under tiden, träna på del 1 så ofta du kan. Det tål att upprepas: Integrera gärna träning (särskilt för muskelgrupper som du har upptäckt att du är spänd i) i vardagen. Det går att träna på progressiv avslappning var som helst: i duschen, på mötet, i bilen ...

Har du använt arbetsbladet ovan och tänkt till om hur du kan hjälpa dig själv att träna progressiv avslappning? Om ja, så bra! Det kommer att hjälpa dig att gå från ord till handling.

# Sammanfattning

Det finns avgörande verbala och icke-verbala skillnader mellan aggressiv, självhävdande och passiv kommunikation. Varje stil har sina egna fördelar och kostnader.

Att utföra självhävdande, konstruktiva beteenden som varken är aggressiva eller passiva kan vara svårt, särskilt om du i inlärningshistorien har lärt dig att känna starkt obehag i svåra situationer. Då kan det vara mycket hjälpsamt att fundera en stund över vad obehaget (till exempel ångesten) faktiskt säger. Kanske påminner den dig om något som är verkligt viktigt för just dig? Och att det som är viktigt är något annat än att undvika situationen?

Ett sätt att bli bättre sams med jobbiga känslor kan vara att träna progressiv avslappning, för att på så sätt kunna ta hand om kroppslig spänning som ofta är en del av dessa jobbiga känslor. Det första steget är att lära sig att identifiera vilka muskelgrupper som faktiskt är spända.

## I nästa vecka

I nästa avsnitt tittar vi närmare på vanliga tankemönster, som kan hindra oss från att hävda oss själva. Vi lär oss också hur vi i praktiken kan utmana hindrande tänkande i praktiken, med något som kallas beteendeeexperiment. Dessutom påbörjar vi del 2 av progressiv avslappning-övningarna.

## **Vecka 3: Bli medveten om tänkandet**

# Tänkandet vid bristande självhävdelse

Vårt sätt att tänka kan hindra oss från att hävda oss på ett konstruktivt sätt, som vi konstaterade i vecka 1. Alla har vi antaganden och föreställningar om oss själva, andra människor och om hur världen fungerar. Dessa antaganden är ett resultat av de upplevelser i tillvaron som vi har haft och är förstås helt logiska utifrån hur vi förstod världen i de situationerna. Det kan dock hända att vi inte har uppdaterat vårt tänkande fast vi har rört på oss och lämnat de upplevelserna bakom oss. Kanske har vi till exempel fått lära oss av våra familjer att vi riskerar att bli förlöjligade om vi visar att vi är ledsna. Då är det inte så konstigt om det har resulterat i antagandet "att uttrycka ledsenhet är dåligt, om jag gör det kommer andra att se ned på mig". Även om vi har blivit äldre och inte längre befinner oss i den ursprungliga situationen kan antagandet finnas kvar. Vi fortsätter att utgå från att våra antaganden är sanna, utan att testa sanningshalten i dem. Ett resultat av det kan vara att vi inte uttrycker vår ledsenhet när vi har den och istället blir stressade eller deprimerade. Eller så uttrycker vi vår ledsenhet som ilska mot oss själva eller andra människor.

Här är en lista med tänkande som typiskt sett inte är konstruktivt självhävdande. Se om några av exemplen stämmer in på dig.

- "Jag borde inte säga vad jag verkligen känner eller tänker eftersom jag inte vill tynga ned andra med mina problem."
- "Om jag hävdar mig själv kommer den andra personen att bli upprörd och det kommer förstöra vår relation."
- "Det blir bara hemskt pinsamt om jag säger vad jag tänker."
- "Om någon säger 'nej' till min begäran är det för att personen inte tycker om mig eller älskar mig."
- "Jag borde inte behöva säga vad jag behöver eller hur jag känner: Människor som står nära mig borde redan veta vad det är."
- "Att säga vad man tycker visar att man inte bryr sig om andra, det är oförsämligt och själviskt."
- "Jag har ingen rätt att ändra mig i en fråga; det har inte andra heller."
- "Det löser sig på något sätt ändå, och hur som helst är det inte mitt fel."
- "Folk ska hålla sina känslor för sig själva."
- "Om jag visar att jag har ångest kommer andra människor tycka att jag är svag och förlöjliga eller utnyttja mig."
- "Om jag tar emot och accepterar en komplimang från någon betyder det att jag förhäver mig själv."

## Mina egna hindrande antaganden

Ägna några minuter åt att försöka identifiera några ytterligare hindrande antaganden som du har i relationer/situationer som du vill utmana dig själv i. Utgå från situationer som du tagit med i arbetsbladet med dina SMARTa målsättningar, som du formulerade under vecka 1.

# Allas rätt att hävda sig själva

Många av idéerna som idag förknippas med träning i konstruktiv självhävdelse kommer från When I say no, I feel guilty: how to cope—using the skills of systematic assertive therapy av Smith (1975). Boken innehåller en "rättighetsförklaring". Varje människa har rätt att hävda sig själv. Här är några av rättigheterna som du och alla andra har.

- Du har rätt att vara domare över ditt eget beteende, dina egna tankar och dina egna känslor, och att ta ansvar för deras uttryck och konsekvenser.
- Du har rätt att säga nej.
- Du har rätt att inte ange några skäl eller ursäkter för ditt beteende.
- Du har rätt att själv avgöra om du är ansvarig för att hitta lösningar på andra människors problem.
- Du har rätt att ändra åsikt.
- Du har rätt att ha en annan åsikt än andra personer.
- Du har rätt att göra misstag – och att ta ansvar för dem.
- Du har rätt att säga "Jag vet inte".
- Du har rätt att vara ologisk när du fattar beslut.
- Du har rätt att säga "Jag förstår inte".
- Du har rätt att säga "Jag bryr mig inte".

En viktig del av dessa rättigheter är att de är sammanlänkade med **ansvar**. Den första punkten var som du såg att du har rätt till dina egna tankar, beteenden och känslor, men också att det är du som behöver ta ansvar för konsekvenserna av ditt tänkande och handlande. Ibland tror människor att de hävdar sig själva konstruktivt fast de i själva verket glömmer bort att uppmärksamma vilka konsekvenser som deras handlande får på andra personers rättigheter. Det sättet att handla ligger närmare en aggressiv kommunikationsstil.

## Vilka av rättigheterna ovan skriver du under på?

Är det någon eller några av rättigheterna ovan som provocerar dig? Vilken eller vilka? Eller några som du vill skriva under på direkt? Använd det här arbetsbladet för att ställa samman dem.

Försök också gärna komma på ytterligare några rättigheter, särskilt sådana som balanserar de ohjälpsamma, hindrande antagandena som du skrev upp i förra avsnittet.

# Argument för att byta undvikande mot aktivt deltagande

Många av de som börjar reflektera över sitt beteende brukar upptäcka att de ofta är oroliga och nervösa inför utmanande situationer. Ibland upptäcker de också att det de mest av allt är oroliga för är att känna ångest och obehag i de situationerna. Ditt målbeteende kanske handlar om att ge kritik till en arbetskollega, be chefen om mer stöd i arbetet, genomföra en presentation för dina kollegor på ett arbetsmöte, säga till dina barn att du vill att de hjälper till mer hemma eller att säga nej till en vän. Vad är det som väcker obehag hos dig i relation till din målsättning?

💡 Har du formulerat SMARTa mål ännu?

Har du inte ännu formulerat ett eller några SMARTa mål? Hoppa då tillbaka till materialet för vecka 1 och gör det nu – du kommer att ha stor glädje av det alldeles strax.

## Ångest och rädsla hänger ihop

Ångest är intimt förknippat med rädsla. Båda upplevelserna involverar samma kroppsreaktioner. Du kanske känner igen både rädsla och ångest som bland annat hjärklappning, handsvett, spända muskler och ökad vaksamhet på det som du uppfattar som hotfullt. Utan dina förfäders väl utvecklade förmåga att uppleva rädsla och ångest skulle du inte finnas – rädsloreaktionen har varit den evolutionära fördel som gjorde att de snabbt satte sig i säkerhet när de konfronterades med livsfarliga hot. Du kommer kanske ihåg benämningen fight or flight-reaktioner från biologiekationerna?

Upplevelsen av rädsla brukar inte vara särskilt försynt, som i "det kanske vore fördelaktigt att börja fundera på att sätta ned den gulliga björningen så att den kan springa till den väldigt arga björnmamman där borta". Rädsloreaktionerna är direkta och automatiska. Pang! Och så märker du plötsligt att du har lämnat björningen i fred och springer bort från hotet. Inläringen som sker i samband med rädsla brukar vara så stark att du sedan – omedvetet eller medvetet – till och med undviker platsen där du blev rädd.

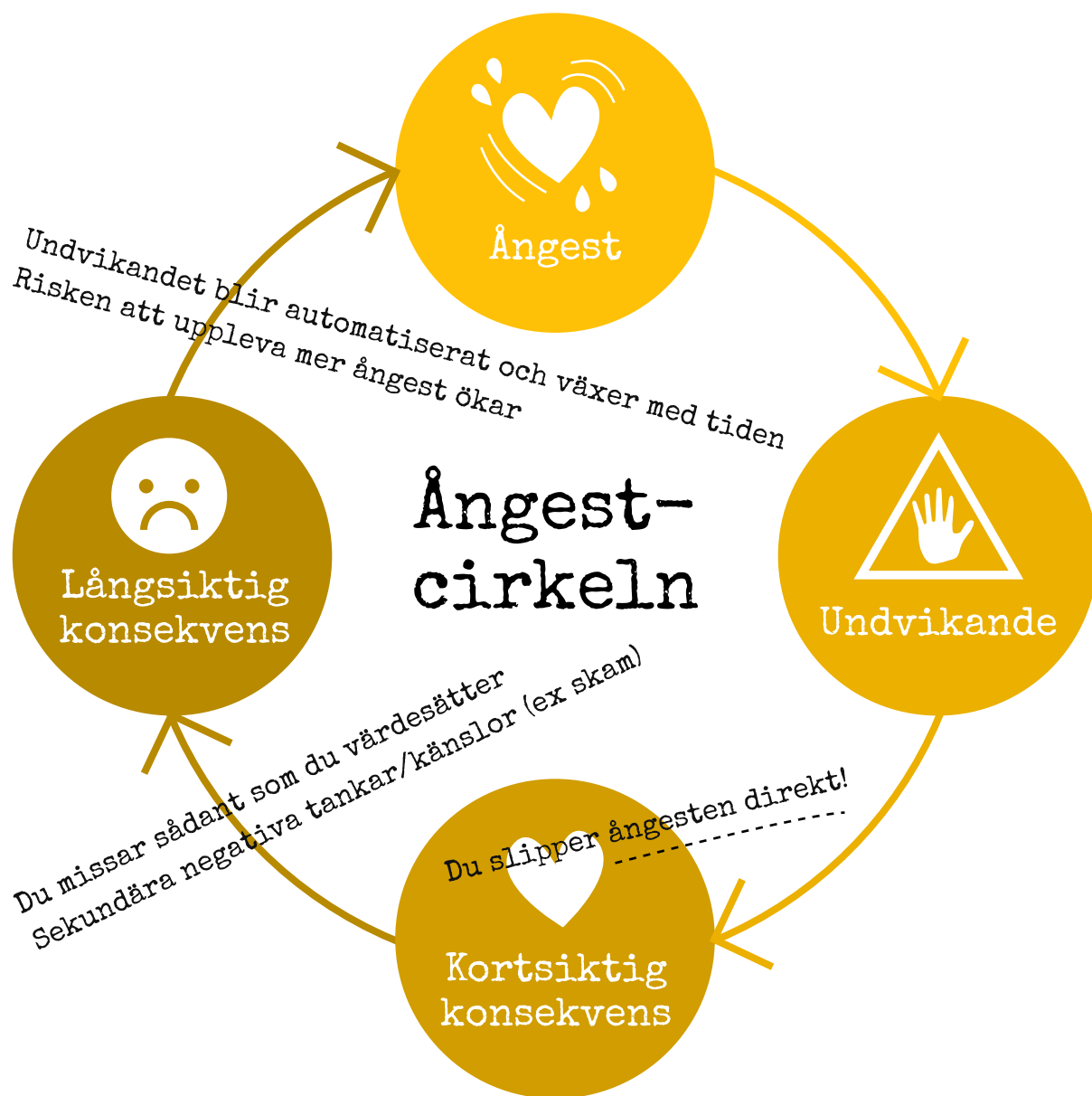
Skillnaden mellan ångest och rädsla är den här: Där rädsla handlar om reella hot (arg björnmamma) handlar ångest om härledda hot (tanken att kollegan ska avvisa dig, att chefen ska skälla ut dig för att du behöver hjälp, att barnen inte ska tro att du tycker om dem när du ställer krav eller att vännen ska tro att du inte tycker om hen). Med 'härledda hot' menas att ångesten triggas av sådant som sinnet producerar och levererar, mer eller mindre medvetet: tänk-om-tankar och jag-borde-ha-gjort-så-istället- eller jag-måste-tankar.

## När vi låter ångesten styra börjar vi undvika

Begrunda bilden nedan en stund. Börja längst upp och följ pilarna runt ett helt varv.

Som du ser finns det en stor och uppenbar fördel med undvikande: Du slipper ångesten direkt! Sen stora vinsten med att handla i enlighet med ångestcirkeln är att du slipper uppleva ångest. Men kommer du ihåg vad ångest var? Vad kan vara problemet med att följa ångestcirkeln? Jo, härledda hot behöver inte nödvändigtvis stämma överens med den aktuella situationen.





Figur 7: Det stora problemet med att i alltför hög grad följa stegen i ångestcirkeln är att det ofta innebär en högre grad av självdömande och ältande som sekundära effekter, vilket i sin tur leder till ännu mer undvikande, vilket i sin tur leder till ännu mer benägenhet att uppleva ångest.

När du undviker ger du dig inte chansen att själv ta reda på om det härledda – tänkta – hotet faktiskt existerar eller inte. Då blir inläringen istället att du måste fortsätta undvika varje gång du är rädd. Ditt liv börjar krympa. Det finns ju alltid något nytt att oro sig för eller grubbla över.

Det finns några fler väldigt stora nackdelar med att låta ångestreduktion eller -eliminering styra livet.

För det första missar du sådant som är viktigt för dig i de situationer som du undviker. Om du till exempel har ångest inför tanken att du kan bli avvisad eller bortgjord om du går på en fest, och därför väljer att tacka nej, så missar du det viktiga som ångesten i sig påminner dig om: Den härledda rädslan att bli avvisad hänger ju ihop med en längtan efter närhet och gemenskap.

Eftersom vi som art under evolutionen har utrustats med en kraftfull förmåga att uppleva ångest kan försöken att hålla ångesten borta få "livet att krympa". Det vill säga att du missar allt mer av det du värdesätter, både i relation till dina målsättningar som du formulerat när du jobbat med det här självhjälpsmaterialet och i din vardag i stort.

Tyvärr innebär det i sin tur att du kanske dessutom börjar tänka katastroftankar om kommande händelser och/eller klandra dig själv för att du har det svårt. Undvikandet kan också leda till att de upplevda förlusterna och upplevda misslyckandena i livet tilltar, vilket kan vara förknippat med känslor av skam. Du kan lägga märke till det i form av tankar som "varför måste jag vara så dålig på ...", "jag måste skärpa mig ...", "jag kommer aldrig att klara av ...". Och så vidare.

Genom undvikande som fenomen hänger ångest därigenom också ihop med depression – och länken är dubbelriktad. När du undviker på grund av ångest riskerar du att bli nedstämd, eftersom du tappar kontakt med sådant som är belönande i livet (vänskap, närhet, utvecklande utmaningar och så vidare). När du är nedstämd riskerar du att utveckla nya ångestproblem, eftersom du genom undvikandet inför dig själv bekräftar (den felaktiga) slutsatsen att det enda sättet att slippa ångest är att fortsätta hålla dig borta från det som väcker ångest.

Om något av detta stämmer in på dig, vet detta: Du är inte ensam om att ha det så här. Det är en del av villkoren för allt mänskligt liv. Vi kämpar alla! Det här materialet vill hjälpa dig att bli lite mindre styrd av ångestcirkeln, och lite oftare börja följa pilarna i den aktiva cirkeln istället.

## **Du kan ersätta undvikande med aktivt deltagande**

Det är väldigt förståeligt att man väljer att undvika jobbiga situationer. Undvikande leder nästan alltid till att de primära jobbiga ångestkänslorna (med kroppsliga symptom som exempelvis snabb puls, spända muskler, svettningar eller bara vaga obehagskänslor i magtrakten) försvinner eller minskar.

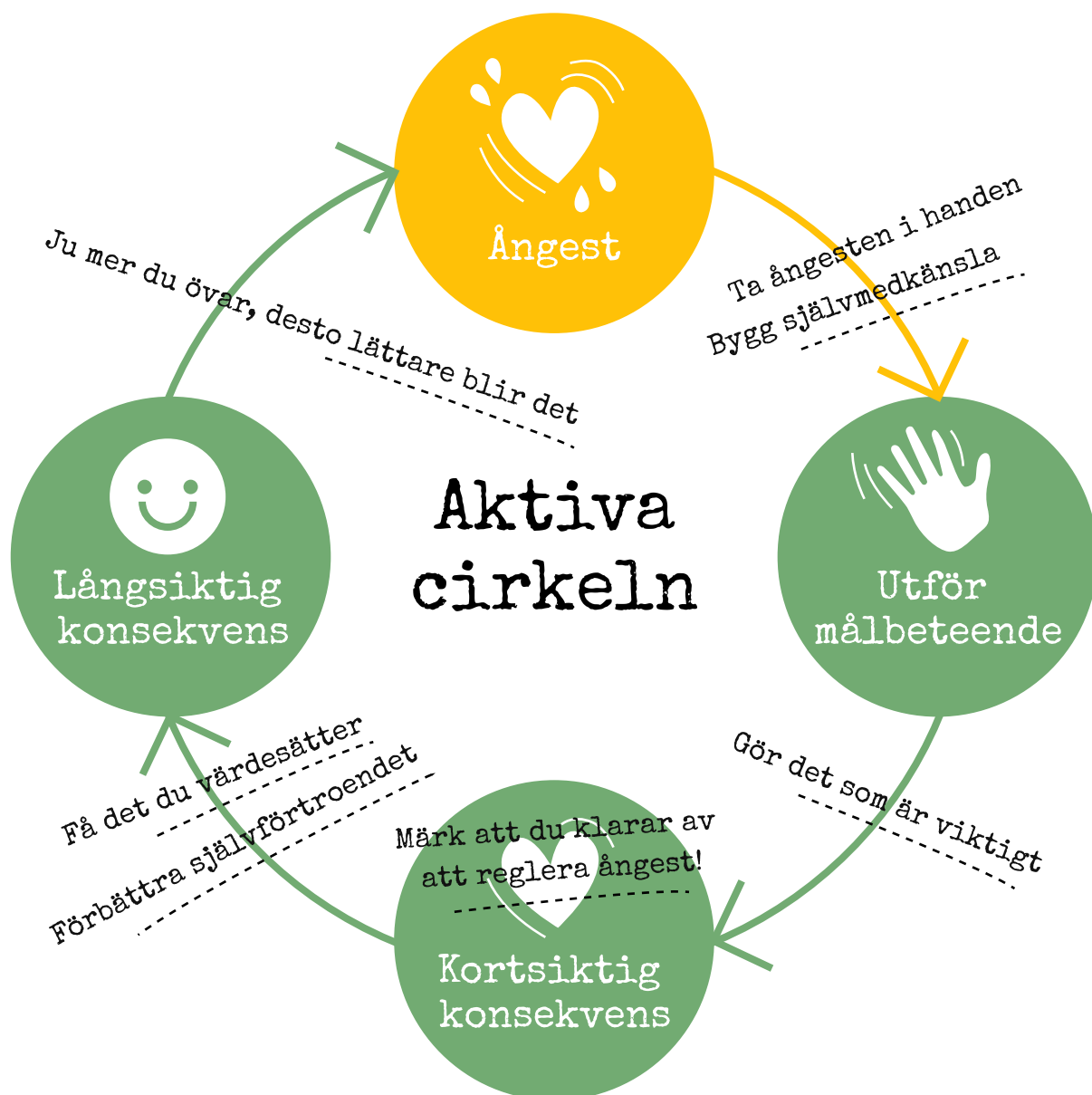
All forskning och all beprövad erfarenhet säger att det är genom att närma sig obehaget istället för att distansera sig från situationer som väcker obehaget som ångesten på sikt kan bli mindre. Samtidigt innehåller budskapet ett löfte: Genom att arbeta aktivt och flexibelt med att bryta undvikande (även i närvaro av ångest), så kan du i större utsträckning forma ditt liv på det sätt som du önskar.

Titta på den här bilden. Fundera på vilka av de understrukna fördelarna med att aktivera dig och söka upp olika slags situationer som väcker ångest som du själv kan relatera till just nu.

Här är ett förslag, formulerat som en fråga: Skulle du vilja låta ångest bli en signal om att det finns något nytt att lära i situationen som väcker ångest, snarare än att du måste undvika situationen? Det hoppas vi! Vi har i sådana fall ytterligare ett förslag, i form av en metod som hjälper dig att börja lära dig av faktiska erfarenheter snarare att låta dig styras av härledda hot.

## **Börja göra beteendeexperiment**

I den aktiva cirkeln finns det ett antal fördelar med att testa att utföra målbeteenden och att sedan utvärdera hur det gick. Det är det som kallas beteendeexperiment eller exponering.



Figur 8: Att börja öva upp en vana att bryta undvikand innebär paradoxalt nog att du säger ja till och accepterar mer ångest – vilket också innebär att du förutom mer kontakt med det du värdesätter också på sikt kan uppleva att du både kan tolerera och reglera ångest allt bättre.

### Varning

Ibland är högt tempo och hög aktivitet i sig ett sätt att undvika känslor av ångest. Då gäller det att fundera på vilken funktion den höga aktivitetsnivån fyller. Om det handlar om minskning av ångest i olika situationer så är det inte den typ av "aktivt deltagande" som avses här. Aktivt deltagande för en stressad person skulle mycket väl kunna vara att göra avslappningsövningar och komma i kontakt med sina känslor. Och att träna på att säga nej.

När du lite varsamt tar din egen ångest i handen och gör det som är viktigt för dig i ett beteendeeperiment så ...

- **Gör du det som är viktigt** – genom att observera och erkänna ångesten, utan att trycka bort den, kan du både få kunskap om vad som är viktigt för dig och få energi över att rikta uppmärksamheten mot det. Ångest och obehag sitter ofta intimt samman med värden. Till exempel är förväntansångest över en kommande presentation på arbetet förmodligen ett uttryck för att det är viktigt för personen att bli accepterad och att få delta i ett sammanhang med andra människor. Undvikande tar dig inte närmare det som är viktigt. Aktivt deltagande tar dig närmare det som är viktigt.
- **Märker du att du klarar av att reglera ångest** – undvikande bygger ofta på upplevelsen av att ångesten signalerar livsfara. En presentation på jobbet kanske känns livsfarlig (du kommer kanske ihåg att kroppen inte gör skillnad på rädsla för björnmammor och ångest inför en presentation på jobbet) men är sällan det. Genom att stanna kvar i situationen som du tidigare undvek ger du dig själv möjlighet att upptäcka att du faktiskt klarar av att reglera ned din ångest till hanterbara nivåer, ganska snabbt dessutom. Alla kroppsreaktioner går av rent biologiska orsaker ned över tid när du stannar kvar med full närvaro i situationen. Även ångest!
- **Bygger du självmedkänsla** – genom att observera och erkänna din ångest i situationer som många gånger tidigare har varit besvärliga för dig (genom att du varit i en kontext som varit bestraffande eller för att du under lång tid har undvikit liknande situationer) förbättrar du möjligheterna att acceptera obehaget. Att förstå varför du upplever ångest gör det lättare att tolerera den. Du förtjänar acceptans från dig själv både för det som har varit och det som händer just nu: Det är vad det är.
- **Får du det du värdesätter** – om du värdesätter att på lika villkor som andra vara en del av ett sammanhang med andra människor, så är det bara aktivt deltagande som ger dig möjlighet att uppnå det. Även om du deltar aktivt så får du inte det du värdesätter precis varje gång, men du ser i alla fall till att oddsen är till din fördel precis varje gång!
- **Förbättrar du ditt självförtroende och din självkänsla.**
- **Kommer du att märka att det går allt lättare med tiden** – det du idag kämpar med är resultatet av att negativa förutsägelser om hur det kommer att gå i olika situationer har börjat sprida sig som ringar på vattnet. Samma fenomen kommer att göra att aktivt deltagande blir lättare med tiden – du kommer att med hjälp av erfarenhetsmässigt insamlade positiva förutsägelser om hur det kommer att gå (inklusive om din egen förmåga att utstå visst obehag) i olika situationer bli allt mer benägen att delta aktivt i både liknande och helt andra situationer i livet! Att utföra beteendeeperiment är att ge sig möjlighet att samla positiva erfarenheter.

Du kan vända upp och ned på den negativa spiralen så att den blir en positiv spiral.

## Mina skäl att utföra beteendeeperiment

Med avstamp i argumenten ovan, vilka är dina egna skäl att börja utföra beteendeeperiment?

Denna och kommande veckor kommer du att få hjälp att utföra olika beteendeeperiment som bygger på dina första målsättningar som du började formulera i vecka 1. När du nu har läst det här avsnittet, har du hittat några ytterligare situationer och relationer att träna konstruktiv självhävdelse i? Lägg till även dem i arbetsbladet med SMARTa mål.

Som du ser i arbetsbladet nedan finns det flera kolumner att fylla i. Testa att fylla i alla kolumner förutom den allra sista ("Rank", vi återkommer till den längre fram).

# Så funkar beteendeeexperiment

Ibland räcker det inte med att observera och beskriva sina tankar, känslor och beteenden. Det kan kännas som att man lär sig mycket om sig själv men att inget i praktiken ändras. I en sådan situation är ett beteendeeexperiment mycket användbart för att aktivera sig i livet och utvärdera hur det gick. Beteendeeexperiment handlar om att utmana sina negativa förväntningar och att bryta undvikande.

Någon kanske till exempel har den negativa förutsägelsen "Om jag hävdar mig själv kommer den andra personen att bli upprörd och vår relation kommer att bli förstörd". För personen som tänker så har antagandet inneburit att han eller hon alltid har gått med på vad andra föreslagit även om det har gått helt emot vad personen egentligen har velat göra. Förutsägelsen är så starkt att personen inte ens kan tänka sig att hävda sina egna åsikter. Personen har kört fast.

Ett sätt att komma loss är att göra ett experiment som går ut på att pröva giltigheten i förutsägelsen att den andra personen kommer att bli upprörd och att relationen kommer att gå i kras. Att göra experimentet kan vara utmanande och väcka en hel del ångest som är svår att uthärda – kom då ihåg att kroppen inte gör åtskillnad mellan rädsla inför livshotande fara och ångest inför en tanke. Det är i sig inte farligt att uppleva ångest.

Särskilt i början, när man är ovan att göra beteendeeexperiment, är det hjälpsamt att planera det så bra som möjligt. Nu har du en fin chans att träna på det! Det kan vara klokt att börja med ett lite enklare experiment och gradvis gå vidare med allt mer utmanande situationer.

Det övergripande målet med hela det här självhjälpsmaterialet är att hjälpa dig att lära dig att göra beteendeeexperiment så att du kan fortsätta med det i ditt eget liv – hela livet ut. Det är en högst bärbar färdighet som kan dra nytta av var du än är i livet.

<https://www.youtube.com/embed/Lepx2oU1k2E>

## Beteendeeexperiment, steg för steg

Så här kan man lägga upp ett välplanerat beteendeeexperiment, steg för steg.

1. Det första steget är att **identifiera förutsägelsen** som du har om situationen och om hur du kan avgöra om förutsägelsen stämmer. Det här är ett viktigt steg. Om du inte tydligt kan avgöra om det antagandet säger faktiskt har inträffat så är risken att du själv flyttar målstolparna under eller efter experimentet och inte upptäcker skillnaden.
2. Du behöver också **identifiera de ej självhävdande beteenden** som du brukar ta till så att du kan vara säker på att du utför experimentet utan att göra de sakerna.
3. Därefter fortsätter du med att **skriva ned ett antal mer positiva och hjälpsamma förutsägelser** (utifrån dina egna erfarenheter eller föreställningsförmåga) om vad som kan hända.
4. Sedan är det dags att **planera själva experimentet**. I det ingår att tydligt bestämma vilka steg som ska ingå i genomförandet. Gör det tydligt för dig själv när, var och hur experimentet ska gå till. Här identifierar du också konstruktiva självhävdande beteenden som du kommer att använda dig av i experimentet.
5. När du har utfört experimentet är det läge att **utvärdera resultatet**. Fråga dig själv:
  - Vad hände?
  - Fick du stöd för dina ursprungliga negativa förutsägelser?

- Om ja, klarade du av att ändå göra det som var viktigt?
  - Om nej, så bra!
- Vad lärde du dig av experimentet?

### **Exempel på ett beteendeeexperiment**

Här beskriver vi ett experiment som prövar antagandet "Om jag hävdar mig själv kommer den andra personen att bli upprörd och vår relation kommer att bli förstörd".

# Övning: Ditt eget första beteendeeexperiment

Ta fram arbetsbladet med dina SMARTa målsättningar som du började formulera i vecka 1 och välj ett mål att planera ett beteendeeexperiment kring. Om du redan har utfört ett spontant beteendeeexperiment kring någon av dina målsättningar – snyggt jobbat! Då väljer du helt enkelt ett annat målbeteenden och/eller en annan situation.

## **Planera ditt beteendeeexperiment (steg 1 till 4)**

Utifrån den målsättningen, formulera ditt första beteendeeexperiment genom att börja med att fylla i steg 1 till 4 i arbetsbladet nedan. Även om det är en del att fylla i på den här sidan, misströsta inte. Det motstånd du eventuellt känner när du gör det är ett kvitto på att du just nu håller på att lära dig något. Ingen energi du lägger på det här arbetsbladet kommer att gå förlorad – tvärtom!

## **Genomför ditt beteendeeexperiment (steg 5)**

Under vecka 3, genomför ditt första beteendeeexperiment och fyll sedan i steg 5 i arbetsbladet nedan för att utvärdera hur det gick! När du är klar med det här arbetsbladet har du genomfört ditt första beteendeeexperiment.

# Övning: Fortsätt träningen i progressiv avslappning

I förra avsnittet påbörjade du träning i progressiv avslappning. Nu när du redan är igång får du här möjlighet att fortsätta med nästa del.

## Del 2 i progressiv avslappning: mage, rygg & ben (11 min)

Den här veckan fokuserar vi på andningen, magen, ryggen och benen. Första gången du genomför avslappningsövningen, titta gärna på filmen så att du utför övningarna på rätt sätt. Sedan, när du har lärt dig dem, kan du om du vill sluta dina ögon under övningspasset. Om det känns obehagligt att blunda, rikta i sådana fall gärna blicken mot en neutral punkt för att ge maximal uppmärksamhet till själva övningen.

Precis som i förra veckan rekommenderar vi att du tränar på del 2 så ofta du kan. Det tål att upprepas: Integrera gärna träning (särskilt för muskelgrupper som du har upptäckt att du är spänd i) i vardagen. Det går att träna på progressiv avslappning var som helst: i duschen, på mötet, i bilen

...

Är det motigt att komma igång? Påminn dig om det du skrev ned i arbetsbladet i förra avsnittet – och om du inte gjorde det då, får du här en ny chans:

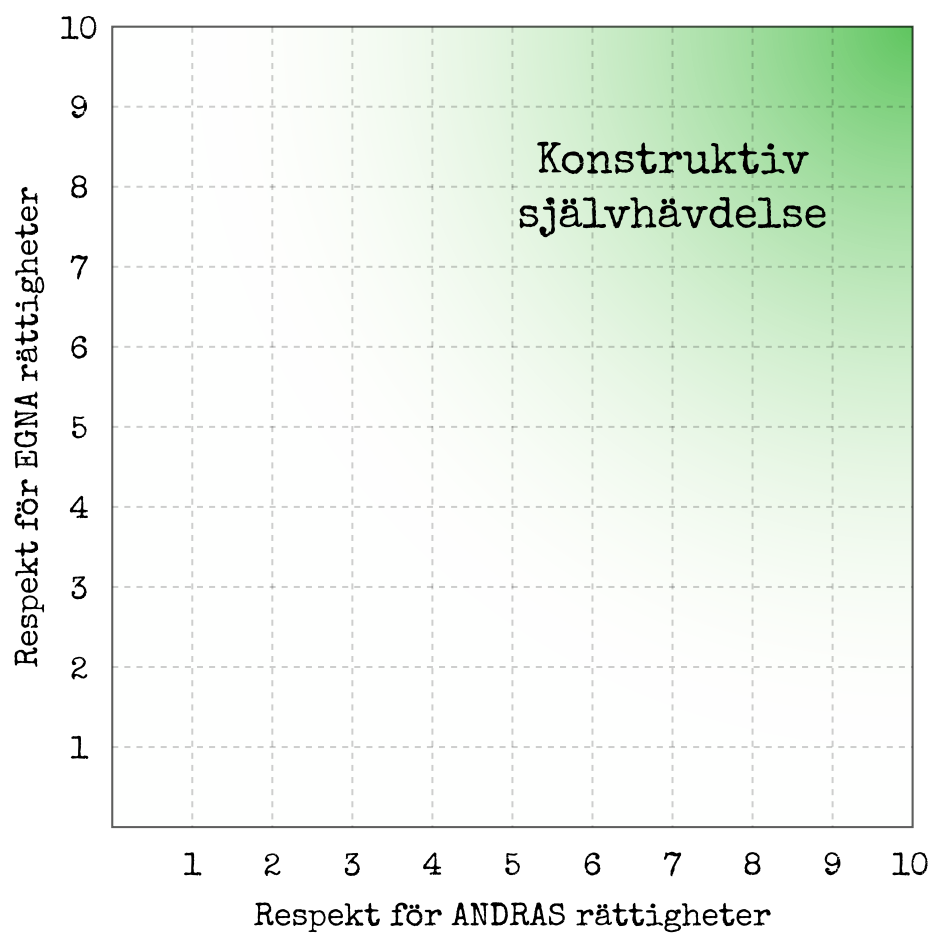


# Sammanfattning

- Vårt sätt att tänka kan ibland hindra oss från att hävda oss själva konstruktivt.
- Att hävda sig själv är att hävda sina rättigheter, men med dem kommer också skyldigheter. Vi har ett ansvar mot oss själva och de personer som vi interagerar med. Konstruktiv självhävdelse handlar om att maximera respekten för båda parter.
- Passiva och aggressiva självhävdelsestilar är förknippade med olika former av undvikande av faktiska situationer och/eller flykt från kroppsupplevelser som ångest. Att bli rasande arg kan till exempel fylla funktionen att undvika att känna ledsenhet.
- Rädslolinlärning är mycket stark av evolutionära skäl. Det krävs medvetenhet för att sluta undvika och att börja delta i sådant som väcker ångest.
- Det finns flera fördelar med att bryta undvikande och att ersätta det med aktivt deltagande i livet. Bland annat handlar du mer i linje med dina värderingar och kommer närmare sådant som är naturligt belönande för dig (närhet till andra människor, känsla av sammanhang, att det går din väg, med mera).
- Du lär dig också att du klarar av att reglera ned ångest i tuffa situationer.
- Med KBT, som i det här självhjälpsmaterialet, använder du beteendeeexperiment för att ersätta undvikande med aktivt deltagande i livet.

## I nästa vecka

I nästa avsnitt tittar vi närmare på olika konkreta sätt man kan hävda sig själv konstruktivt på. Vi letar även efter sätt att komma igång med mängdträning av konstruktiv självhävdelse. Du kommer också få tips om hur du kan komma igång med snabbavslappning. Övning ger färdighet!



Figur 9: Konstruktiv självhävdelse innebär att man handlar på ett sätt som maximerar respekten för både egna och andras rättigheter.

## **Vecka 4: Bli medveten om handlandet**

# Introduktion till tekniker för konstruktiv självhävande

I det här kapitlet introducerar vi effektiva tekniker för konstruktiv självhävande och ger dig möjlighet att mängdträna på dessa i beteendeeexperiment. Dessa tekniker kan användas i en stor mängd situationer.

## Rollspelsexempel

Här är ett kort rollspel där vi demonstrerar hur du kan utföra en av teknikerna för att säga nej. När du tittar på exemplet, tänk dig hur det skulle vara för dig att ha Patriks roll och vara den som så envist säger nej. Hur mycket motstånd eller olust väcker det hos dig? Skulle du våga testa det själv? I vilket sammanhang skulle det kännas okej att göra det?

<https://www.youtube.com/embed/iX7Y4ft3VHw>

## Börja lagom svårt

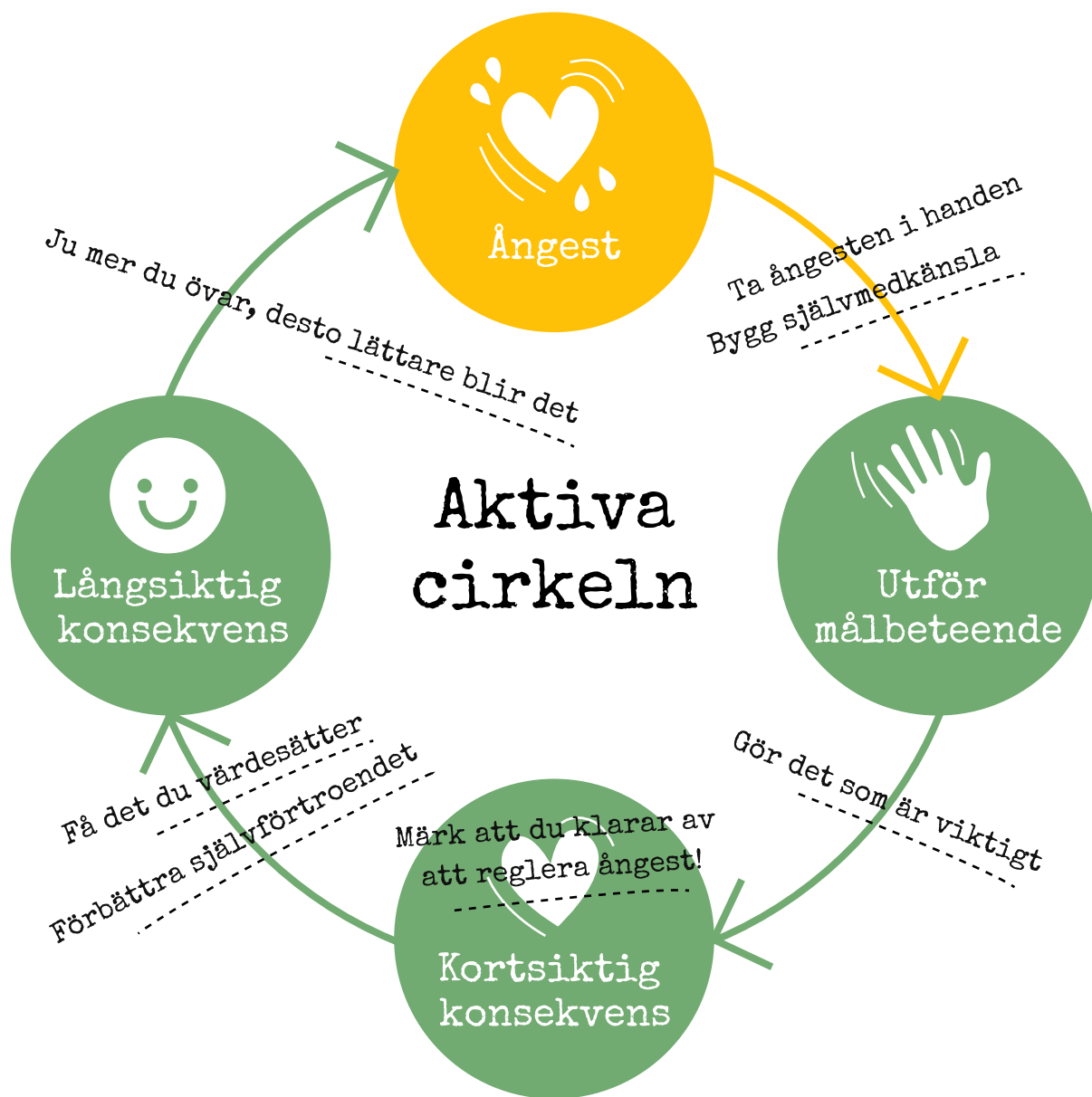
När du övar på de här teknikerna kan det vara bra att börja i en neutral situation. Med det menar vi en situation där din ångest inte är för stark. När du efter hand blir mer och mer förtrogen med och skicklig på att utföra teknikerna, kan du börja använda dem i svårare och mer känsloladdade situationer. Precis som när du lär dig andra färdigheter är det viktigt att komma ihåg att det inte alltid går som du tänkt eller planerat. Det är viktigt att du inte klandrar dig själv för det, utan tittar på vad det var hindrande och som du kan pröva att ändra nästa gång. Och att du sedan testat tekniken igen! Med tiden kommer du märka att det blir lättare och lättare.

När du nu ska börja mängdträna konstruktiv självhävande, ta hjälp av aktiva cirkeln-bilden. Påminn dig själv om vilka fördelar med att öva som du kan "bära med dig" in i beteendeeexperimenten du kommer att göra den här veckan.

## Kom ihåg den icke-verbala kommunikationen

Med alla dessa tekniker är det lika viktigt att tänka på den icke-verbala kommunikationen, som den verbala. Det kan vara lätt att tro att man hävdar sig själv konstruktivt bara för att man använder en viss teknik för självhävande; det är dock lika möjligt att använda dessa tekniker på ett aggressivt eller passivt sätt. Hur budskapet landar kan till stor del bero på den icke-verbala delen av kommunikationen.

Se till att du hävdar dig själv konstruktivt genom att hålla ett lågt röstläge, normal röststyrka, jämn takt och god ögonkontakt. Försök slappna av i kroppen, så att du håller den fysiska spänning låg. Gå tillbaka till materialet för vecka 2 om du vill repetera olika icke-verbala sätt som du kan hävda dig själv konstruktivt på.



Figur 10: Den aktiva cirkeln innebär att du kommer i kontakt med sådant som är naturligt belönande för dig själv, när du bryter det känslomässiga undvikandet.

# Grundläggande självhävdelse

Grundläggande konstruktiv självhävdelse är när vi säger något på ett sätt som förmedlar våra behov, önskningsar, förväntningar, åsikter eller känslor. Den här typen av konstruktiv självhävdelse kan användas varje dag för kommunicera behov. Vanligtvis inleds grundläggande konstruktivt självhävdande med "Jag ...". Exempel på jag-budskap är:

- "Jag behöver lämna jobbet klockan 5."
- "Jag är glad över sättet vi kunde lösa problemet på."

Du kan också använda tekniken när du vill berömma/ge någon en komplimang, när du vill ge någon information eller när du vill ta upp något viktigt för första gången. Till exempel:

- "Jag har inte tänkt på det förut, jag vill ge mig lite tid att tänka på din idé."
- "Jag tycker verkligen att din presentation var bra."
- "Jag tar 1 300 kronor i timmen."
- "Jag blir glad när du hjälper mig."

Det är viktigt att komma ihåg att vara specifik när du säger något på det här sättet. Bestäm dig för vad du vill eller vad du känner, och säg det direkt och specifikt. Undvik onödig utfyllnad och håll din kommunikation enkel och koncis. Den här färdigheten hjälper dig att vara tydlig med exakt det du vill kommunicera.

I grundläggande konstruktiv självhävdelse ingår också **självutlämnande** (eller själv-avslöjande) tekniker. Med det menas att du säger vad du känner med en enkel mening, till exempel så här:

- "Jag lägger märke till att jag känner mig nervös."
- "Jag känner skuld."
- "Jag inser att jag är arg."

Den omedelbara effekten efter att du använt tekniken är minskad ångest eller minskat obehag, vilket gör dig mer avspänd. Det ger dig en chans att återta kommandot över dig själv och dina känslor. Genom att använda jag-budskap för att uttrycka dina känslor på det här sättet visar du också för dem omkring dig att du tar ansvar för dina känslor.

# Fler tekniker för konstruktiv självhävdelse

## Empatisk självhävdelse

Empatisk självhävdelse betyder att vi hävdar oss själva samtidigt som vi försöker förstå en annan persons känslor, behov eller önskemål. Den här typen av konstruktiv självhävdelse kombinerar alltså att vi säger vad vi själva behöver och vill med ett empatiskt erkännande av den andra personen.

Empatiskt självhävdande kan användas när du är inblandad i en situation som inte stämmer överens med dina behov. Samtidigt som du säger vad du tänker eller känner visar du att du är lyhörd för hur den andra personen har det.

Exempel på empatisk självhävdelse:

- "Jag förstår att du inte gillar det nya arbetssättet. Tills vi kan ändra det igen vill jag ändå att du gör på det nya sättet."
- "Jag vet att du är upptagen nu, Johan, men jag skulle vilja be dig om en sak."
- "Jag har full förståelse för att det är svårt att säga exakt vad priset kommer att bli, jag skulle ändå behöva en uppskattning, mellan tummen och pekfingret."

Empatisk självhävdelse kan hjälpa dig att hålla igen från att överreagera på ett aggressivt sätt. Med empatisk självhävdelse ger du dig själv lite betänketid, för att bättre förstå i vilken sits den andra personen befinner sig.

Det är möjligt att överanvända vissa empatiskt självhävdande fraser. Då kan det börja låta som att du inte är uppriktig. I exemplet "Jo, jag förstår dina känslor, men ...", så vattnas den empatiska delen "jag förstår dina känslor" ut av det följande ordet "men". Frasen ser ut som konstruktiv självhävdelse men blir istället ett uttryck för aggressivitet.

## Konsekvensbaserad självhävdelse

Det här är den starkaste sortens självhävdelse och är ett beteende som används som sista utväg. Det används vanligtvis i en situation när någon inte har respekterat andras rättigheter och du vill påtala detta utan att själv bli aggressiv. I en jobb-situation kan det användas när överenskomna arbetssätt eller riktlinjer inte följs.

Konsekvensbaserad självhävdelse går ut på att informera personen om konsekvenserna om hen inte ändrar sitt beteende. Det kan väldigt lätt uppfattas som hotande och därför aggressivt. Använd bara det här sättet att hävda dig själv när du har sanktioner (konsekvenser) som du kan ta till, och bara om du också är beredd att göra det.

Eftersom den här typen av självhävdelse lätt kan uppfattas som aggressivitet behöver du vara mycket försiktig med de icke-verbala signaler som du sänder. Håll rösten låg och i en jämn nivå och volym, ha god ögonkontakt och försök att hålla kroppen och ansiktet avslappnade.

Exempel på konsekvensbaserad självhävdelse:

- "Om du fortsätter att undanhålla mig information har jag inget annat val än att ta detta till

produktionschefen. Jag skulle helst slippa det.”

- ”Johan, jag är inte beredd på att låta mina medarbetare samarbeta med dina i projektet såvida du inte ger dem tillgång till samma lokaler och utrustning som dina medarbetare har.”
- ”Om det här händer igen har jag inget annat val än att dra igång ett formellt disciplinärende. Jag skulle föredra att inte göra det.”

## **Diskrepansbaserad självhävdelse**

Diskrepansbaserad självhävdelse går ut på att peka på skillnaden mellan vad som tidigare överenskommits och vad som faktiskt händer. Det är användbart för att bringa klarhet i om det finns någon motsättning i åsikt eller om det föreligger ett missförstånd, när ord och beteende inte stämmer överens för en person.

Två exempel på självhävdande i situationer med skillnad i ord och handling:

- ”Som jag förstod det kom vi överens om att projekt A hade högsta prioritet. Nu ber du om mer tid för projekt B. Jag skulle vilja få klarhet i vilket projekt som just nu är viktigast.”
- ”Paul, å ena sidan säger du att du vill förbättra samarbetet mellan avdelningarna, men å andra sidan säger du saker om oss som gör det svårt för oss att samarbeta. Jag håller med om att vi kan förbättra situationen, så jag skulle vilja prata om det.”

## **Självhävdelse vid negativa känslor**

När du är sårad i en relation, eller känner starka negativa känslor gentemot en annan person – som ilska eller förakt – kan du använda dig av följande självhävdande teknik: På ett kontrollerat och lugnt sätt uppmärksammar du personen om vilka oönskade effekter den andras beteende har på dig. Det ger dig möjlighet att hantera de jobbiga känslorna, utan att tappa humöret på ett okontrollerat sätt. Och det ger den andra personen möjlighet att förstå på vilket sätt hans eller hennes handlande påverkar dig.

Här är två exempel på självhävdelse vid negativa känslor:

- ”När du kommer hem sent, utan att säga till om det innan, oroar jag mig för att något är fel och då blir jag arg. Jag skulle verkligen uppskatta om du kunde slå en signal och säga till innan.”
- ”Varje gång du avbryter mig när jag jobbar med balansräkningen måste jag börja om igen. Jag känner mig irriterad över det, så jag skulle föredra att du väntade tills jag är klar.”



# Repig grammofonskiva-teknik för att säga 'nej'

Små barn är experter på den här tekniken, med vilken du upprepar din ståndpunkt som en repig gammal grammofonskiva av vinyl, som hakat upp sig. Den här färdigheten går ut på att först komma på vad du ska säga, och sedan repetera det så många gånger som det behövs, på ett lugnt och avslappnat sätt. Den här färdigheten är användbar i de flesta situationer. Det är en bra teknik att använda när du har att göra med smarta, värtaliga personer, eftersom det enda du måste göra är att hålla dig till det du vill säga. Tekniken hjälper dig att behålla lugnet eftersom du inte behöver tänka på vad du ska säga för att inte falla i irrelevanta logiska fällor; du behöver bara hålla rak kurs mot ditt mål. Tekniken är särskilt bra i situationer när du vill säga 'nej' (vi går in på det här mer i detalj i vecka 6).

## Exempel på repig grammofonskiva-tekniken

Karin – Kan jag låna 200 kronor av dig?

David – Jag kan inte låna ut några pengar, jag är luspank.

Karin – Jag betalar tillbaka så fort jag kan. Jag är desperat! Kom igen, var en kompis!

David – Jag kan inte låna ut några pengar.

Karin – Om det var jag skulle jag göra det. Du kommer inte sakna 200 kronor.

David – Jag är din kompis men jag kan inte låna dig pengar, jag är pank.

Repig grammofonskiva-tekniken kan kombineras med övriga tekniker för konstruktiv självhävdelse som du har lärt dig. Börja alltid med den mildaste hållningen, och bygg på utifrån vad du bedömer är nödvändigt i situationen. Undvik att direkt gå på den starkaste konsekvensen, eftersom det kan uppfattas som ett hot och som aggressivt beteende, snarare än konstruktiv självhävdelse.

Det följande exemplet av repig grammofonskiva-tekniken använder alla nivåerna av självhävdelse, från grundläggande, via empatisk till konsekvensbaserad självhävdelse.

## Grundläggande

Kunden – Jag köpte den här klockan igår. Vredet för att ställa om tiden fungerar inte som det ska, så jag vill byta den.

Här kan expediten gå med på ditt önskemål eller kanske säga:

Expediten – Du skulle ha kontrollerat klockan innan du lämnade affären.

## Empatisk

**Kunden** – Jag förstår att det skulle ha gjort saken lättare för dig, men jag vill ändå byta ut den.

Här kan expediten gå med på ditt önskemål eller säga något i stil med:

**Expediten** – Jag har inte mandat att byta ut varor.

**Kunden** – Jag vill ändå få den utbytt.

Efter en stunds ordväxling kan nivån höjas till konsekvensen.

## Konsekvens

**Kunden** – Jag vill få klockan utbytt. Om du inte är beredd att byta den kommer jag ta upp det med huvudkontoret. Jag skulle föredra att lösa problemet nu.

En nackdel med den här tekniken kan uppstå när personen du pratar med helt enkelt vägrar göra det du ber om. När hen fortsätter att motstå din begäran riskerar den att förlora i kraft, varje gång du uppupprepar den. Om du uppupprepar din begäran för ofta kan det slå tillbaka på auktoriteten bakom dina ord. I sådana situationer är det nödvändigt att ha några konsekvenser till hands.

# Övning: Mängdträna – övning ger färdighet

Färdighet i dessa tekniker kräver övning – ingen lär sig spela piano utan att traggla. Genom att traggla lär sig synen, tanken och fingrarna att samarbeta och till slut kan man spela riktigt fint. Börja med grundläggande självhävdelse och öva på det en gång under veckan som kommer innan du går vidare med övriga tekniker. Tillämpa den valda självhävdelsetekniken i en lämplig situation med hjälp av ett beteendexperiment.

## Mängdträna med omväxlande svårighetsgrad

När du övar på dessa tekniker: Planera, genomför och dokumentera dem som beteendexperiment. Utgå från din första SMARTa målsättning eller välj en ny situation som du vill träna i. Genomför ditt beteendexperiment på precis samma sätt som det du har genomfört tidigare i när du jobbat med det här självhjälpsmaterialet, men se om du kan lägga till någon av teknikerna från det här avsnittet. Det kommer att kännas ovant och konstlat till en början, men genom att pröva teknikerna och sedan utvärdera utfallen kan du hitta de sätt som ger dig framkomlighet för dig.

Sikta på att utföra åtminstone 2 olika beteendexperiment den här veckan. Ju fler tillfällen du tränar, desto bättre! Om du tidigare har genomfört ett svårt beteendexperiment, gör då gärna ett litet lättare härnäst. Du förtjänar att också få bokföra lite enklare vunna framgångar.

# Övning: Korta ned progressiv avslappning

Kommer du ihåg att progressiv betyder "gradvis framåtskridande"? Tanken med träning i progressiv avslappning är att du ska få möjlighet att bli allt bättre på att märka när du är spänd och att sänka spänningsgraden i stunden.

Du som redan har tränat progressiv avslappning del 1 och progressiv avslappning del 2, växla gärna över till den här korta versionen nu! Du som inte har kommit igång med del 1 och 2, gör gärna den här korta versionen "varvat" med de mer grundläggande avslappningsövningarna (från de tidigare avsnitten) under veckan som kommer.

## Kort version av progressiv avslappning

### Träna snabbavslappning i vardagen

Testa också att i din vardag gå vidare till ytterligare en nivå – snabbavslappning. Med den här metoden kan du i vardagen skanna av var du är spänd och slappna av på bara några sekunder!

Precis där du är i stunden, känn efter i kroppen var du är spänd. Spänn den muskelgruppen helt kort och slappna sedan av i den. Ta sedan ett djup andetag och när du andas ut tänker du "Slappna av" (eller någon annan självinstruktion som känns bra för dig).

Övning: Skanna genom kroppen precis just nu, när du läser det här. Är du spänd någonstans? Slappna av i de musklerna (spänn dem först om det underlättar). Ta ett djupt andetag med magen, andas ut långsamt, säg "Slappna av" till dig själv.

# Sammanfattning

- Det finns flera olika tekniker som du kan använda för att hävda dig själv konstruktivt. De är bland annat grundläggande, empatisk, konsekvensbaserad och diskrepansbaserad självhävdelse, samt tekniken repig gramfoniskiva och självhävdelse vid negativa känslor.
- Det är viktigt att du tänker på din icke-verbala kommunikation när du använder de här teknikerna.
- Genom att träna på progressiv avslappning och att betinga orden "Slappna av" till din andning kan du både sänka den allmänna spänningsnivån i vardagen (så att du blir mindre sårbar för kriser) och få tillgång till ett aktivt coping-verktyg (så att du kan agera mer medvetet under kriser).

## I nästa vecka

I nästa avsnitt repeterar vi progressiv avslappning och introducerar några ytterligare tekniker som är bra för att sänka den allmänna spänningsnivån i kroppen. Veckan går i avslappningens och den medvetna närvarons tecken! Vi kommer också att presentera ett antal fördjupningssområden. Du kommer att få möjlighet att välja vilket eller vilka av områdena "säga nej konstruktivt", "hantera kritik konstruktivt", "hantera besvikelser konstruktivt" och "ge och ta emot komplimanger" som du sedan fördjupar under vecka 6–7.

## **Vecka 5: Bli medveten om kroppen**

# Halvtidsavstämning

Du har nu kommit lite drygs halvvägs genom det här självhjälpsmaterialet. Grattis till de nyupptäckter och lärdomar du har gjort i dina beteendeeexperiment! Oavsett om det har gått som du önskade eller om du stött på problem, så har du vunnit möjlighet att reflektera över vad som varit hjälpsamt och hindrande för dig när du prövat att hävda dig själv konstruktivt.

Om du vill maximera effekterna av arbetet du gör med det här självhjälpsmaterialet, påminn dig om vilka fördelarna är för dig att byta undvikande av ångest mot aktivt deltagande som du jobbade med vecka 3.

Om du ännu inte gjort ditt första beteendeeexperiment finns det gott om tid att komma ikapp den här veckan. Kom ihåg: Att utföra beteendeeexperiment är att ge sig möjlighet att samla positiva erfarenheter. Du som hunnit utföra ett eller flera beteendeeexperiment är självklart också välkommen att planera in och utföra fler. Använd arbetsbladet för beteendeeexperiment, du kan fylla i det hur många gånger som helst.

## Vanliga frågor och svar

Här är några frågor som vi har märkt att många personer brukar ha vid den här tidpunkten.

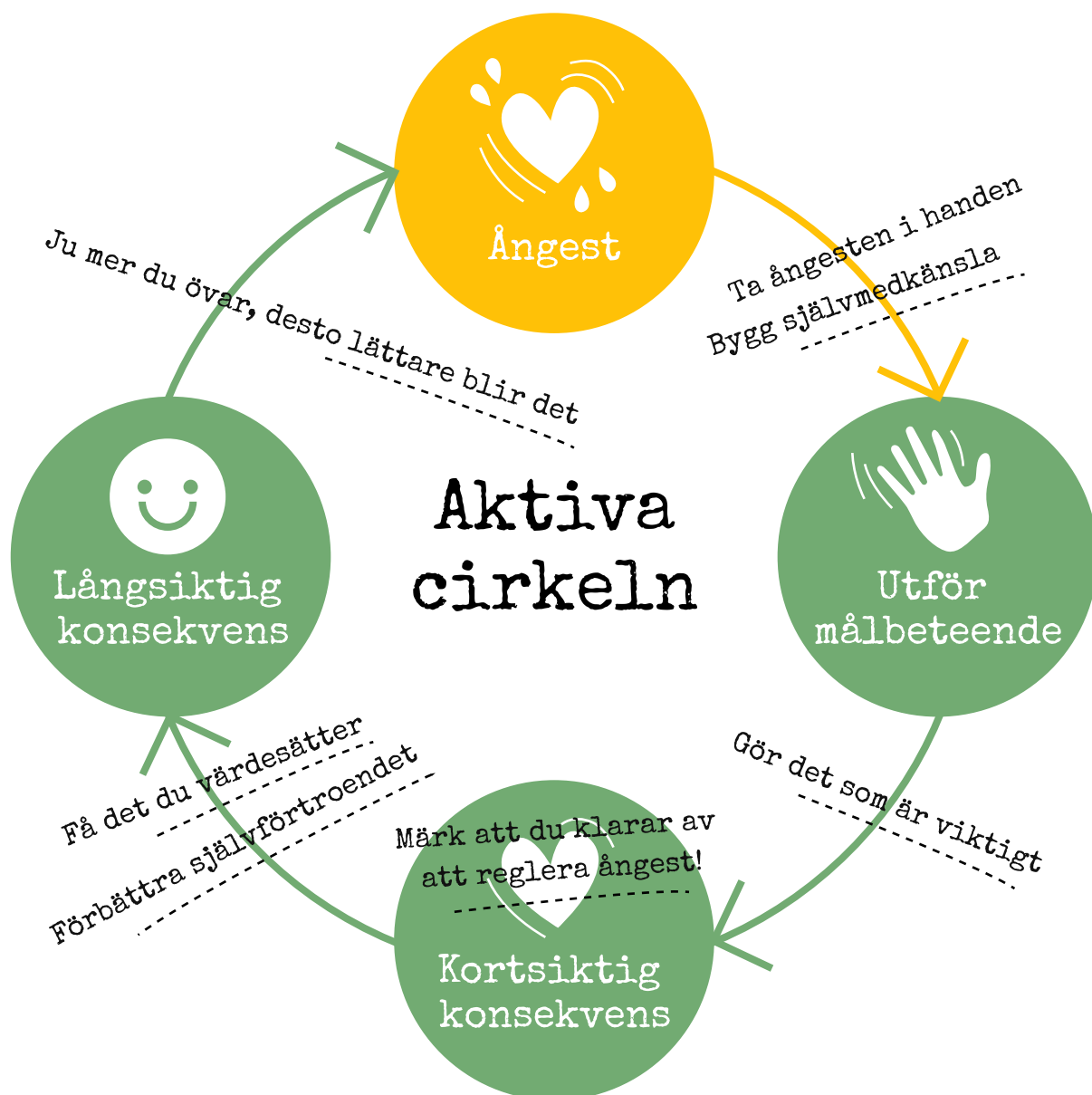
### 1. "Varför misslyckas jag med mitt beteendeeexperiment?"

Det går inte att misslyckas med ett beteendeeexperiment. Antingen går det precis som man vill – så bra, då! Eller så händer det värsta du kan tänka dig – din katastroftanke visar sig stämma. (Eller så går det halvbäda.) Oavsett utfall finns det massor att lära sig av erfarenheten som du har skaffat dig. Kunde du klara av obehaget som uppstod genom att tolerera ångesten och/eller reglera ned den? Vad var hindrande för utförandet av målbeteendet, antingen i situationen i stort eller i form av egna tankar eller känslor? Vilka sårbarhetsfaktorer "var aktiva" – var du trött och stressad? Vilka mer eller mindre medvetna säkerhetsbeteenden utförde du samtidigt som målbeteendet (pratade tyst, tittade bort, var aggressiv och så vidare). Vad vill du ändra till nästa gång?

Det man lär sig över tid kan också vara att saker och ting kan gå lite hur som helst: Ibland går allt bra när omständigheterna är optimala, ibland går allt dåligt trots att omständigheterna är optimala. Och ibland går det bra trots usla omständigheter! Därför finns det all anledning att tänka "upp på hästen igen" och testa igen. Vem vet vad du lär dig härnäst?

### 2. "Hur är det möjligt att respektera egna och andras rättigheter SAMTIDIGT?"

Många som skattar sin egen självhävdelse sätter antingen ett högt värde på respekt för egna rättigheter (men lågt på andras) eller ett högt värde på respekt för andras rättigheter (men lågt på egna). Så kan det förstås vara också. Det första exemplet kallas "aggressiv självhävdelse", det andra kallas "passiv självhävdelse". Men vi har också upptäckt att många tänker sig att respektskattningen är ett nollsummespel, ungefär som "om jag sätter högt på mig själv betyder det att jag trampar på andras rättigheter" eller "om jag sätter högt på andras rättigheter betyder det att



Figur 11: Oavsett om du kommer i kontakt med det du längtar efter eller inte, så kan du lära dig något av ett beteendeeperiment – kanske rent av att du klarar av en motgång bättre än du trodde, och därför inte behöver vara lika styrd av rädsla i framtiden.

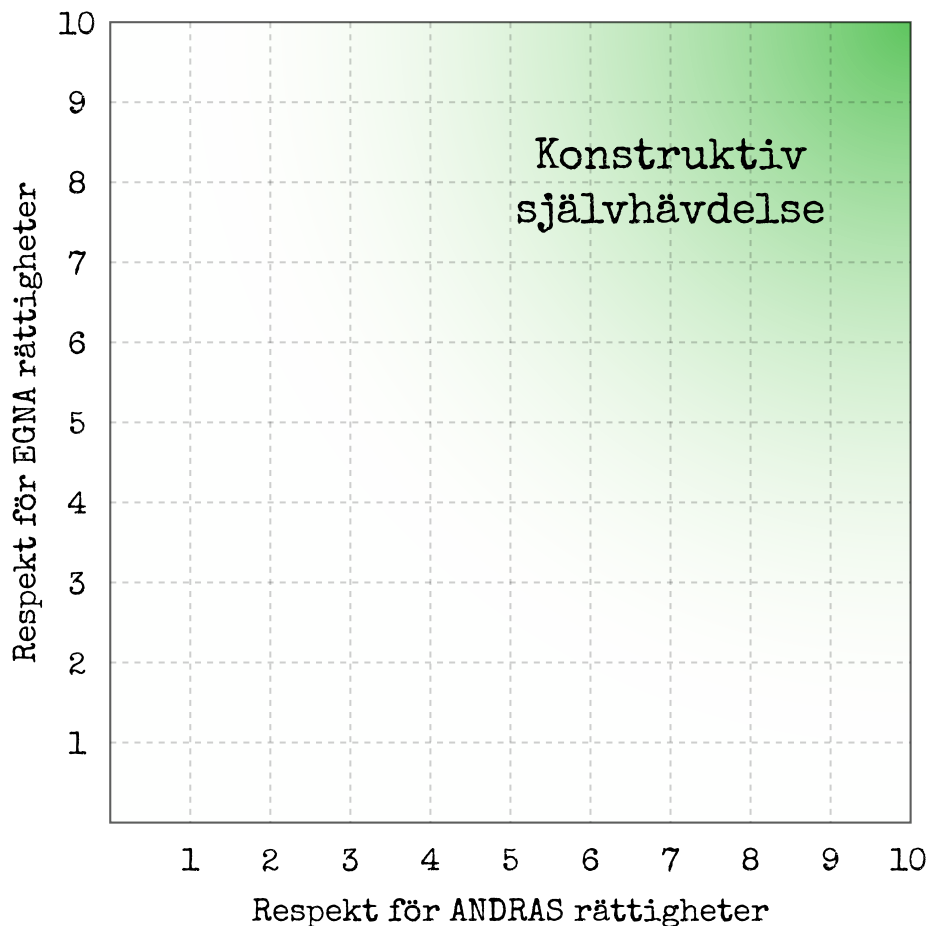


jag försummar mina egna”.

Men måste det vara så?

Genom att göra det som är viktigt för en själv, men på ett sätt som respekterar den andras rättigheter, så visar man på sätt och vis respekt dubbelt upp, vilket ger en ”multiplikationseffekt”.  $10 \times 10 = 100$ . 100% respekt!

- Du själv får bättre självkänsla genom att inte uttrycka dig aggressivt, eftersom du slipper känna skuld och klandra dig själv efteråt. Hur nära 10 poäng kommer du?
- Den andra får bättre relation till dig genom att du inte uttrycker dig passivt, eftersom det ger hen möjlighet att ta ansvar för sina egna problem och slipper att du blir sur och bitter på hen. Hur nära 10 poäng kommer du?



Figur 12: Titta noga på bilden. Under kommande veckor, hur kan du agera för att maximera skatningarna av respekt för både dina egna rättigheter och andras rättigheter?

### 3. "Varför får jag MER ÅNGEST av avslappningsövningarna?"

Om du märker att ångestnivåerna går upp när du tränar avslappning beror det sannolikt på samma sak som gör att du är mer eller mindre spänd i vardagen till att börja med. Genom att du omedvetet spänner dig i vardagen reducerar du kortsiktigt den ångest det innebär att vara lite mer medvetet närvarande. Det här är ett vanligt fenomen, som enligt forskning drabbar mellan 15% till 50% av personer som tränar mindfulness eller avslappning. Att spänna sig kan för många fylla funktionen att "ta kontroll" och att undvika känslor man lärt sig uppfatta som farliga eller oönskade tidigare i livet. Tyvärr leder spänningen också till att du också blir mer vaksam på hot, att du tänker fler negativa tankar om hur det ska gå, att du ältar mer av hur saker har gått och att du fortsätter

undvika allt sådant i vardagen som väcker obehagliga känslor.

Fortsätt ändå! Om du fortsätter med övningarna kommer du att märka att du både klarar av att 1) tolerera och att 2) reglera ångesten själv – utan att ta till undvikande. Det är en vinst i sig. Men framför allt gör det att det blir lättare för dig att hävda dig själv konstruktivt, så att du 3) får mer av det du värdesätter i livet.

#### Lästips

En artikel i Svenska Dagbladet 2020-03-02 (kräver inloggning) handlar om avslappningsframkallad ångest. I den säger Michelle Newman, professor i psykologi vid amerikanska Pennsylvania State University, att de som behöver avslappning mest är de som är mest benägna att få ångest när de slappnar av. Om du hör till den gruppen – fortsätt träna avslappning trots din ångest! Michelle Newman säger också: "Vårt budskap är inte att det är dåligt för vissa människor att slappna av, tvärtom. För att må bra måste du kunna slappna av, och det betyder också att du kan behöva uppleva ångesttoppar ibland."

#### 4. "Varför i hela världen ska jag inte dra mig undan om det är det jag känner för?"

Många som planerar och utför beteendeeexperiment brukar förr eller senare ställa sig själva frågorna "Varför ska jag hålla på så här och göra saker som jag tycker är obekväma eller till och med djupt obehagliga?" eller "Varför ska jag inte lyssna på att min kropp signalerar att jag inte vill göra det här?". Vi har inget bra svar på de frågorna. Men du som ställer dig dem har förmodligen själv bra svar på de frågorna. Så här är några motfrågor som kan hjälpa dig att hitta egna skäl att bryta undvikande och ta en mer aktiv del i ditt eget liv:

- Vad är det du missar när du låter bli att göra det där obehagliga?
- Hur skulle din självkänsla och ditt självförtroende påverkas av att du fortsätter utsätta dig för det du tidigare undvikit?
- Hur motiverande är det för dig att träna på att själv bli bättre på att reglera och/eller tolerera ångesten och andra jobbiga känslor, istället för att undvika dem?
- Hur villig är du att agera på ett sätt nu som gör att du kommer att få allt mindre ångestproblem i framtiden?

#### 5. "Jag har för mycket att göra, hur ska jag hinna träna avslappning?"

Det är förstås rimligt att stress är hindrande för att öva avslappning! Vore det meningsfullt för dig att vända på perspektivet? Du skulle kunna testa att ge dig själv lite mer tid för själva avslappningsövningarna, för att se hur avspänning i kroppen 1) påverkar upplevelsen av stress och 2) ger dig lite mer tid för eftertanke, så att du väljer de sakerna som är verkligt viktiga (och väljer bort allt det som du faktiskt inte vill göra). Skulle du vilja testa det?

#### 6. "Måste jag ALLTID utsätta mig för maximalt obehag?"

Nej, blanda lätt och svårt! Det är inget självändamål att utsätta sig för maximal ångest hela tiden. Livet skulle ju vara rent eländigt då. Poängen med träning i avslappning och konstruktiv självhävdelse är att ge dig själv större framkomlighet och flexibilitet. Vissa dagar är man mer sårbar än andra. Om du har en tung dag, unna dig då att lyssna på din kropp – det är också ett exempel på väldigt konstruktiv självhävdelse som många kämpar med. Ta sköna promenader och varma bad eller vad som helst som ger dig vila och är uttryck för självomsorg. Då laddar du

batterierna så att du orkar fortsätta träna på konstruktiv självhävdelse!

## **7. "Handlar konstruktiv självhävdelse bara om att säga nej?"**

Absolut inte. Det handlar lika mycket om att aktivt välja saker som att aktivt välja bort saker. Tänk på att varje gång du väljer bort något så väljer du något annat. Konstruktiv självhävdelse kan lika gärna handla om att hävda sina känslor i nära relationer, till exempel att uttrycka varma känslor gentemot en vän, att ge en kollega en komplimang eller att våga säga "jag älskar dig" till sin partner. Att säga en sådan sak kan vara svårt nog, eftersom man när man säger det riskerar att utsätta sig för ångesten som kommer av den tunga katastroftanken att ens partner kanske inte älskar en tillbaka. Att då säga "jag älskar dig" (istället för att undvika att göra det) är absolut att träna på konstruktiv självhävdelse!

# Övning: Identifiera fysisk spänning just nu

När vi kommunicerar på ett passivt eller aggressivt sätt har vi ofta ångest eller är arga, och det återspeglas i våra kroppar: Vi kan bli spända i axlarna, nacken, käken eller i hela kroppen. Med tiden kan spänningen i kroppen öka till en punkt då vi får huvudvärk, ryggskott eller magproblem – faktiskt en hel rad olika fysiska problem. Det blir också allt svårare att slappna av.

<https://www.youtube.com/embed/32GSfdwprHU>

För att kommunicera på ett sätt där vi hävdar oss själva konstruktivt behöver vi dämpa graden av aktivering i kroppen, liksom spänningsgraden som vi kan erfara när vi hamnar i "heta" situationer eller lägen där vi känner oss obekväma.

Det första steget för att reducera fysisk spänning är att identifiera var du är spänd i kroppen. Se om du kan upptäcka några mönster av spända områden. Är du mest spänd i magen och ländryggen (nedre delen av ryggen), i dina armar och ben, eller runt nacken och axlarna?

Här och precis nu, skanna av graden av spänning i kroppen. Använd listan ovan och låt din uppmärksamhet vila vid varje punkt tills du lägger märke till om du är spänd eller avslappnad – gå då vidare till nästa punkt.

- Huvudsvålen (skalpen)
- Pannan
- Kring ögonen
- Tinningarna
- Käken
- Nacken
- Axlarna
- Brösten
- Överarmarna
- Underarmarna
- Händerna
- Magen
- Ländryggen (svanken)
- Rumpan
- Låren
- Vaderna
- Fötterna

Du kan upprepa övningen flera gånger. Testa dig gärna igen när du är i en mer stressande situation för att se om du då är spänd i samma eller andra kroppsdelar. Upptäcker du någon skillnad?

# Övning: Hitta dina egna sätt att sänka spänningsnivån

När människor börjar uppmärksamma sina kroppar blir de ofta förvånade över hur spända de verkligen är. Den goda nyheten är att det finns flera avslappningstekniker som du kan använda för att sänka den fysiska spänningsnivån i kroppen. Precis som med alla färdigheter som du lär dig i de här kapitlen gäller att ju mer du tränar på dem, desto större inverkan kommer de ha på ditt välmående.

Här är några av alla metoder för att sänka spänningsnivån i kroppen:

- Träning (det som passar dig – löpning, simning, ridning, gym ...)
- Massage
- Progressiv muskelavslappning
- Yoga
- Meditation
- Promenader i naturen
- Musik
- Andningsövningar
- Tai chi

I det här avsnittet finns flera olika metoder för avslappning med. Ge dig tid att pröva på och utforska olika sätt att slappna av den här veckan. Det finns även gott om videor på internet, appar för smartphones och färdiga ljudfiler att hitta för den som är intresserad.

## Vad gör dig avslappnad?

Vilka aktiviteter hjälper dig att sänka spänningsnivån i kroppen? Skriv upp dem här nedan. Det kan till exempel vara tekniker som vi tagit upp här ovan eller andra personliga avslappningsfavoriter.

I återstoden av kapitlet kommer vi introducera några tekniker som du kanske eller kanske inte har hört talas om förut.

# Övning: Bli din egen avslappningsguru

Med progressiv avslappning arbetar du dig genom varje muskelgrupp i ordning. Om vi har gått omkring och varit spända en längre tid och sedan försöker slappna av, kan det vara svårt att lyckas. Prova själv, så får du se: Försök att genast slappna av i axlarna! De flesta tycker att det är väldigt svårt att bli riktigt avslappnade på kommando.

## Skapa din egen version av progressiv avslappning

Under vecka 2 fick du träna på progressiv avslappning del 1, under vecka 3 på progressiv avslappning del 2 och under vecka 4 på en kort variant av progressiv avslappning. Där fick du också hjälp av förinspelade ljudfiler och videofilmer som visade hur de olika momenten går till. Fortsätt gärna med dem!

Men skapa också gärna en egen personligt anpassad inspelning av instruktionen för progressiv avslappning, exempelvis med hjälp av din mobiltelefon. Eller gör avslappningsproceduren ur minnet och använd bara textmanuset nedan som stöd (det spelar ingen roll om du kastar om ordningen). Oavsett hur du gör övningarna självständigt så får du ...

1. En helt personligt anpassad variant i det tempo (och med det röstläge) som passar precis just dig.
2. Möjlighet att göra ett urval av de övningar som är viktigast för dig, med fokus på de muskelgrupper du har upptäckt att du ofta är spänd i.
3. Ännu bättre inlärning. Det finns inget bättre sätt att lära sig något än att göra det själv.

Och viktigast av allt: När du läser in din egen inspelning blir du din egen avslappningsguru! Övningarna du har gjort under tidigare veckor har en nackdel – du riskerar att lära dig att bero av ljudfilerna och videofilmerna för att kunna slappna av. Målet med det här självhjälpsmaterialet är att du ska kunna använda färdigheterna som du tränar på spontant och utan hjälpmedel.

Texten nedan är inte exakt densamma som den vi har läst in på ljudfilerna. Det gör inget alls. Du kan själv anpassa och justera texten så att den passar precis just dig. Det viktiga är (som med det mesta i livet) inte att det blir perfekt – det viktiga är att du hittar det som fungerar.

## Repetition: så funkar progressiv muskelavslappning

Progressiv avslappning fungerar lite annorlunda än vanliga avslappningsövningar: Först spänner du muskelgrupperna, sedan slappnar du av i dem. Genom att först spänna muskeln lär du dig att ta kontroll över den och känna igen hur det känns att vara spänd.

Försök att spänna dina axlar: Lyft dina axlar så högt du kan, som om du ville nå dina öronspetsar med dem. Håll axlarna så i 10 sekunder. Låt sedan axlarna sjunka ned och upplev känslan av avslappning. Med progressiv avslappning gör du på samma sätt med var och en av de stora muskelgrupperna – först spänner du dem, sedan slappnar du av.

Följ varje steg nedan för var och en av muskelgrupperna. När du går genom dem, upprepa samma mönster av spänning och avslappning. Spänn muskelgruppen i 10 sekunder. Släpp sedan spänningen och vänta i 20 sekunder innan du spänner samma muskelgrupp igen. Lägg märke till hur avslappningen känns! Det är viktigt att du slappnar av i en muskelgrupp minst dubbelt så länge som du spänner den. Poängen med den här övningen är inte spänningen utan avslappningen. Lägg noga märke till hur den känns jämfört med spänningen.

Du kanske märker att du andas in när du spänner musklerna och andas ut när du slappnar av. Det är den naturliga rytmen i kroppen och det är enklast att bara följa med i den andningsrytmen. Andas in när du spänner musklerna, andas ut när du slappnar av.

Om du vill kan du göra en inspelning av dig själv med mobiltelefonen när du ger instruktionerna för de olika muskelgrupperna, så behöver du inte hålla ett öga på texten när du gör övningen.

#### Manus för progressiv avslappning

Till att börja med, sätt dig bekvämt i en stol. Det är bättre att göra övningarna sittandes än liggandes, så att du inte råkar somna. Hela övningen bör ta cirka 15 till 20 minuter. Sätt båda fötterna på golvet och låt händerna vila i knät. Låt dina ögonlock falla ned så att dina ögon sluts lätt. Lägg märke till tyngden av din kropp, ditt huvud, dina axlar, dina armar och dina ben. **Observera! Under övningen, se till att du slappnar av dubbelt så länge som du spänner dig.**

1. Knyt höger hand, och lägg märke till spänningen medan du gör det. Kläm åt lite hårdare och känn spänningen i näven, handleden och underarmen. Släpp taget och låt din hand slappna av. Notera skillnaden i spänning och hur avslappningen känns. Upprepa detta med höger hand en gång. Upprepa sedan allt igen, med vänster hand. Spänn och slappna sedan av i båda händerna samtidigt.
2. Gå vidare till underarmen, genom att böja din hand framåt och nedåt. Låt sedan musklerna slappna av genom att räta upp handleden igen. Lägg märke till hur avslappningen känns. Upprepa med den andra underarmen.
3. Spänn dina båda biceps-muskler genom att pressa underarmarna upp mot dem. Spänn dem så hårt du kan. Känn spänningen. Slappna sedan av genom att räta ut armarna. Lägg märke till hur avslappningen känns. Repetera.
4. Flytta uppmärksamheten till axlarna. Spänn dina axlar genom att lyfta upp dem, som om du försökte nudda öronen med dem. Slappna sedan av genom att låta dem sjunka ned igen, uppmärksamma avslappningen. Upprepa en gång.
5. Med armarna hängande utmed sidorna, tryck axlarna framåt. Håll så i 10 sekunder och slappna sedan av genom att låta axlarna gå tillbaka till sitt naturliga läge. Lägg märke till hur avslappningen känns.
6. Låt uppmärksamheten gå till din nacke. Om du har ont i nacken eller har dragit på dig en nackskada, fråga först din läkare eller fysioterapeut innan du gör den här övningen. Luta försiktigt huvudet till vänster tills dess att du känner att musklerna på höger sida av nacken spänns. Rulla sakta huvudet framåt och till höger, och sedan sakta igen tillbaka till vänster. Den här övningen ska inte göra ont. Om du känner smärta sträcker du musklerna för mycket, då behöver du ta det lite försiktigare. Upprepa en gång.
7. Flytta uppmärksamheten till huvudet. Gör pannan så rynkig som det går. Det kan hjälpa att lyfta på ögonbrynen. Håll så i 10 sekunder, och slappna sedan av. Lägg märke till avslappningen.
8. Slut dina ögon hårt och håll spänningen i 10 sekunder. Slappna av och känn hur det känns. Upprepa en gång.
9. Bit samman käkarna i 10 sekunder. Släpp det hårda bettet och låt käkmusklerna slappna av. När du slappnar av helt i käken är dina läppar något särade. Lägg noga märke till skillnaden mellan muskelspänning och -avslappning. Upprepa en gång.
10. Pressa tungan hårt mot gommen. Slappna sedan av och låt tungan falla ned igen. Upprepa.
11. Pressa samman läpparna och forma dem till ett "O". Slappna sedan av i läpparna. Repetera. Se till att resten av ansiktet fortfarande är avslappnat.
12. Flytta uppmärksamheten till bröstet. Andas in och fyll dina lungor helt samtidigt som du spänner bröstmusklerna. Håll andan i 10 sekunder innan du andas ut helt och låter musklerna slappna av. Töm lungorna helt innan du tar nästa andetag. Lägg märke till hur avslappningen känns. Repetera en gång.
13. Gå vidare till magen. Spänn magmusklerna och håll. Lägg märke till hur spänningen

känns och slappna sedan av. Placera din hand på magen. Andas in djupt, med magen, så att handen på magen rör sig framåt när du andas in. Håll och slappna sedan av. Upprepa en gång.

14. Forma ryggen till en båge. Känn spänningen i ländryggen, den nedre delen av ryggen. Håll och slappna sedan av, och räta på dig till sittande ställningen igen. Upprepa en gång.
15. Spänn skinkorna i rumpan genom att pressa ihop dem. När du gör det ska du komma lite högre upp i stolen. Håll och slappna sedan av. Lägg märke till hur avslappningen känns. Upprepa en gång.
16. Fortsätt genom att flytta uppmärksamheten till benen. Spänn låren genom att trycka ned hälarna i golvet, så hårt du kan. Håll och slappna sedan av. Upprepa en gång.
17. Spänn dina vader genom att lyfta tårna upp mot smalbenet. Håll och slappna sedan av. Upprepa en gång.
18. Spänn dina fötter genom att rulla in tårna mot golvet. Håll och slappna sedan av. Lägg märke till hur avslappningen känns. Upprepa en gång.

När du har gått genom alla muskelgrupper är det en god idé att sitta still några minuter för att verkligen känna hur det känns att vara avslappnad. Res inte på dig för snabbt, eftersom det kan göra att du återgår till det spända läget. När du slappnar av sjunker dessutom ditt blodtryck, så om du reser dig för snabbt kan du bli lite yr.



# Övning: Slappna av snabbt i "heta" situationer

Ju mer du tränar på progressiv avslappning, desto bättre kommer du bli på att hitta de delar av kroppen som är spända även i vardagslivet. Ibland hamnar du i situationer som inte har utrymme för 15 till 20 minuters avslappningsövning. För de tillfällena kan du modifiera övningen genom att välja endast de muskelgrupper som du känner är spända, och göra de motsvarande avslappningsövningarna.

## Snabbavslappning 1

Ett av de två målen träning i progressiv avslappning är att ge dig förmågan att märka var du är spänd och direkt slappna av, även när du är i besvärliga situationer. Det andra målet är allmänt sänkt spänningsnivå, som kommer av ihållande träning i sig.

Gör så här: Skanna genom kroppen precis just nu, när du läser det här. Är du spänd någonstans? Slappna av i de musklerna (spänn dem först om det underlättar). Ta ett djupt andetag med magen, andas ut långsamt, säg "Slappna av" tyst till dig själv.

Efter en längre tids träning i progressiv avslappning där du följer instruktionen ovan kan du komma att lägga märke till att du till slut lär in en koppling mellan ett medvetet taget andetag och/eller orden "Slappna av" och faktiskt snabbavslappning. Det kallas betingad avslappning.

## Snabbavslappning 2 (stående)

Du kan också testa den här snabba avslappningsövningen, som är perfekt att göra då och då när du arbetar vid kontorsdatorn – kanske kan du göra den nästa gång du får ett besvärligt mejl som får pulsen att stiga?

1. Ställ dig upp.
2. Andas långsamt med magen, med käken avslappnad och läpparna lätt isär.
3. Andas in i 2 sekunder, andas ut i 3 sekunder. Lägg märke till din andning under hela övningen. Håll andningen långsam och djup.
4. Sätt ett av dina ben framför det andra, med båda fötterna stadigt på underlaget. Pressa det bakre benet framåt och det främre benen bakåt, så att det uppstår spänning i båda benen.
5. Sätt samman händerna bakom ryggen, och vrid dem så att handflatorna i de knäppta händerna är riktade mot golvet.
6. Håll dina händer samman på det sättet, med raka armar, och lyft försiktigt armarna bakom ryggen upp mot huvudet.
7. Lägg märke till hur spänningen ökar i alla dina muskelgrupper. Håll i 5 sekunder.
8. Sätt dina fötter som vanligt, bredvid varandra, och låt armarna hänga utmed sidorna. Ta två eller tre andetag och låt spänningen släppa i hela kroppen.
9. Upprepa steg 4–8 tills du känner dig helt avslappnad.

Kom ihåg att målet med alla dessa avslappningsövningar är dubbelt: både att sänka den allmänna spänningsnivån och att lära dig känna igen spänning i kroppen mycket snabbare än förut, så att du medvetet kan slappna av i de spända muskelgrupperna och bli mer medvetet närvarande och därmed mer flexibel i tuffa situationer. Då blir det lättare att välja beteenden för konstruktiv självhävande istället för passiv eller aggressiv självhävande. Därför är det bra att träna avslapp-

ning på så många platser som möjligt, vid så många tidpunkter som möjligt och på så många olika sätt som möjligt.

# Ännu fler metoder för avslappning

På den här sidan finns några fler sätt att träna avslappning. Vi hoppas de här tipsen kan inspirera dig att söka efter fler sätt till sänkt spänningsnivå i vardagen. Avspänning ger dig tid för medvetna val i livet, vilket i sin tur minskar stressen och ger dig energi att hävda dig själv konstruktivt. Se följande förslag som ett smörgåsbord av möjligheter. Du behöver inte tycka om allt som erbjuds på smörgåsbordet – men provar du dig nyfiket fram kan du mycket väl hitta en ny favorit.

## Lugn, kontrollerad andning

### Boktips för dig med panikångest

Om du lider av panikångest är lugn och kontrollerad andning en särskilt viktig teknik för att inte hyperventilera (överandas). Andningsövningar för panik är till och med ännu långsammare än i den här övningen. Om du har panikattacker, titta närmare på självhjälpsboken *Ingen panik: Fri från panik- och ångestattacker i 10 steg* med kognitiv beteendeterapi av Carlbring och Hanell (2013). Du kan läsa och göra övningarna i den på egen hand, eller ta hjälp av en KBT-psykolog eller -psykoterapeut.

Sätt dig bekvämt utan korsade armar eller ben, med båda fötterna på golvet och händerna mjukt vilande i knät. Om du föredrar att sluta ögonen under den här övningen kan du göra det.

1. Använd näsan istället för munnen när du andas. Börja med att bara observera din andning. Lägg märke till hur det känns att andas in. Och hur det känns att andas ut.
2. Försök att sakta ned på andningstakten genom att mjukt och stadigt dra in luft ned mot magtrakten. Pausa helt kort innan du lägger märke till hur den långsamma och stadiga utandningen känns.
3. När du är uppmärksam på din andning kan du börja hitta en rytm där du räknar till tre sekunders inandning och två sekunders utandning. Det ger en andningstakt på 10 andetag i minuten. (En normal andningstakt är 10–14 andetag i minuten.)
4. Försök behålla här långsamma, jämna och kontrollerade rytmen på din andning genom att räkna tyst för dig själv i huvudet. Skynda inte på när du räknar.
5. Fortsätt andas med den här rytmen i 10 till 15 minuter. När du är klar, öppna ögonen och låt det gå en liten stund innan du lämnar stolen.

## Världens mest avslappnande låt?

Enligt en rapport från 2011 är Weightlessness från Marconi Union "världens mest avslappnande låt". Det tvärsäkra påståendet ska förstås tas med en nypa salt, men låten är utformad för att sänka pulsen på lyssnaren, genom gradvis sänkning av tempot från 60 slag i minuten (beats per minute, bpm) i början av låten till 50 bpm i slutet. Eftersom den inte har någon uppmärksamhetsfångande melodi att tala om samt att den är ganska lång, ger dig dig tid att varva ned. Den sägs i genomsnitt lugna pulsen med 35% – och dessutom lindra ångest. Prova själv – vad tycker du?

Du kanske också har några egna favoritlåtar för att komma ned i varv?

## Riktad visualisering

Med tekniken visualisering använder du din egen fantasi för att sänka stressnivån. Prova gärna en av alla ljudinspelningar och appar med guider för visualisering. Det gäller att du utforskar tills

du hittar en övning som passar och är till hjälp för just dig. Vägledad visualisering praktiseras och forskas i på cancer- och smärtkliniker runt om i världen. Visualisering är effektiv i behandling av många stressrelaterade symtom som huvudvärk, muskelkramper, kronisk smärta och ångest. Ibland kan effekterna kännas direkt och ibland tar det flera veckor av övningar innan en förbättring kommer.

Visualisering går ut på att föreställa sig en scen eller en bild så fullständigt som du kan. Ibland använder människor visualisering för att sätta mål. Till exempel kan idrottsutövare använda visualisering som en del av träningen. De kan föreställa sig ett lopp eller en tävling som de ska delta i, in i minsta detalj: De ser sig själva i loppet och föreställer sig allt de kommer att se, smaka, höra och lukta. De fantiserar om de svåra delarna av loppet och hur de kommer att klara av dem. De känner utmattningen och föreställer sig att de klarar av att hantera den.

Det finns inga begränsningar för vad du kan använda visualisering till. Det finns dock några grundläggande principer. De är:

1. Släpp lite på tajta kläder, eller klä dig bekvämt. Lagg dig ned på en lugn plats och slut dina ögon mjukt.
2. "Skanna" din kropp: Rikta uppmärksamheten genom kroppsdel för kroppsdel och lägg märke till hur varje del känns. Gå från topp till tå eller tå till topp. Lägg märke till vilka muskler som är spända. Försök slappna av i de musklerna, så mycket det går.
3. Börja med att skapa en mental bild som involverar alla dina sinnen: synen, hörseln, känseln samt lukt- och smaksinnet. Tänk dig till exempel att du är på en strand. Se färgerna i vattnet, himlen och sanden. Se människorna omkring dig, lägg märke till vad de har på sig och hur de ser ut. Lukta på havet och den rena, friska luften. Känn värmen av solen och den milda brisen mot din hud, känn sanden mellan tårna. Hör vågorna, ljudet av fåglarna och människorna runt omkring. Smaka på saltet i luften.
4. Använd jag-budskap till dig själv för att rikta avslappningen. Använd presens och undvik negationer. Undvik till exempel att säga "Jag är inte spänd", vilket innehåller en negation ('inte'). Testa istället till exempel "Jag slappnar av fullständigt".
5. Gör visualiseringsövningen tre gånger om dagen. Allra enklast är det att göra övningen på morgonen och på kvällen.

När du har övat på visualisering ett slag kommer du kunna använda tekniken för att sänka spänningsnivån i de flesta situationer.

# Medveten närvaro för ökad toleransförmåga

Du har säkert hört människor prata om vikten av att kunna vara medvetet närvarande i nuet. Medveten närvaro är inte riktigt detsamma som avslappning, även om många som tränar medveten närvaro också brukar rapportera att de blir mer avslappnade när de gör det. Avslappning är dock inte alls målet med medveten närvaro – man kan faktiskt vara helt medvetet närvarande även när man har en stark stressreaktion. Att vara medvetet närvarande handlar om att ta in och uppleva det som händer precis just nu, utan att värdera eller döma det. Det är en färdighet som är mycket hjälpsam för att klara av att "ta sin ångest i handen" och göra det som är viktigt i stunden.

## Öka din förmåga att agera medvetet genom träning

Träning i medveten närvaro handlar om att ta in hela situationen, inklusive alla de dömande tankar, känslor, kroppsförnimmelser och impulser som kommer och går (som upplevelserna alltid gör). Om du är extremt stressad inför en presentation på jobbet, skulle medveten närvaro kunna handla om att uppmärksamma att du är väldigt nervös och tänker dömande tankar som "jag kommer aldrig klara det". Och att sedan ändå fortsätta med det som är viktigt, utan att trycka bort den negativa tanken eller känslan. Det är lite som att säga "Hej! Där är visst du igen!" till den dömande tanken, utan att för den skull köpa det den dömande tanken säger. Det är omöjligt att ta distans och perspektiv på tankarna och att samtidigt helt och hållet köpa sina tankar. Medveten närvaro gör på så sätt smärtsamma upplevelser mindre styrande.

Som med allt annat är det vettigt att börja träna på att praktisera medveten närvaro långt innan du hamnar i en skarp situation. Det fungerar ungefär som när du tränar på gymmet. Själva hanteln är ett verktyg som hjälper dig att få starkare muskler. De flesta tränar inte muskelstyrka för att kunna bära omkring på hantlar, utanför att få ett bättre vardagsliv, om det så handlar om att vara nöjd med sin figur på stranden eller att klara av att bära hem matkassar från affären. Tänk på guidade övningar i medveten närvaro som hantlar eller andra redskap: De är i sig tämligen meningslösa, men hjälper dig att öva upp faktiskt mental styrka som du senare kan använda för att tänka och handla mer flexibelt i verkliga livet – inklusive i skarpa situationer.

Här är en portabel övning (som du kan såväl stående som gående) på Spotify från psykologen Fredrik Livheim.

Här är ytterligare några medveten närvaro-övningar som du kan prova, från Stressmottagningen.

## Planera för träning i progressiv avslappning

Mängdträning hjälper dig att automatisera nya färdigheter, så även med medveten närvaro. Ge dig de bästa möjliga oddsen för allt högre grad av medveten närvaro i vardagen genom att planera för din träning. Kom ihåg att det inte är övningen i sig som är viktig, utan den ökade mentala flexibilitet som du vinner av att öva regelbundet och över tid.

Har du använt arbetsbladet ovan och tänkt till om hur du kan hjälpa dig själv att träna medveten närvaro? Om ja, så bra! Det kommer att hjälpa dig att gå från ord till handling.

# Sammanfattning

- För att du ska kunna hävda dig själv behöver du bli medveten om när du blir fysiskt spänd och fysiskt uppjagad och lära dig att reglera kroppsreaktionerna, och/eller öka förmågan att tolerera dem. Hög fysisk spänning är en stor del av den upplevda stressnivån. I extremfall kan långvarig spänning leda till kronisk smärta och stressrelaterade sjukdomar.
- Det finns flera sätt att sänka spänningsnivån, inklusive meditation, träning, tai chi, massage, visualisering, yoga, progressiv avslappning och långsam medveten andning.
- En annan färdighet är medveten närvaro, som fungerar lite annorlunda än avslappning. Medveten närvaro handlar om att så långt det bara är möjligt ta in situationen här-och-nu, inklusive obehaget och de negativa tankarna. Träning i medveten närvaro ger i första hand öka förmågan att tolerera obehaget, genom att du får ökad förmåga att ta nya perspektiv på det.
- Oavsett om du med avslappning ökar förmågan att reglera ned obehag eller om du med medveten närvaro ökar förmågan att tolerera det (eller båda sakerna samtidigt) kan du lättare ta sikte på det som är viktigt för dig i situationen. Du får då ökad förmåga att välja ditt handlande. Det underlättar för dig när du tränar på konstruktiv självhävande.

# Övning: Planera inför de kommande två veckorna

Under de två kommande veckorna kommer du att få fördjupa dig i ett eller två av fyra områden som är viktiga för konstruktiv självhävande. Härnäst väljer du en eller flera av de återstående avsnitten att göra övningarna i – utifrån din egen nyfikenhet och vad du helst önskar att träna på.

- Du kan välja att titta närmare på varför det ibland är svårt att säga 'nej', och hur vi kan bli bättre på det. Det är viktigt för att minska stressen i livet.
- Du kan också öva på hur du kan hantera kritik på ett konstruktivt sätt. Att kunna ta och ge kritik på ett konstruktivt sätt är bra för självkänslan.
- Ett annat område du kan välja att jobba med är att hantera besvikelser på ett sätt som respekterar både dina egna och andras rättigheter.
- Slutligen kan du öva på att ta emot och ge komplimanger på ett självhävande och konstruktivt sätt. Det är en viktig självhävande och social färdighet.

Tänk tillbaka på dina SMARTa målsättningar och allt du har lärt dig i avsnitten hittills. Lägg till alla de erfarenheter och kloka slutsatser du har gjort i anslutning till de beteendeeexperiment som du har utfört. Vad skulle vara ett lämpligt nytt område att fortsätta din mängdträning i konstruktiv självhävande inom?

Använd dig av det här arbetsbladet för att planera dina kommande veckor.

Och planera och utvärdera sedan dina beteendeeexperiment med hjälp av det här arbetsbladet.

## Vecka 6-7: Säga nej



# Att säga 'nej' i underskott

Många personer har stora svårigheter att säga 'nej' till andra. Även personer som i andra situationer kan vara bra på att hävda sig själva kan märka att de hamnar i situationer där de säger 'ja' till saker som de egentligen inte vill ställa upp på. Nu bör det sägas att det i vissa situationer kan vara lämpligt att säga 'ja', fast du helst inte vill det. Om din chef till exempel ber dig om något väldigt viktigt som du är anställd för att göra, är det nog inte det bästa tillfället att öva självhävdelse i. Då kanske du riskerar att få sparken. Det vi menar här är andra situationer där du märker att du säger 'ja' mot din vilja. Ett exempel kan vara att en god vän ber om hjälp med något som är väldigt besvärligt för dig eller som du egentligen inte har tid för och du ändå säger 'ja'. Eller att du säger 'ja' till alla möjliga slags extra arbetsuppgifter till den grad att du blir överbelastad.

<https://www.youtube.com/embed/wDENIDwpvPU>

## Vanliga följder av att inte kunna säga 'nej'

Om du har för vana att säga 'ja' när du egentligen vill säga 'nej', kan det leda till att du bygger upp ilska och förakt mot den person du sagt 'ja' till – även om den personen inte har gjort något fel. Det kan också göra att du känner dig alltmer frustrerad och besviken på dig själv. Om du tar på dig mer än du orkar med kan du bli överarbetad och stressad. På lång sikt kan bristande självhävdelse av det här slaget leda till sämre självkänsla, depression och ångest.

Det omvända kan också gälla: Kanske är du bara alltför bra på att säga 'NEJ!' – men på ett sätt som är aggressivt och utan att du tar hänsyn till den andra personens rättigheter. Det kan resultera i att den andra personen blir arg eller sårad och kanske tar avstånd från dig.

Inget av alternativen ovan är exempel på konstruktiv självhävdelse.

## Hindrande förutsägelser, som gör det svårt att säga 'nej'

Vi har konstaterat att vi människor föds med en självklar förmåga att hävda oss själva. Alla som någon gång har umgåtts med en treåring vet att treåringar inte har några som helst problem att säga 'nej'. Under vår uppväxt lär vi oss dock nya sätt att svara på vår omgivning och våra erfarenheter kanske inte längre säger att det är lämpligt att säga 'nej'. Det kan resultera i att vi skaffar oss olika slags övertygelser om att det är dåligt för oss att göra det. Några av dessa hindrande förutsägelser och övertygelser finns i listan nedan. Läs den och se om några av dem stämmer för dig.

- Att hävda behov eller säga 'nej' är oförskämt och aggressivt, det visar att jag är självisk och inte bryr mig om andra.
- Om jag hävdar behov eller säger 'nej' kommer den andra personen att bli upprörd och känna sig avvisad.
- Om jag hävdar behov eller säger 'nej' till någon kommer den personen inte längre att tycka om mig.
- Andras behov är viktigare än mina behov.
- Jag måste alltid försöka behaga och hjälpa andra.
- Att säga 'nej' till småsaker är larvigt och småsint.

## **Dina egna hindrande förutsägelser/antaganden**

Tänk dig en situation där du kämpar med att säga nej. Vilka förutsägelser gör du om vad som ska hända om du säger 'nej'? Vilka förutsägelser gör du om din förmåga att klara av det som skulle hända om du sa 'nej'? Skriv ned dem i arbetsbladet.

# Goda skäl att kunna säga 'nej' oftare

De hindrande tankarna är inte fakta. De är helt enkelt bara förutsägelser och åsikter som vi har lärt oss. Var och en av dem kan vägas mot en mer hjälpsam förutsägelse eller åsikt om vikten av att kunna säga 'nej'. I listan nedan finns några av dem.

- "Andra människor har rätt att fråga, och jag har rätt att neka en fråga."
- "När jag säger 'nej' nekar jag till en begäran, inte personen framför mig."
- "När jag säger 'ja' till en sak säger jag faktiskt också 'nej' till något annat. Jag har alltid en valmöjlighet, och jag gör val hela tiden."
- Människor som har svårt att säga 'nej' överskattar ofta svårigheten som den andra personen skulle ha att acceptera ett nekande svar. Vi litar inte på att de klarar av att höra ett 'nej'. Genom att vi uttrycker våra känslor öppet och fritt kan vi faktiskt hjälpa den andra personen att uttrycka sina känslor. När vi säger 'nej' till någon visar vi att också de kan säga 'nej' till dina frågor – samtidigt som frågan även fortsättningsvis är fri.

## Dina egna goda skäl att säga 'nej' oftare

Se om du kan finna ytterligare hjälpsamt tänkande i form av egna förutsägelser om nyttan med att säga 'nej'.

## Fortsätt arbeta med beteendeeexperiment

Fortsätt att genomföra beteendeeexperiment för att i praktiken hitta egna bra anledningar att säga 'nej'. Kanske märker du att du har svårt att tro på att dina nya beteenden kommer att fungera över tid. Det är helt normalt. Du har förmodligen tänkt dina gamla tankar och utfört dina säkerhetsbeteenden väldigt länge, så att de numera kommer helt automatiskt för dig. Det kommer ta lite tid innan det nya handlandet blir lika automatiserat och självklart som det gamla har varit. Fortsätt öva så kommer de att automatiseras.

# Effektiva sätt att säga 'nej'

Vi har nu gått genom något av det tänkande som kan hindra dig från att säga 'nej'. Men även om du har koll på hur du tänker, kanske du inte vet hur du ska handla. Det finns några grundläggande principer som du kan tillämpa när du vill säga 'nej'.

## Olika sätt att säga 'nej'

Det finns flera sätt att säga 'nej' på. Vissa är mer lämpliga än andra i specifika situationer. I boken *Free Yourself from Harmful Stress* av Powell (1997) beskrivs sex olika sätt att säga 'nej' på. När du vill säga 'nej' kan du välja bland följande:

1. **Ett direkt 'nej'.** När någon ber dig att göra något som du inte vill, säg bara 'nej'. Målet är att säga nej, utan att be om ursäkt för det. Den andra personen äger problemet och du behöver inte låta honom eller henne föra över det på dig. Den här tekniken kan vara mycket kraftfull och effektiv med påstridiga säljare.
2. **Ett inkännande 'nej'.** Den här tekniken innebär att du erkänner motpartens känslor och innehållet i hans eller hennes begäran, samt lägger till ditt självhävande avslag på slutet. Ett exempel: "Jag vet att du vill prata med mig om hur vi ska lägga upp den årliga revisionen, men jag kan inte komma loss till lunchen idag." Ett annat exempel: "Jag vet att du ser fram emot att promenera i eftermiddag, men jag kan inte komma."
3. **Ett förklarande 'nej'.** Med den här varianten ger du helt kort ditt genuina skäl till att du säger 'nej', till exempel "Jag kan inte äta lunch med dig idag eftersom jag måste bli klar med en rapport till imorgon."
4. **Ett uppskjutande 'nej'.** Det här är faktiskt inte ett definitivt 'nej'. Det är ett sätt att säga 'nej' till förfrågan just nu, men som håller öppet för att säga 'ja' i framtiden. Använd tekniken endast om du genuint vill möta begäran. Exempel: "Jag kan inte äta lunch med dig idag, men jag skulle kunna någon dag nästa vecka".
5. **Ett undersökande 'nej'.** Precis som med den uppskjutande varianten är det inte ett slutgiltigt 'nej'. Med det här sättet öppnar du begäran för att se om det finns något annat sätt att möta den, till exempel så här: "Är det någon annan dag som du skulle vilja luncha?"
6. **Ett repig grammofonskiva-'nej'.** Det här sättet kan användas i många olika situationer. Du upprepar din enkla vägran, om och om igen. Du ger ingen förklaring. Du bara repeterar din vägran. Det är särskilt effektivt vid envetna frågor.

## Exempel på ett upprepat repig grammofonskiva-nej

Om du inte redan har spelat upp den här filmen, titta på den för att se ett exempel på ett nej som upprepas flera gånger.

<https://www.youtube.com/embed/iX7Y4ft3VHw>

# Övning: Mängdträna på att säga 'nej'

Kommer du ihåg det vi skrev om optimal inläring i ett tidigare avsnitt – att nya färdigheter lärs in bäst i mängder av upprepade och varierade övningstillfällen? Du kan som du såg i avsnittet om träning i din egen vardag allt mer automatiserat ersätta ovanan att undvika ångest i svåra situationer med den goda vanan att hävda dig själv konstruktivt. Du gör det genom att ta fasta på det viktiga som ångesten skvallrar om och sedan aktivt göra det du värdesätter.

## Träna på att bli din egen terapeut

Denna och nästa vecka i det här självhjälpsmaterialet är vikta åt mängdträning i det eller de områden som du vill träna konstruktiv självhävdelse inom. Gör ett eller två beteendeexperiment i det här avsnittet, och något eller några i de andra avsnitten för vecka 6–7. Under den sista veckan kommer du att få hjälp att "knyta ihop säcken" genom att inventera dina styrkor, utarbeta en handlingsplan vid bakslag och planera för vidmakthållande av de färdigheter du har vunnit under programmet.

## "You never lose, you either win or you learn"

Om du tränar på att ge och ta emot komplimanger, ge och ta kritik eller säga nej och att sätta gränser kommer du att märka att det inte alltid går som du vill och hoppas. Ett smart sätt att dra nytta av sådana potentiella bakslag är att då passa på att träna på att hantera besvikelser på ett konstruktivt sätt. När du nu tränar på konstruktiv självhävdelse – dra då nytta av nyinläringen du kan göra i avsnittet som handlar om att hantera besvikelser konstruktivt. Då maximerar du din inläring, hur det än går.

## Mängdträna med omväxlande svårighetsgrad

När du övar på dessa tekniker: Planera, genomför och dokumentera dem som beteendeexperiment. Utgå från din första SMARTa målsättning eller välj en ny situation som du vill träna i. Genomför ditt beteendeexperiment på precis samma sätt som det du har genomfört tidigare, men se om du kan lägga till någon av teknikerna från den här avsnittet. Det kommer att kännas ovanligt och konstlat till en början, men genom att pröva teknikerna och sedan utvärdera utfallen kan du hitta de sätt som ger dig framkomlighet för dig.

Du kan använda arbetsbladet nedan hur många gånger du vill: När du har fyllt i det en första gång kommer det automatiskt visas en länk ovanför det som du kan använda för att skapa en ytterligare version av arbetsbladet.

Sikta på att utföra åtminstone 2 olika beteendeexperiment per vecka. Ju fler tillfällen du tränar, desto bättre! Om du tidigare har genomfört ett svårt beteendeexperiment, gör då gärna ett lite lättare härnäst. Du förtjänar att också få bokföra lite enklare vunna framgångar.

# Sammanfattning

- Att säga 'nej' är svårt för många människor.
- Som små barn har vi inga problem att säga 'nej', men när vi lär oss av omgivningen och våra erfarenheter kan vi utveckla svårigheter att göra det.
- Att säga 'ja' när vi egentligen menar 'nej' är ett recept på stress, självförakt och ilska.
- Om vi har svårt att säga 'nej' är det ofta för att vi har ett antal hindrande förutsägelser om vad som ska hända när vi gör det. Ett sätt att frigöra sig från dem är att upptäcka att de är mer eller mindre sannolika antaganden, snarare än fakta. Du kan använda beteendeeexperiment för att utmana dina hindrande förutsägelser och få kontakt med alla fördelar som finns med att säga 'nej'.
- Tre enkla råd för att göra det lättare att säga 'nej': håll ditt budskap kort, var tydlig och var ärlig.
- Det finns många sätt att säga 'nej' på. De inkluderar ett direkt nej, ett undersökande nej, ett uppskjutande nej, ett förklarande nej och ett repig grammofonskiva-nej.

## **i** Hur nära 100 kommer du?

Hur nära 100 kom du när du skattade din självhävdelse i ditt senaste beteendeeexperiment? Det finns inte någon inbyggd förväntan på att saker och ting ska ha blivit "bättre" (eller för all del "sämre"). Oavsett hur det har gått för dig finns det relevant information att hämta från dina skattningar: Om du skattar din självhävdelse lägre än du hade önskat får du tillfälle att reflektera över vilka hindren i vardagen är, om du skattar din självhävdelse högre får du tillfälle att reflektera över vilka omständigheter som har möjliggjort mer konstruktiv självhävdelse. Kom ihåg: du "lyckas" eller "misslyckas" inte med dina beteendeeexperiment – du lär dig något!

## Vecka 6-7: Kritik

# Vad är kritik?

Vi har alla blivit kritiserade i livet. Att klara av att ta emot kritik på ett konstruktivt och självhävande sätt är en av de viktigaste saker vi ställs inför på vår utvecklingsresa mot allt större grad av mognad. Ordet 'kritik' kommer från ett gammalt grekiskt ord som beskriver en person som sakligt ger ett omdöme, en analys, en värdering, en tolkning eller en observation till någon annan. För att kunna acceptera kritik på ett moget sätt behöver vi alltså kunna ta emot återkoppling på vårt handlande från andra. Denna återkoppling kan komma i form av analyser, observationer eller tolkningar.

## Olika slags kritik

Kritik kan antingen vara konstruktiv eller destruktiv. Konstruktiv kritik är utformad för att ge genuin återkoppling på ett hjälpsamt och icke-hotande sätt, för att personen som får kritiken ska kunna lära sig något nytt och växa i något visst avseende. Återkopplingen är typiskt valid, det vill säga att det är en sann kritik, exempelvis "Jag tyckte mycket om hur du lade upp strukturen för rapporten; jag tror att den kan bli ännu bättre om du ägnar tid åt att rätta de språkliga slarvfelen." Destruktiv kritik är varken valid eller sann, eller så är den valid men ges på ett sätt som är ohjälpsamt. Den destruktiva kritiken ges ofta av någon som inte har tänkt eller ordentligt, eller som vill skämma ut eller skada mottagaren, exempelvis "Den här rapporten är gräslig, din stavning är förskräcklig."



# Varför reagerar vi som vi gör?

Hur vi tar emot kritik hänger till stor del samman med våra upplevelser av att bli kritiserade som barn. Om vi inte har några tidigare erfarenheter av att bli kritiserade kan vi bli helt förkrossade när vi för första gången får kritik. Om vi som barn fick mycket konstruktiv kritik klarar vi kanske av att ta emot kritik väl när vi växer upp. Om vi fick hård och bestraffande kritik, kan vi däremot uppfatta all slags kritik som sårande och avvisande.

Det senare händer ofta när kritiken handlade om oss som personer snarare än om våra beteenden. Om du till exempel som barn gjorde ett misstag och fick höra någon säga "du kan inget", säger kritiken underförstått att det var du som person som var dålig. Sådan kritik är avvisande och kan få dig att känna att förändring är utsiktslös. Om du däremot fick veta att "det där du gjorde var inte hjälpsamt", så är det lättare att skilja på ditt beteenden och dig själv som person. Det var beteendet som var ohjälpsamt, inte du som person som var dålig. Därmed står det också i din makt att förändra ditt handlande.

## Hur tar du kritik?

Hur tar du emot kritik från andra? Här är några vanliga sätt att svara på kritik, som inte är exempel på självhävdelse:

- Bli förvirrad
- Bli defensiv
- Larva sig
- Ignorera kritiken utåt men bli sårad inombords
- Internalisera ilska och koka inombords
- Hämnas med ilska och skuldbeläggande
- "Stänga ned"
- Dra sig undan
- Lämna situationen

## När blev du senaste kritiserad?

Tänk tillbaka på när du senast själv blev kritiserad. Skriv ned vad det var för situation och hur du reagerade.

## Passiv respons på kritik

Om vi oftast svarar med passivitet på kritik, får vi svårigheter att ta emot den konstruktivt. Kanske går vi bara iväg och känner oss sårade och förvirrade. Eller så tenderar vi att hålla med om vilken kritik som helst, oavsett om den är valid eller inte. Och så klandrar vi oss själva för det. Exempel: "Ja, du har rätt, jag är ... jag är värdelös, jag måste lägga av." Då kan vi tolka kritik av vårt beteende som ett avvisande av oss själva som personer. Den typen av respons kan i sin tur leda till nedstämdhet, ångest och låg självkänsla. Det känns som att världen är en plats fylld med kritik – och vi håller med om den!

En alternativ respons när vi får kritik är att skratta och sedan öppet kritisera oss själva ännu mer, med attityden "Om jag kritiserar mig själv ännu hårdare och gör det på ett skämtsamt sätt kommer ingen veta hur sårad jag egentligen är." På lång sikt har den här responsen samma effekt som att öppet hålla med om all kritik som vi får.

## **Aggressiv respons på kritik**

Om vi brukar svara aggressivt betyder det att vi tolkar kritik som en attack på våra personer. När vi uppfattar att vi blir attackerade blir vi defensiva och går kanske också själva till attack. Till exempel: "Hur vågar du?! Jag är inte sen. Det är du som alltid är sen." Den här typen av respons kan ofta leda till konflikt och aggression, vilket i sin tur kan leda till nedstämdhet och låg självkänsla.

## **Konstruktiv självhävdelse vid kritik**

Att hävda sig själv vid kritik handlar om att identifiera och se skillnad på konstruktiv och destruktiv kritik, och att handla därefter. När vi hävdar oss själva konstruktivt förstår vi att kritiken inte nödvändigtvis handlar om oss själva som personer. Vi blir inte defensiva, arga, sårade eller klandrar oss själva. Vi springer inte därifrån. Vi behåller lugnet och tar emot kritiken utan negativa känslouttryck. I nästa avsnitt finns sätt att tänka som gör det enklare att svara på kritik med konstruktiv självhävdelse.

# Tänkandet påverkar hur du agerar

## Hindrande förutsägelser

Som med andra icke självhävdande beteenden finns det ofta hindrande förutsägelser om andras avsikter eller din förmåga att klara av kritik. Här är några exempel på negativa förutsägelser eller regler som kan styra handlandet:

- "Om jag blir kritiserad betyder det att jag är dum."
- "Eftersom de kritiserade mig, tycker de inte om mig längre."
- "De har rätt, jag gjorde fel, jag kan inte göra något rätt. Jag är misslyckad."
- "Jag kan inte kritisera dem för då kommer de inte att tycka om mig."
- "Hur vågar de säga att jag har gjort fel? De har ingen rätt att göra det."
- "De är hur som helst idioter. Jag tänker inte lyssna på dem."
- "Om jag kritiserar mig själv ännu hårdare och skojar om det kommer ingen att få veta hur sårad jag är."

## Dina egna negativa förutsägelser

Kan du identifiera ytterligare hindrande förutsägelser, utifrån egna faktiska tidigare erfarenheter, som gör det svårt för dig att möta kritik med konstruktiv självhävdelse? Skriv upp dem.

## Hjälpande förutsägelser

Här är några hjälpsamma och självhävdande förutsägelser, som du kan använda för att balansera negativa, hindrande förutsägelser som du kan ha.

- "Om det är något fel på det jag gjort betyder det inte något om mig som person. Jag behöver skilja mellan mitt handlande och mig själv som person."
- "Vad kan jag lära mig av kritiken? Det mesta av kritiken innehåller sannolikt ett korn av sanning. Kritik kan te sig negativt. Men varje gång jag får kritik har jag möjlighet att lära mig av den. Jag kan vill alltid fråga mig själv vad jag kan lära mig av kritiken."
- "Jag har rätt att berätta att jag känner mig sårad, irriterad eller upprörd, av andras beteende."
- "Att ge direkt återkoppling och kritik kan vara kärleksfullt och omtänksamt."

## Dina egna hjälpande förutsägelser

Kan du komma på några andra konstruktivt självhävdande förutsägelser om vad kritik innebär och/eller om din förmåga att klara av att få kritik? Om du skrev upp några egna hindrande förutsägelser ovan, testa att formulera egna balanserande förutsägelser till dem.

## Fortsätt arbeta med beteendeeexperiment

Fortsätt att genomföra beteendeeexperiment för att i praktiken hitta egna bra anledningar att ge eller ta kritik. Kanske märker du att du har svårt att tro på att dina nya beteenden kommer att fungera över tid. Det är helt normalt. Du har förmodligen tänkt dina gamla tankar och utfört dina säkerhetsbeteenden väldigt länge, så att de numera kommer helt automatiskt för dig. Det kommer ta lite tid innan det nya handlandet blir lika automatiserat och självklart som det gamla har varit. Fortsätt öva så kommer de att automatiseras.

# Ta emot konstruktiv kritik

Vi behöver alla klara av att ta emot konstruktiv kritik. Du kan reagera på flera olika sätt, beroende på hur kritiken framförs.

## 1. Acceptera kritiken

Om kritiken är valid, ta emot den utan att uttrycka skuld eller negativa känslor. Acceptera att du inte är perfekt och att det enda sättet du kan lära dig något är att testa, ibland göra misstag, se vad som behöver ändras och testa igen. Tacka personen för återkopplingen, om det är lämpligt. Se kritiken som en gåva.

## 2. Använd omvänd konstruktiv självhävdelse

Den här tekniken handlar inte bara om att acceptera kritiken, utan också öppet hålla med om den. Den används när någon framför berättigad kritik till dig. Den här färdigheten handlar om att lugnt hålla med om kritiken av dina negativa egenskaper, utan att be om ursäkt eller för den skull känna dig förkrossad.

Exempel:

**Kritik** – Ditt skrivbord är väldigt stökigt. Du är desorganiserad.

**Svar** – Ja, det är sant. Jag är inte så ordentlig.

Nyckeln till omvänd konstruktiv självhävdelse är självförtroende och övertygelsen att du har förmågan att ändra dig själv om du önskar göra det. Genom att hålla med om och acceptera kritiken, om den är befogad, så behöver du inte känna dig helt förstörd. Den här typen av svar kan också användas för att desarmera spända situationer. Om någon kritiserar dig aggressivt kan det bero på att hen förväntar sig att du ska svara aggressivt. Spänningen släpper när du håller med personen.

Ett annat sätt att använda omvänd självhävdelse på ett konstruktivt sätt är att ta ägarskap över ett misstag innan någon annan hinner påpeka det. Om du till exempel kommer för sent kan du säga "Hej, jag är sen."

## 3. Använd omvänt, konstruktivt undersökande

Omvänt undersökande innebär att du på ett konstruktivt sätt ber om fördjupad och mer specifik kritik. Om du blir osäker på om kritiken som framförs är berättigad eller konstruktiv, kan du be om mer detaljer.

Exempel:

**Kritik** – Det kommer inte bli så lätt för dig, eller hur, eftersom du är blyg?

**Svar** – På vilka sätt tycker du att jag är blyg?

Om kritiken är konstruktiv, kan informationen som kommer när du frågar om mer detaljer användas på ett konstruktivt sätt. Då förbättras också kommunikationen mellan dig och samtalspartnen. Om kritiken däremot är manipulerande eller avsedd att sära visar du med dina frågor att den inte är konstruktiv.

# Ta emot destruktiv kritik

Tyvärr kommer vi alla att stöta på destruktiv kritik någon gång under våra liv. Destruktiv kritik är svårare att hantera än konstruktiv kritik. Om vi övar på teknikerna nedan, kan vi bli skickligare på att hantera dessa svåra situationer. Som med alla andra färdigheter i livet krävs det övning och tar en hel del tid innan du känner dig säker på dem. Lägg märke till att vissa av de här färdigheterna är samma färdigheter som används för att hantera konstruktiv kritik.

## 1. Inte hålla med

Den första tekniken handlar helt enkelt om att inte samtycka till kritiken. Det är viktigt att du behåller lugnet och tänker på dina icke-verbala beteenden, inklusive röstläget. Det är lätt att glida över i aggressivitet eller passivitet när du inte håller med om något. Se personen i ögonen och svara med lugn röst.

Exempel:

Kritik – Du är alltid sen.

Svar – Nej, jag är inte alltid sen. Det händer ibland att jag är sen, men jag är verkligen inte alltid sen.

## 2. Använda omvänt, konstruktivt undersökande

Som vi nämnde ovan kan det hända att du inte kan avgöra om kritiken som framförs av någon annan är konstruktiv eller destruktiv. Vi behöver förstå vad personen menar. Om kritiken är destruktiv kan vi antingen inte hålla med om den, som i exemplet ovanför, eller använda en av de avväpnande teknikerna nedan.

## 3. Använda avväpnande (eller uppluckrande) tekniker

De här teknikerna handlar om att på ett eller annat sätt göra kritiken "luddig i kanterna", eller att "luckra upp den". Syftet med dem är att desarmera en potentiellt aggressiv eller svår situation. Använd de här teknikerna när kritiken varken är välgrundad eller konstruktiv. När vi får destruktiv kritik är den vanligaste reaktionen för de flesta att antingen svara med samma mynt, det vill säga att bli aggressiva och slå tillbaka, eller att bli passiva och krypa ihop. Inget av dessa alternativ är särskilt bra.

Tricket med de här teknikerna är att hitta ett sätt att hålla med om en liten del av vad motparten säger. Genom att hålla lugnet och att inte gå med på att bli provocerad eller upprörd, kan du använda teknikerna för att dränera kritiken på dess destruktiva kraft.

Det finns tre olika slags avväpnande tekniker:

### (a) Delvis hålla med

Den här tekniken går ut på att du hittar en del av kritiken som är befogad, och håller med om endast den delen.

Exempel 1:

Kritik – Det går inte att lita på dig. Du glömmer hämta barnen, du betalar aldrig hyran så nu riskerar

vi att bli utan tak över huvudet och du finns aldrig där för mig när jag behöver dig.  
Svar – Du har helt rätt i att jag glömde hämta barnen från simträningen förra veckan.

Exempel 2:

Kritik – Du jobbar inte, du gör precis ingenting.

Svar – Ja, det är sant, jag har inget jobb.

## **(b) Hålla med, men inte om sannolikheten**

Med den här tekniken kan du hålla med om att ett utfall är möjligt, även om du själv tror att sannolikheten för det utfallet är en på miljonen.

Exempel:

Kritik – Om du inte använder tandtråd kommer du att tappa tänderna och det kommer du ångra resten av livet!

Svar – Du har rätt, jag kan få tandlossning.

## **(c) Hålla med i princip**

Med den här tekniken håller du med om den andra personens logik, utan att hålla med om innehållet i det han eller hon säger.

Exempel:

Kritik – Det är fel verktyg för det du håller på med. Ett stämjärn kan slinta och förstöra trästycket. Du borde använda ett håljärn istället.

Svar – Du har rätt, om stämjärnet slinter kommer det verkligen förstöra träämnet.

## **Extra tips när vi blir kritiserade**

### **1. Svara på innehållet (orden) i kritiken, inte tonen**

Det är viktigt att dela upp det som kritiken handlar om från sättet den framförs på. När människor kritiserar andra uppfattas de ofta som konfronterande eller till och med aggressiva. Det kan betyda att vi avfärdar det de säger, trots att innehållet i kritiken faktiskt kan vara användbart. Det krävs träning för att lyckas skilja på innehållet i kritiken från stilen på kritiken. Även om personer pratar på ett argt sätt, bör vi försöka att koppla loss oss från känsloläget i kritiken och förhålla oss till de användbara förslag som finns därunder.

### **2. Svara inte direkt**

Det kan vara bäst att vänta lite med att svara på kritik. Om vi svarar direkt kan vi lätt göra det med arga känslor eller sårad stolthet, vilket lätt kan få konsekvenser som vi sedan ångrar. Om vi skjuter in lite tålamod ger det oss möjlighet att reflektera över kritiken i lugn och ro, innan vi svarar.

### **3. När du känner dig kritiserad – gör så här**

1. Stanna upp. Reagera inte förrän du är säker på vad som pågår.
2. Fråga dig: har du verkligen blivit kritiserad? Eller försöker du "tankeläsa" den andra personen?
3. Fråga personen. Om du är osäker, fråga! Till exempel: "Vad menade du med det där?"

4. När du har rätt ut om det verkligen handlar om kritik, utvärdera om den är befogad och valid, eller inte. Svara sedan med hjälp av någon av teknikerna i det här avsnittet.



# Ge konstruktiv kritik

Så här långt komna har vi pratat om färdigheter för att ta emot och hantera kritik. Det finns också färdigheter att träna på för att ge kritik. Dessa färdigheter handlar om att lägga fram kritiken på ett sätt som gör det möjligt för personen som får kritiken att ta emot det du vill säga. Du har all rätt att begära en ändring i någons beteende om beteendet sårar, upprör eller irriterar dig på något sätt. Kom ihåg att det inte är säkert att personen kommer att ändra sättet han eller hon beter sig på även om du ber om det. Men genom att uttrycka dina behov slipper du bygga upp harm och förbittring som skulle kunna ge ännu större problem i relationen till den andra personen.

Att ge befogad kritik har ett värde i sig, oavsett om den efterlevs eller inte. Rak och ärlig återkoppling kan vara uttryck för både omtanke och hjälpsamhet. Det spelar ingen roll om kritiken är negativ eller positiv – när du uttrycker den visar du den andra personen att du värderar honom eller henne, liksom relationen er emellan.

Försök att följa riktlinjerna nedan när du ger konstruktiv kritik.

1. **Välj tid och plats noga.** Om du ger konstruktiv kritik om något som har orsakat en stark känslomässig reaktion, vänta tills du har lämnat den jobbiga situationen och hunnit lugna ned dig. Sedan kan du framföra din kritik. Vänta inte tills du hamnar i samma situation igen innan du konfronterar beteendet.
2. **Beskriv beteendet du kritiserar, istället för att sätta "etiketter" på personen.** Säg till exempel hellre "Du fick med ett fel i rapporten" än "Är du dum i huvudet?"
3. **Beskriv dina känslor med jag-budskap, utan att klandra den andra personen.** Säg till exempel "Jag blir arg när ..." snarare än "Du gör mig arg."
4. **Be om en konkret förändring.** Säg till exempel hellre "Den höga musiken gör det svårt att sova, vill du vara så vänlig att sänka ljudvolymen efter 22:00?" istället för "Jag står inte ut med din höga musik".
5. **Ange konsekvenserna,** både de positiva konsekvenserna om personen efterföljer din begäran, och de negativa konsekvenserna om personen inte ändrar sitt beteende.
6. **Ge realistiska förslag på förändring och realistiska konsekvenser om personen inte följer din begäran.** Uttala inte tomma hot. Säg till exempel inte "Jag slår ihjäl dig om du inte sänker volymen."
7. **Fråga personen vad han eller hon tänker/känner om det du nyss har sagt.** Att hävda sig själv handlar om att ge förutsättningar för jämställd kommunikation. Var försiktig med att det här inte urartar till ett utbyte av kritik.
8. **Försök avsluta i en positiv riktning.** Om det är lämpligt, lägg till en positiv beskrivning om dina känslor gentemot den andra personen.

# Övning: Mängdträna på att ge konstruktiv kritik

Kommer du ihåg det vi skrev om optimal inläring i ett tidigare avsnitt – att nya färdigheter lärs in bäst i mängder av upprepade och varierade övningstillfällen? Du kan som du såg i avsnittet om träning i din egen vardag allt mer automatiserat ersätta ovanan att undvika ångest i svåra situationer med den goda vanan att hävda dig själv konstruktivt. Du gör det genom att ta fasta på det viktiga som ångesten skvallrar om och sedan aktivt göra det du värdesätter.

## Träna på att bli din egen terapeut

Denna och nästa vecka i det här självhjälpsmaterialet är vikta åt mängdträning i det eller de områden som du vill träna konstruktiv självhävdelse inom. Gör ett eller två beteendeeexperiment i det här avsnittet, och något eller några i de andra avsnitten för vecka 6–7. Under den sista veckan kommer du att få hjälp att "knyta ihop säcken" genom att inventera dina styrkor, utarbeta en handlingsplan vid bakslag och planera för vidmakthållande av de färdigheter du har vunnit under programmet.

## "You never lose, you either win or you learn"

Om du tränar på att ge och ta emot komplimanger, ge och ta kritik eller säga nej och att sätta gränser kommer du att märka att det inte alltid går som du vill och hoppas. Ett smart sätt att dra nytta av sådana potentiella bakslag är att då passa på att träna på att hantera besvikelser på ett konstruktivt sätt. När du nu tränar på konstruktiv självhävdelse – dra då nytta av nyinläringen du kan göra i avsnittet som handlar om att hantera besvikelser konstruktivt. Då maximerar du din inläring, hur det än går.

## Mängdträna med omväxlande svårighetsgrad

När du övar på dessa tekniker: Planera, genomför och dokumentera dem som beteendeeperiment. Utgå från din första SMARTa målsättning eller välj en ny situation som du vill träna i. Genomför ditt beteendeeexperiment på precis samma sätt som det du har genomfört tidigare, men se om du kan lägga till någon av teknikerna från den här avsnittet. Det kommer att kännas ovant och konstlat till en början, men genom att pröva teknikerna och sedan utvärdera utfallen kan du hitta de sätt som ger dig framkomlighet för dig.

Du kan använda arbetsbladet nedan hur många gånger du vill: När du har fyllt i det en första gång kommer det automatiskt visas en länk ovanför det som du kan använda för att skapa en ytterligare version av arbetsbladet.

Sikta på att utföra åtminstone 2 olika beteendeeexperiment per vecka. Ju fler tillfällen du tränar, desto bättre! Om du tidigare har genomfört ett svårt beteendeeexperiment, gör då gärna ett lite lättare härnäst. Du förtjänar att också få bokföra lite enklare vunna framgångar.

# Sammanfattning

- Vi blir alla kritiserade. Att kunna ta emot konstruktiv kritik är en viktig färdighet som vi kan lära oss.
- Kritik kan vara konstruktiv eller destruktiv.
- Hur vi svarar på kritik kan vara ett resultat av vilket slags kritik vi har fått tidigare i livet.
- Som med andra exempel på beteenden som inte är självhävdande, kan sättet vi tänker på göra att vi svarar med antingen passivitet eller aggressivitet när vi uppfattar att vi blir kritiserade. Vi kan rikta vårt tänkande mot konstruktiv självhävdelse.
- Färdigheter som underlättar hantering av konstruktiv kritik är bland annat: acceptans av kritiken; omvänd, konstruktiv självhävdelse; och omvänt, konstruktiv undersökande.
- Färdigheter som underlättar hantering av destruktiv kritik är bland annat: att inte hålla med om kritiken; omvänt, konstruktiv undersökande; och avväpnande tekniker som gör att kritiken tappar sin kraft.
- Ett ytterligare tips är att lyssna till innehållet i kritiken, snarare än tonen den framförs på, och att vänta lite med att svara för att ge sig själv tid för eftertanke.
- När du själv framför kritik, är det viktigt att välja tid och plats med omsorg, att kritisera beteenden snarare än personen och att vara tydlig med vilken förändring du önskar. Om möjlighet finns, avsluta gärna i en positiv riktning.

## Hur nära 100 kommer du?

Hur nära 100 kom du när du skattade din självhävdelse i ditt senaste beteendeeexperiment? Det finns inte någon inbyggd förväntan på att saker och ting ska ha blivit "bättre" (eller för all del "sämre"). Oavsett hur det har gått för dig finns det relevant information att hämta från dina skattningar: Om du skattar din självhävdelse lägre än du hade önskat får du tillfälle att reflektera över vilka hindren i vardagen är, om du skattar din självhävdelse högre får du tillfälle att reflektera över vilka omständigheter som har möjliggjort mer konstruktiv självhävdelse. Kom ihåg: du "lyckas" eller "misslyckas" inte med dina beteendeeexperiment – du lär dig något!

## **Vecka 6-7: Besvikelser**

# Hur hanterar du besvikelser?

Att behöva hantera besvikelser är en del av att vara människa. Ibland blir saker och ting inte som man hade tänkt sig: förluster och misslyckanden går helt enkelt inte att undvika. I det här avsnittet tittar vi närmare på olika vanliga responser på besvikelser. Att handla konstruktivt handlar inte om att inte tillåta sig att känna sig besviken – tvärtom! Att vara konstruktiv inför förluster och misslyckanden handlar om att med självmedkänsla ge plats för obehaget och ångesten samtidigt som du medvetet handlar på ett sätt som för dig närmare det du värdesätter. Kommer du ihåg den aktiva cirkeln?

Här är några vanliga sätt som människor kan hantera besvikelser på:

- Dra sig undan och älta
- Bli arg på saken eller personen som orsakat besvikelsen. Det kan inkludera att bli arg på sig själv.
- Bli nedstämd
- Vilja utkräva hämnd
- Bli uppgiven
- Kritisera sig själv

## Vad gjorde du senast du blev besviken?

Fundera en liten stund på när du senast blev besviken. Försök att komma ihåg hur du reagerade – med passivitet, konstruktiv självhävdelse eller med aggressiv självhävdelse? Skriv ned det du kommer ihåg i arbetsbladet för dina SMARTa mål. Du kan under den här veckan välja att planera ett beteendeeexperiment för en liknande situation i framtiden, som du därefter kan utvärdera nyfikat.

## Passiva svar på besvikelser

Om du reagerar på en besvikelse med passivitet är det troligt att du också ger upp dina försök att gå i den önskade riktningen i livet. Då är risken också stor att du blir överdrivet självkritisk för att du inte kunde nå dit du ville. Det kan också hända att du tycker synd om dig själv och drar dig undan för att älta. Om det är andra personer som har gjort dig besviken, kanske du ger upp om dem också. Alla dessa reaktioner kan försämra självkänslan och leda till nedstämdhet.

## Aggressiva svar på besvikelser

Om du svarar med aggressivitet på en besvikelse känner du dig sannolikt arg på personen eller situationen som orsakade den. Risken ökar då att du blir bitter på personen eller situationen. Kanske märker du också att du blir hämndlysten.

## Konstruktiv självhävdelse vid besvikelser

Om du svarar med konstruktiv självhävdelse på en besvikelse, är det mycket möjligt att du fortsätter att känna dig besviken över att saker inte har gått din väg. Det är normalt! Det som är skillnaden mot de andra svarsstilarna är att du varken klandrar dig själv eller någon annan för hur saker har utvecklats. Det innebär också att du inte fastnar i ett negativt känsloläge. Du tar ansvar för din del i besvikelsen och tänker igenom vad du kan göra för att komma vidare från det nuvarande läget. Det kan innebära att du måste ändra på något i livet – att det kan finnas något som du kan lära dig av din besvikelse. Eller så finns det ingenting alls som du kan förändra. Oavsett så handlar konstruktiv självhävdelse om att acceptera hur det har gått.

# Dina förutsägelser i situationen påverkar hur du agerar

Precis som med andra beteenden som vi har tittat på finns det både hindrande och konstruktiva sätt att förhålla sig i situationer där du blir besviken. Dessa förutsägelser är resultatet av både tidiga smärtsamma upplevelser och de automatiska responser av undvikande som du har byggt upp som en följd av dessa tidiga upplevelser. Utmaningen för dig nu är att testa vilket utfallet blir om du frigör dig från dina vanemässiga undvikanderesponser. När du "tar ångesten i handen" lite varsamt och utvärderar vad utfallet blir om du hävdar dig själv konstruktivt när du blir besviken, kan du mycket väl upptäcka att dina tidigare förutsägelser inte är hjälpsamma för dig.

## Hindrande förutsägelser i situationen

Hur du hanterar en besvikelse hör samman med vilka förutsägelser du gör i situationen om vad effekterna blir av ditt handlande. Här är några exempel på hindrande förutsägelser, som kan göra det svårt för dig att hävda dig själv konstruktivt när du blir besviken.

- "De borde veta att jag inte gillar när de gör så där."
- "Världen är hemsk, jag står inte ut med det här."
- "Den personen är ond."
- "Jag vägrar acceptera att den personen gör på det sättet."
- "Jag tolererar inte det här, det är oacceptabelt."

## Egna exempel på hindrande förutsägelser

Kan du hitta några andra tankar som hindrar dig från att svara på besvikelser med att hävda dig själv konstruktivt?

## Konstruktiva förutsägelser

Här är några exempel på hjälpsamma förutsägelser i situationer där du blir besviken, som du kan läsa, utvärdera och testa. Kanske kan de göra det lättare för dig att hävda dig själv konstruktivt när du blir besviken? Kom ihåg att det bästa sättet att komma i kontakt med sådant som du värdesätter är att göra beteendeexperiment. Utifrån de slutsatser du drar av dina beteendeexperiment kan du utveckla nya, hjälpsamma förutsägelser om vad det innebär för dig att reagera konstruktivt när du blir besviken.

- "Det är inte roligt att bli orättvist behandlad, men det är inte heller fruktansvärt eller katastrofalt."
- "Jag kan stå ut med att vara sårad och frustrerad. Jag kan göra något för att påverka situationen."
- "Jag accepterar hur den andra personen är. Han eller hon har kanske avvisat en del av mina beteenden men inte hela mig som person."
- "Det är bäst att jag öppet uttrycker mina känslor; konsekvenserna av det behöver inte bli så hemska som jag tror."

## Dina egna hjälpsamma förutsägelser

Försök hitta egna tankar om värdet av att hävda dig själv konstruktivt, även när du blir besviken. Om du hittade egna hindrande tankar ovan, försök att också hitta egna balanserande tankar till

dem.

## **Fortsätt arbeta med beteendeeexperiment**

Fortsätt att genomföra beteendeeexperiment för att i praktiken hitta egna bra anledningar hävda dig själv konstruktivt när du har blivit besviken. Kanske märker du att du har svårt att tro på att dina nya beteenden kommer att fungera över tid. Det är helt normalt. Du har förmodligen tänkt dina gamla tankar och utfört dina säkerhetsbeteenden väldigt länge, så att de numera kommer helt automatiskt för dig. Det kommer ta lite tid innan det nya handlandet blir lika automatiserat och självklart som det gamla har varit. Fortsätt öva så kommer de att automatiseras.

# Övning: Mängdträna på att hantera besvikelse

Kommer du ihåg det vi skrev om optimal inläring i ett tidigare avsnitt – att nya färdigheter lärs in bäst i mängder av upprepade och varierade övningstillfällen? Du kan som du såg i avsnittet om träning i din egen vardag allt mer automatiserat ersätta ovanan att undvika ångest i svåra situationer med den goda vanan att hävda dig själv konstruktivt. Du gör det genom att ta fasta på det viktiga som ångesten skvallrar om och sedan aktivt göra det du värdesätter.

## Träna på att bli din egen terapeut

Denna och nästa vecka i det här självhjälpsmaterialet är vikta åt mängdträning i det eller de områden som du vill träna konstruktiv självhävdelse inom. Gör ett eller två beteendeeexperiment i det här avsnittet, och något eller några i de andra avsnitten för vecka 6–7. Under den sista veckan kommer du att få hjälp att ”knyta ihop säcken” genom att inventera dina styrkor, utarbeta en handlingsplan vid bakslag och planera för vidmakthållande av de färdigheter du har vunnit under programmet.

## ”You never lose, you either win or you learn”

Om du tränar på att ge och ta emot komplimanger, ge och ta kritik eller säga nej och att sätta gränser kommer du att märka att det inte alltid går som du vill och hoppas. Ett smart sätt att dra nytta av sådana potentiella bakslag är att då passa på att träna på att hantera besvikelser på ett konstruktivt sätt. När du nu tränar på konstruktiv självhävdelse – dra då nytta av nyinläringen du kan göra i avsnittet som handlar om att hantera besvikelser konstruktivt. Då maximerar du din inläring, hur det än går.

## Mängdträna med omväxlande svårighetsgrad

När du övar på dessa tekniker: Planera, genomför och dokumentera dem som beteendeeperiment. Utgå från din första SMARTa målsättning eller välj en ny situation som du vill träna i. Genomför ditt beteendeeexperiment på precis samma sätt som det du har genomfört tidigare, men se om du kan lägga till någon av teknikerna från den här avsnittet. Det kommer att kännas ovant och konstlat till en början, men genom att pröva teknikerna och sedan utvärdera utfallen kan du hitta de sätt som ger dig framkomlighet för dig.

Du kan använda arbetsbladet nedan hur många gånger du vill: När du har fyllt i det en första gång kommer det automatiskt visas en länk ovanför det som du kan använda för att skapa en ytterligare version av arbetsbladet.

Sikta på att utföra åtminstone 2 olika beteendeeexperiment per vecka. Ju fler tillfällen du tränar, desto bättre! Om du tidigare har genomfört ett svårt beteendeeexperiment, gör då gärna ett lite lättare härnäst. Du förtjänar att också få bokföra lite enklare vunna framgångar.



# Sammanfattning

- Vi blir alla besvikna i livet. Det går inte att gardera sig mot besvikelser. Inte ens när vi gör allt "rätt".
- Som med annat beteenden där vi inte hävdar oss själva konstruktivt, kan vi ge oss själva möjlighet att också svara på besvikelserna på ett mer konstruktivt sätt.
- Att göra beteendeeexperiment är ett bra sätt att träna konstruktivt handlande när vi blir besvikna.

## Hur nära 100 kommer du?

Hur nära 100 kom du när du skattade din självhävdelse i ditt senaste beteendeeexperiment? Det finns inte någon inbyggd förväntan på att saker och ting ska ha blivit "bättre" (eller för all del "sämre"). Oavsett hur det har gått för dig finns det relevant information att hämta från dina skattningar: Om du skattar din självhävdelse lägre än du hade önskat får du tillfälle att reflektera över vilka hindren i vardagen är, om du skattar din självhävdelse högre får du tillfälle att reflektera över vilka omständigheter som har möjliggjort mer konstruktiv självhävdelse. Kom ihåg: du "lyckas" eller "misslyckas" inte med dina beteendeeexperiment – du lär dig något!

## **Vecka 6-7: Komplimanger**

# Komplimanger bygger relationer och självkänsla

Att ge och ta komplimanger är en annan färdighet som har med självhävdelse att göra, eftersom det är en viktig del av vardagliga konversationer, byggande av relationer och utvecklande av självkänsla. Precis som med alla andra färdigheter som vi har fördjupat oss i, så hindrar vårt sätt att tänka ofta vår förmåga att ta emot och ge komplimanger. Det kan också vara så att vi saknar färdigheter som behövs för att i nästa steg kunna utveckla färdigheten att ta emot och ge komplimanger. Det här avsnittet hjälper dig att identifiera dina hindrande tänkande (antaganden och förutsägelser som du gör), och visar också stegvis hur du kan göra för att förbättra sättet som du förhåller dig till komplimanger på.

## Ta emot komplimanger

Många tycker att det är extremt svårt att ta emot komplimanger. Det är förståeligt att det ibland känns obekvämt att få beröm, men det är en viktig social färdighet för självhävdelse att konstruktivt kunna ta emot andra människors positiva kommentarer om vårt utseende, vårt arbete eller andra aspekter av oss själva.

# Hur hanterar du komplimanger?

Sättet man kan ta emot komplimanger på som inte är uttryck för självhävdelse är många. De inkluderar:

- Ignorera komplimangen och byta samtalsämne
- Säger emot en del av eller hela komplimangen, exempelvis "Faktiskt tycker jag inte om färgen på tröjan alls."
- Avfärda eller låta komplimangen rinna av sig, till exempel "Åh, det här gamla loppisfyndet, det är inget särskilt."
- Vara sarkastisk. Till exempel: "Javisst, den är ju helt fantastisk, eller hur?"
- Le eller skratta nervöst
- Börja tala självkritiskt

## Hur tog du senast emot en komplimang?

När fick du senast ta emot en komplimang? Fundera en stund på det och se om du kan komma ihåg hur du reagerade. Beskriv situationen och hur du reagerade. Var din reaktion passiv, självhävdande eller aggressiv? Skriv ned det du kommer ihåg i arbetsbladet för dina SMARTa mål. Du kan senare välja att planera ett beteendeeperiment för en liknande situation i framtiden, som du därefter kan utvärdera nyfiken.

## Passiva svar på komplimanger

Om du svarar passivt på komplimanger är det sannolikt att du antingen ignorerar komplimangen helt, avleder uppmärksamheten från den eller minimerar berömmet. Möjligen gör du detta för att du känner dig nervös eller obekväm och inte vet vad du ska göra. Det kan resultera i att den andra personen också känner sig obekväm. Kanske går du då från situationen med en känsla av förlägenhet. Då kan självkänslan ta en smäll.

## Aggressiva svar på komplimanger

Om du blir irriterad, arg eller defensiv, eller säger emot eller svarar sarkastiskt på berömmet – då är ditt svar aggressivt. Det kan få den andra personen att känna sig obekväm, precis som vid passiva svar.

## Självhävdande svar på komplimanger

Om ditt svar bygger på att du hävdar dig själv, och låter dig ta plats i situationen, så tar du emot komplimangen på ett positivt sätt, både för dig själv och avsändaren. Den andra personen känner sig bekväm och interaktionen leder till att ni båda mår bättre. Du mår bättre eftersom du accepterade komplimangen. Den andra personen mår bättre eftersom han eller hon fick ge dig den.

Att välja att ta emot komplimanger kräver en hel del arbete. Till att börja med måste du aktivt bortse från den självkritik som med all sannolikhet dyker upp. Den kommer automatiskt, som ett resultat av lång tids träning på att formulera självkritik. Därefter behöver du träna på att agera som om du trodde på komplimangen, även om det till en början känns krystat. När du till slut har lärt dig att omfamna positiv återkoppling och ta emot komplimanger på ett vänligt sätt öppnar det dörren för ännu fler varma tankar och positiva interaktioner. Så småningom kan du faktiskt börja tro på komplimangerna!

# Dina förutsägelser påverkar hur du agerar

Våra förutsägelser i olika situationer kan göra att vi undviker att hävda oss själva även i situationer när vi får komplimanger. Vi kan pröva dessa förutsägelser i beteendeeexperiment, vilket både sätter oss i kontakt med sådant som är viktigt och gör det möjligt för oss att formulera mer hjälpsamma förutsägelser om vad det innebär att ta emot en komplimang.

## Negativa förutsägelser om komplimanger

Samma sak gäller för situationer där vi får komplimanger, som för många andra situationer som du får jobba med i det här materialet. Här är några av de hindrande förutsägelser som vi kan ha i situationer där vi får beröm eller uppskattning:

- "De menar det inte egentligen. De försöker bara vara trevliga."
- "De är inställsamma."
- "De är ute efter något."
- "Om jag tar emot komplimangen betyder det att jag är högfärdig."
- "Om jag tar emot komplimangen tror de att jag är fåfäng."
- "Det är alldeles för pinsamt för att jag ska kunna säga något tillbaka."

## Dina egna negativa förutsägelser om att ta emot komplimanger

Kan du identifiera några andra hindrande förutsägelser som du har, som gör det svårt för dig att hävda dig själv och ta plats när du tar emot komplimanger? Skriv upp dem här:

## Exempel på hjälpsamma förutsägelser

Här är några hjälpande förutsägelser som du kanske samtidigt har, som du kan använda för att balansera dina hindrande förutsägelser. Med beteendeeexperiment kan du pröva dina negativa förutsägelser i situationer som tidigare har varit svåra för dig, och på så sätt göra allt fler hjälpsamma och realistiska förutsägelser som ger dig möjlighet att hävda dig själv.

- "Komplimangen kan vara äkta."
- "Även om de bara försöker vara vänliga så är det en positiv sak och jag vill svara på ett lämpligt sätt."
- "Om jag inte tar emot komplimangen kommer jag att få den andra personen att känna sig obekväm."
- "Om jag tar emot komplimangen kan jag få den andra personen att också må bättre."
- "Även om jag tar emot en komplimang på ett vänligt sätt behöver jag inte hålla med om den helt och hållet."
- "Om jag börjar att tro på en del komplimanger kommer jag inte känna mig lika dålig längre."
- "Att jag tar emot en komplimang betyder inte att jag är uppblåst eller tror att jag är bättre än andra. Om så vore fallet skulle jag ju redan ge mig själv massor av komplimanger!"
- "Människor ger komplimanger av massor av olika skäl. Det är inte lönt att slösa tid på att undra varför någon gjorde det mot mig. Jag vill uppskatta det faktum att någon tog sig tid

att säga något snällt till mig!"

- "Jag har lika mycket rätt till komplimanger som någon annan."

## **Egna exempel på hjälpande förutsägelser**

Kan du hitta några fler förutsägelser utifrån egna erfarenheter, som kan hjälpa dig att hävda dig själv i tuffa situationer? Använd dem (eller några av de ovanstående, som du tror på) för att balansera de negativa, hindrande förutsägelseerna.

## **Fortsätt arbeta med beteendeeexperiment**

Fortsätt att genomföra beteendeeexperiment för att i praktiken hitta egna bra anledningar hävda dig själv konstruktivt när ger och tar emot komplimanger. Kanske märker du att du har svårt att tro på att dina nya beteenden kommer att fungera över tid. Det är helt normalt. Du har förmodligen tänkt dina gamla tankar och utfört dina säkerhetsbeteenden väldigt länge, så att de numera kommer helt automatiskt för dig. Det kommer ta lite tid innan det nya handlandet och dina nya beteenden blir lika automatiserat och självklart som det gamla har varit. Fortsätt öva så kommer det att automatiseras.

# Konstruktiva beteenden för att ge och ta emot komplimanger

## Ta emot komplimanger

1. Se på den andra personen. Sitt eller stå rakryggad. Om du sjunker ihop eller inte ser på personen kan det kännas som att du misstror eller inte tycker om honom eller henne.
2. Lyssna på vad personen säger.
3. Le när du tar emot komplimangen. En komplimang är avsedd att få dig att känna dig bra. Om du rynkar ögonbrynen eller tittar ned eller undan kan den andra personen bli förvirrad och känna sig obekväm.
4. Avbryt inte.
5. Säg 'tack' eller något annat som visar att du uppskattar det personen har sagt.
6. Kom ihåg att acceptera komplimangen utan att byta ämne från dig själv, och utan att tvinga dig att genast betala tillbaka. Det hjälper dig att känna dig mer säker och ger dig själv utrymme att tycka om dig själv bättre.

## Fler tips för att ta emot komplimanger konstruktivt

- Övning ger färdighet: Att lära sig ta emot komplimanger kräver aktiv övning. Här är en sak som du kan göra för att komma igång direkt. Ställ dig framför en spegel. Föreställ dig att någon säger något snällt till dig, säg sedan själv: "Tack så mycket. Det betyder mycket för mig."
- Byt inte samtalsämne utan att först ha tagit emot och tackat för eller erkänt en komplimang.
- Det är ofta fördelaktigt att använda sig av komplimangen för att föra konversationen vidare. "Tack så mycket! Jag hittade den på Blocket – det är helt otroligt vad man kan hitta där." På så sätt accepterar du både komplimangen och församtalet vidare till något som ni båda kan fortsätta prata om.

## Ge komplimanger

Det är också viktigt att lära sig att ge komplimanger. Att ge komplimanger är ett sätt att visa att du har sett en annan person och uppskattar honom eller henne eller situationen som ni är tillsammans i. Människor tycker om att vara tillsammans med andra som är vänliga och öppna. Det visar också att du har självförtroendet att säga vad du verkligen tycker – vilket som du säkert kommer ihåg är en av hörnstenarna i att hävda sig själv. Ge någon en komplimang, redan idag!

## Steg för att ge komplimanger

- Tänk ut vad du vill säga när du ger komplimangen. Det hjälper dig så här i början, eftersom du slipper söka efter de rätta orden i situationen samtidigt som du hanterar obehaget i situationen.

- Var specifik när du komplimenterar den andra personen. "Det där halsbandet klär dig verkligen" ger ett större intryck än "du ser verkligen bra ut idag". Ju mer specifik du är, desto bättre är det. Det gör att personen känner att du verkligen ser honom eller henne.
- Mena det du säger, säg det du menar. Människor är ganska bra på att känna skillnaden mellan förställning och ärlighet.
- Överdriv inte. Några meningar räcker. ("Du gjorde ett jättebra jobb med ..." eller "Du lyckades verkligen bra med ...")
- Le och visa din entusiasm när du ger en komplimang. Det får den andra personen att känna att du verkligen menar det.
- Känn av situationen. Ta hänsyn till platsen ni befinner er på och relationen du har till den andra personen. Att ge en kollega en vänlig kommentar om det nyfärgade håret är helt lämpligt, men att säga samma sak till högsta chefen skulle kunna vara att gå över gränsen.
- Foga en fråga till din komplimang. Om du vill använda komplimangen som en konversationsöppnare, ställ en fråga till mottagaren av din komplimang: "Det där halsbandet är verkligen snyggt på dig. Var har du hittat det?"

## Övning: Gör ett beteendeeexperiment i tanken

Tänk på ett tillfälle nyligen när du beundrade någon (exempelvis personens kläder, utförda arbete eller goda handlingar) och du inte gav henne eller honom en komplimang. Vad skulle du ha velat säga till den personen? Tänk ut vad du skulle kunna ha sagt till honom eller henne, och skriv ned det i arbetsbladet. Föreställ dig i din fantasi att du faktiskt hade genomfört experimentet, och se om du då också kan föreställa dig hur utfallet skulle ha blivit. Det är tillåtet – till och med mycket hjälpsamt – att öva i fantasin på sådant som är svårt. Det är ett sätt att planera i förväg, som hjälper dig att sedan utföra experimentet i verkligheten, när tillfället uppenbarar sig.



# Övning: Mängdträna på att ge komplimanger

Kommer du ihåg det vi skrev om optimal inläring i ett tidigare avsnitt – att nya färdigheter lärs in bäst i mängder av upprepade och varierade övningstillfällen? Du kan som du såg i avsnittet om träning i din egen vardag allt mer automatiserat ersätta ovanan att undvika ångest i svåra situationer med den goda vanan att hävda dig själv konstruktivt. Du gör det genom att ta fasta på det viktiga som ångesten skvallrar om och sedan aktivt göra det du värdesätter.

## Träna på att bli din egen terapeut

Denna och nästa vecka i det här självhjälpsmaterialet är vikta åt mängdträning i det eller de områden som du vill träna konstruktiv självhävande inom. Gör ett eller två beteendeeexperiment i det här avsnittet, och något eller några i de andra avsnitten för vecka 6–7. Under den sista veckan kommer du att få hjälp att ”knyta ihop säcken” genom att inventera dina styrkor, utarbeta en handlingsplan vid bakslag och planera för vidmakthållande av de färdigheter du har vunnit under programmet.

## ”You never lose, you either win or you learn”

Om du tränar på att ge och ta emot komplimanger, ge och ta kritik eller säga nej och att sätta gränser kommer du att märka att det inte alltid går som du vill och hoppas. Ett smart sätt att dra nytta av sådana potentiella bakslag är att då passa på att träna på att hantera besvikelser på ett konstruktivt sätt. När du nu tränar på konstruktiv självhävande – dra då nytta av nyinläringen du kan göra i avsnittet som handlar om att hantera besvikelser konstruktivt. Då maximerar du din inläring, hur det än går.

## Mängdträna med omväxlande svårighetsgrad

När du övar på dessa tekniker: Planera, genomför och dokumentera dem som beteendeeexperiment. Utgå från din första SMARTa målsättning eller välj en ny situation som du vill träna i. Genomför ditt beteendeeexperiment på precis samma sätt som det du har genomfört tidigare, men se om du kan lägga till någon av teknikerna från den här avsnittet. Det kommer att kännas ovant och konstlat till en början, men genom att pröva teknikerna och sedan utvärdera utfallen kan du hitta de sätt som ger dig framkomlighet för dig.

Du kan använda arbetsbladet nedan hur många gånger du vill: När du har fyllt i det en första gång kommer det automatiskt visas en länk ovanför det som du kan använda för att skapa en ytterligare version av arbetsbladet.

Sikta på att utföra åtminstone 2 olika beteendeeexperiment per vecka. Ju fler tillfällen du tränar, desto bättre! Om du tidigare har genomfört ett svårt beteendeeexperiment, gör då gärna ett lite lättare härnäst. Du förtjänar att också få bokföra lite enklare vunna framgångar.

# Sammanfattning

- Det är en viktig hävda sig själv-färdighet och en viktig social färdighet att kunna ta emot och ge komplimanger.
- Som med andra färdigheter för konstruktiv självhävvelse kan det finnas hindrande tankar som gör det svårt för dig att ta emot en komplimang på ett vänligt sätt. Du kan utmana och balansera det hindrande tänkandet genom att ge dig tid och struktur för att hitta nya, alternativa tankar.
- Det är också användbart att kunna visa sin vänlighet mot andra genom att kunna ge komplimanger.
- Vi behöver alla regelbundet öva på att ta emot och ge komplimanger. Det kan ha en väldigt positiv inverkan på vår egen självkänsla, liksom på självkänslan hos dem vi har omkring oss.

## Hur nära 100 kommer du?

Hur nära 100 kom du när du skattade din självhävvelse i ditt senaste beteendeeexperiment? Det finns inte någon inbyggd förväntan på att saker och ting ska ha blivit "bättre" (eller för all del "sämre"). Oavsett hur det har gått för dig finns det relevant information att hämta från dina skattningar: Om du skattar din självhävvelse lägre än du hade önskat får du tillfälle att reflektera över vilka hindren i vardagen är, om du skattar din självhävvelse högre får du tillfälle att reflektera över vilka omständigheter som har möjliggjort mer konstruktiv självhävvelse. Kom ihåg: du "lyckas" eller "misslyckas" inte med dina beteendeeexperiment – du lär dig något!

## **Vecka 8: Planera för framkomlighet**

# Övning: Hur har du det precis just nu?

Nu går vi in i sista veckan i det här självhjälpsmaterialet i konstruktiv självhävande. Det är inte slutet på din resa, det här är bara slutet på allra första början.

- Kanske är du nöjd och stolt över alla beteendeeexperiment och alla nyupptäckter av framkomlighet i livet som du har gjort? I sådana fall – dela gärna den stoltheten och glädjen med någon i din omgivning. Det är ett exempel på konstruktiv självhävande som verkligen också är bra för självkänslan. När man börjar jobba med sig själv och utmana gamla beteenden och förutsägelser kan man ofta känna sig extra sårbar. Då är klokt att ge sig själv både uppmuntran och tid och plats att återhämta sig och bearbeta de nya erfarenheterna.
- Kanske har det varit alldeles för mycket kring dig i livet för att du ska ha hunnit engagera dig så mycket som du hade önskat. I sådana fall – skänk dig själv en tacksamhetens tanke för att du har klarat av att prioritera det som har varit verkligt viktigt för dig. Det är också konstruktiv självhävande i praktiken! Känner du dig uppgjagad och spänd? Ta också tillfället i akt att göra några av avslappningsövningarna.
- Kanske har du ändå dåligt samvete, för att du vet med dig att du mer än du skulle ha önskat har undvikit det obehag som ofrånkomligen kommer av att ta tag i saker som är svåra. Ge dig i sådana fall ordentligt med självmedkänsla. Det obehag du har känt är en påminnelse om att det här sannolikt är viktigt för dig. I det här avsnittet kommer vi att planera för hur du kan fortsätta jobba på egen hand, och självhjälpsmaterialet och övningarna finns kvar här för dig även fortsättningsvis. Börja med att ta hjälp av övningarna i det här avsnittet. Kom ihåg: även ett litet steg i värderad riktning är helt och hållet ett steg i värderad riktning.
- Kanske är du besviken på oss över att det här självhjälpsmaterialet inte har motsvarat dina förväntningar? I sådana fall – berätta för oss vad du har saknat. Att du ger oss konstruktivt formulerad återkoppling gör det både möjligt för dig att träna på konstruktiv självhävande precis här och nu, och ger oss en chans att faktiskt förbättra materialet. Vi uppskattar din återkoppling mycket!

I det här avslutande avsnittet kommer du få sätta samma de färdigheter som du tillägnat dig under de veckor som gått sedan du började jobba med materialet, och stegvis planera hur du på egen hand kan förbättra din konstruktiva självhävande i ditt vardagsliv.

## Stäm av din konstruktiva självhävandeförmåga just nu

Under vecka 1 fyllde du i ett arbetsblad med besvärliga situationer/relationer. Lagg nu lite tid på att fylla i arbetsbladet på nytt, utan att först titta på dina svar som du gav i vecka 1.

## Skatta även din allmänna grad av självhävande igen

Fyll också i följande skattningsskala igen. Den mäter din grad av självhävande i allmänhet. Vilken totalpoäng får du när du fyller i skalan nu? Hur skiljer sig den från den du räknade ihop i vecka 1?

Om du nu, när du har fyllt i arbetsbladen ovan på nytt, jämför med dina svar från vecka 1, vilka slutsatser drar du? Inom vilka relationer och situationer har du ökat din förmåga att hävda dig själv bättre, på ett konstruktivt sätt? Inom vilka områden vill du fortsätta arbeta vidare? Sök svaren på de frågorna nyfiket och icke-värderande – försök att ha en utforskande inställning. Hur det än har gått för dig så innehåller svaren uppslag till situationer som du kan fortsätta jobba med.

# Översikt: Försätt att hävda dig själv konstruktivt

Här är en översikt över stegen mot bättre självhävdande som du har tränat på:

## 1. Identifiera situationen

Identifiera situationer som du vill jobba med. Tänk på hur du normalt sett hanterar de situationerna. Brukar du vanligtvis använda passiv eller aggressiv kommunikation? Ta hjälp av övningen på nästa sida för att ställa samman situationer som du vill fortsätta träna i.

## 2. Identifiera hindrande förutsägelser

Identifiera hindrande förutsägelser som är associerade med situationerna du tagit med i listan.

## 3. Identifiera hjälpsamma förutsägelser

Lägg gärna lite tid på att identifiera hjälpsamma förutsägelser om situationen som du kan göra med hjälp av dina tidigare erfarenheter i livet. Om du kör fast, stanna inte för länge vid den här punkten. Det räcker att du påminner dig om allas (även dina) rättigheter att hävda sig själva. Hoppa sedan direkt till nästa steg.

## 4. Identifiera hindrande beteenden

Identifiera hindrande beteende som du brukar använda – saker som du gör för att undvika eller fly från det jobbiga i situationerna. Kom ihåg att leta efter både verbala och icke-verbala beteenden. Detta inkluderar så kallades säkerhetsbeteenden, som är beteenden som du mer eller mindre automatiskt utför i situationerna för att minska ångesten (vad just dina säkerhetsbeteenden är beror på vad du tidigare i livet har lärt dig att göra, exempelvis att tala med låg röst, att titta bort, att förminska dig själv verbalt eller att höja rösten och bli aggressiv).

## 5. Identifiera konstruktiva målbeteendet

Formulera mer konstruktiva beteenden för självhävdelse. Om det passar i situationen, använd en av [teknikerna du har lärt dig](4-0.qmd).

## 6. "Torrsimma" om du behöver

Öva på vad du ska säga och göra. Det kan ibland hjälpa att tänka genom och ibland också skriva ned var du ska säga. Du kan också öva framför en spegel. Ett bra sätt att "torrsimma" är också att ta hjälp av en vän och göra rollspel tillsammans. Det kan förstås kännas jobbigt i sig – vilket absolut inte är en nackdel. Då får du i en lite tryggare kontext smygstarta att exponera dig för det obehag som du kommer stöta på.

## 7. Utför beteendeeexperimentet

Sök upp situationen och handla på det sätt som du har planerat i ett beteendeeexperiment. Det innebär att du bryter ångest-cirkeln och väljer den aktiva cirkeln med deltagande i livet. Påminn dig om att all forskning och all beprövad erfarenhet säger att det är genom att närma sig obehaget istället för att distansera sig från det som ångesten på sikt kan bli mindre.

## 8. Utvärdera och dra slutsatser

När du är klar med experimentet, ge dig själv ett erkännande för att du gjorde eller försökte göra det som var viktigt för dig (även de gånger det kändes jobbigt). Lägg också tid på att formulera

vad du vill ändra på till nästa gång.

Fortsätt öva tills du känner dig säkrare på att hävda dig själv konstruktivt i situationen.

# Övning: Upprätta en hierarki

Utifrån dina samlade erfarenheter under de senaste veckorna, skriv ned upp till tio situationer som du skulle vilja bli bättre på att hävda dig själv i och som du vill jobba vidare med på egen hand – i din egen takt. Det kan vara hemma, på jobbet, med vänner eller ute bland folk. Använd det här arbetsbladet, som du fått möjlighet att bekanta dig med under veckorna som gått:

Om du fortfarande kämpar med att identifiera situationer att arbeta vidare med, tänk på följande situationer. Det kan hjälpa dig. Hur brukar du göra när ...

- maten du har beställt kommer in kall eller överlagad?
- någon röker där rökförbud råder?
- du vill be en vän att betala tillbaka ett lån som han eller hon har tagit av dig?
- alla lämnar dig ensam med disken?
- du irriterar dig på en vana hos någon du älskar?

Om du märker att du vanligtvis beter dig på ett passivt eller aggressivt sätt i någon av ovanstående situationer, ta med den situationen i din lista. Upprätta sedan en hierarki – det vill säga att rangordna situationerna från lättast till svårast. Gör en skattning av hur besvärligt du upplever att det är att hävda dig själv varje situation, genom att notera graden av "Obehag" på en skala från 0 till 100. En skattning om "0" betyder att situationen inte är svår alls att hävda dig själv i. En skattning om "100" betyder att det är den mest ansträngande uppgift du över huvud taget kan tänka dig att utföra. Med dessa referenspunkter kan du tänka ut var situationerna på din lista hamnar på skalan 0–100, från lättast till svårast.

## Exempel på en självhävdelse-hierarki med rangordning

Titta på exempel-arbetsbladet nedan.

Längst till höger finns en kolumn som heter "Rank". Uppdraget är nu att på ett liknande sätt rangordna dina egna situationer som du vill öva konstruktiv självhävdelse i.

## Din egen självhävdelsehierarki

Ta fram ditt arbetsblad med dina SMARTa mål, och se om du kan rangordna de områden du tagit upp på det utifrån den svårighetsgradsskattning som du har gjort. Använd dig av "Obehag"-skattningarna och rangordna situationerna i omvänd ordning – låt den högsta "Obehag"-skattningen motsvara den längsta rangordningssiffran i kolumnen "Rank" och låt den lägsta "Obehag"-skattningen motsvara den högsta siffran under "Rank".

Är du klar? Toppen! Nu har du lagt en grund för ditt fortsatta, självständiga arbete med beteendeeexperiment.



# Lägg märke till negativa förutsägelser

Som vi lade märke till i vecka 3 finns det ofta hindrande förutsägelser om hur det ska gå bakom vår oförmåga att hävda oss själva. De kan handla om vilken effekt vårt konstruktiva målbeteende ska få på oss själva eller andra, eller om hur det kommer att kännas när vi utför vårt målbeteende. Lägg gärna lite tid på att undersöka dina negativa förutsägelser för var och en av situationerna du har tagit med i din hierarki.

## Ett exempel

För personen i exemplet på förra sidan som hade svårt att säga till barnen, var det här den hindrande förutsägelsen: "Om jag tjarar på barnen att göra sina sysslor kommer de bli irriterade på mig, då kanske de inte tycker om mig längre eller tycker att jag är en dålig mamma."

Efter att personen gjorde sitt beteendeeperiment fann hen stöd för följande hjälpande förutsägelse: "Alla barn blir irriterade på sina mammor ibland, det betyder inte att de inte tycker om sina mammor. Det är viktigt för barn att lära sig hur man gör olika sysslor. För att vara en bra mamma måste jag ibland uppmana barnen att göra saker som de inte gillar. De kanske tackar mig för det senare."

När personen hade fått en ny erfarenhet av att få framgång med att utföra sitt målbeteende, blev det lättare att hävda sig i situationen, och sedan gör det igen i nästa situation. Efter några veckors arbete med att kommunicera rakare började personen i exemplet att känna sig bekvämare.

## "Get out of your mind and into your life!"

Ett självhjälpsmaterial som det här är ett stöd i att "nagga sina negativa förutsägelser i kanten", ett beteendeeperiment i taget. Ett vanligt hinder för oss människor är våra egna sinnen. Vi är på sätt och vis för intelligenta för vårt eget bästa. Ofta tror vi att vi både kan och måste tänka oss till rätt svar eller rätt känsla, innan vi vågar skrida till handling. Att gå i terapi – eller att jobba med ett självhjälpsmaterial som det här – handlar ofta om att vända på förhållandet: att göra för att sedan få uppleva framgång. Det är bättre än att vänta på att känna sig motiverad för att kunna göra. Med det menas att bryta oroande och ältande (det vill säga problemlösning som går på tomgång) genom att hämta faktiska erfarenheter i livet, i enlighet med den aktiva cirkeln. Ett annat sätt att uttrycka det på är: "Get out of your mind and into your life!"

## Kontakt med känslor hjälper dig mot dina mål

När du har en stund över, titta gärna på det här TedTalk-klippet på engelska med forskaren och historieberättaren Brené Brown som berättar om hur hon sökte hjälp av en terapeut för att komma vidare i livet. Hon säger bland annat så här: "Sårbarhet är kärnan i skam och rädsla och vår kamp för tillhörighet, men det är också källan till glädje, kreativitet, samhörighet med andra och kärlek".

<https://www.youtube.com/embed/iCvmsMzIF7o>

## Du är inte i slutet av en resa, du är i början av en resa

Vår förhoppning med det här självhjälpsmaterialet har varit att ge dig några första goda erfarenheter av att testa framkomlighet i livet i praktiken. Ta med dig av alla dina erfarenheter som du har gjort under arbetet med det här självhjälpsmaterialet! Det här låter kanske konstigt och till och med lite skrämmande, men låt också din sårbarhet vara en färdkamrat. Att inför andra människor dela med sig av vad man tänker och känner – även om det är känslor av ledsenhet, skuld eller ren

och skär rädsla eller ångest – ger ofta mycket stor framkomlighet. När du hävdar dig själv konstruktivt genom att berätta för någon annan hur du har det öppnar du upp för närhet och intimitet. Det gör att du inte är ensam.

# Utför beteendeeexperiment

För var och en av sakerna du har tagit upp i din exponeringshierarki, gör ett (eller flera) planerade eller spontana beteendeeexperiment. Mixa och matcha svårighetsgrad. Känn dig fri att börja med den med lägst rangordning, eller gå direkt på den tuffaste. Du väljer. Om du inte vet var du ska börja, testa en situation i mitten av rangordningen och pröva dig sedan både uppåt och nedåt medan du utforskar framkomlighet mot dina mål.

Använd det här arbetsbladet när du gör det arbetet. Du kan fylla i det hur många kopior av det som helst.

# Om skillnaden mellan bakslag och återfall

När du nu fortsätter på egen hand kommer du förstås att åka på ett och annat bakslag. Det är oundvikligt och helt naturligt: Vissa dagar är man mer sårbar än andra och i vissa situationer är det lättare att hemfalla åt automatiska undvikande- och flyktbeteenden än andra.

Vad menar vi med bakslag och återfall?

- Ett **återfall** är detsamma som att sluta träna på hävda sig själv konstruktivt. Ett exempel vore att helt och hållet sluta träna på att säga nej till chefen och att återgå till att ta på sig för mycket på jobbet.
- Ett **bakslag** är en tillfällig "motgång", kanske för att det kanske inte gick som du ville när du försökte säga nej i ett (spontan eller planerat) beteendeeexperiment, kanske för att du var extra sårbar just den dagen. Även i bakslagen finns det viktiga lärdomar:
  - Lägg märke till eventuellt sekundärt självkländer som då kanske dyker upp, och låt det vara en påminnelse om att det du arbetar med är både svårt och viktigt för dig.
  - Lägg märke till dina sårbarhetsfaktorer just den dagen. Ge dig själv självmedkänsla och ta hand om dig själv lite extra. Ta också gärna hjälp av någon nära dig – om det så bara handlar om att berätta att du har det lite tufft just nu!
  - Lägg märke till övriga hjälpande och hindrande faktorer i sammahanget i stort.
  - Testa igen – och lägg märke till att du klarar av att testa igen!

<https://www.youtube.com/embed/BL49DRAQxV8>

# Övning: Så här vill jag bibehålla effekterna av min träning

Nu är du på upploppet! Fyll till sist i det här arbetsbladet, innan du går i mål med ditt fina arbete med det här självhjälpsmaterialet:

Spara arbetsbladet du har fyllt i. Sätt gärna upp det på kylskåpsdörren eller någon annanstans som du ofta ser, så att du kan påminna dig om dina nyvunna färdigheter och hur du kan låta dem fortsätta utvecklas vidare i ditt liv.

Och använd dig med fördel av följande arbetsblad även i fortsättningen.

# Slutord

<https://www.youtube.com/embed/qOdXGXTg6PA>

## Tack och lycka till!

För åtta veckor sedan började du jobba med det här självhjäpsmaterialet som handlar om konstruktiv självhävvelse. Vårt mål och vår förhoppning är att du under dessa åtta veckors gång har hittat verktyg, beteenden, tekniker och färdigheter som du kunnat lägga till i din arsenal. När du nu jobbar vidare med konstruktiv självhävvelse i vardagslivet framöver, kom ihåg att övning ger färdighet och att det finns få metoder som är bättre än mängdträning. Lycka till på starten på din resa, vi önskar dig god framkomlighet mot dina mål!

10 × 10 = 100. 100% respekt!

Författarna

**Resurser**

# Alla arbetsblad

## Arbetsblad som används respektive vecka

### Vecka 1: Introduktion och mål

- Rathus (1973) självskattningsskala för självhävdelse (PDF)
- Självskattning av grad av självhävdelse (PDF)
- Mina mål: självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
- Exempel 1: Mina mål: självhävdelsebeteenden att öka (PDF)

### Vecka 2: En grund för nyinlärnin

- Mina mål: självhävdelsebeteenden att öka (PDF) (att fortsätta jobba med)
- Exempel 1: Mina mål: självhävdelsebeteenden att öka (PDF) (att fortsätta jobba med)
- Kartläggning av obehag och motivation (PDF)
- Planera för framgång (PDF)

### Vecka 3: Bli medveten om tänkandet

- Planera för framgång (PDF) (att fortsätta jobba med)
- Mina mål: självhävdelsebeteenden att öka (PDF) (att fortsätta jobba med)
- Exempel 2: Mina mål: självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
- Hindrande antaganden för konstruktiv självhävdelse (PDF)
- Mina rättigheter att hävda mig själv (PDF)
- Mina skäl att utföra beteendeeexperiment (PDF)
- Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)
- Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)

### Vecka 4: Bli medveten om handlandet

- Mina mål: självhävdelsebeteenden att öka (PDF) (att fortsätta jobba med)
- Exempel 2: Mina mål: självhävdelsebeteenden att öka (PDF) (att fortsätta jobba med)
- Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF) (att fortsätta jobba med)
- Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF) (att fortsätta jobba med)



## Vecka 5: Bli medveten om kroppen

- Planera för framgång (PDF) (att fortsätta jobba med)
- Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF) (att fortsätta jobba med)
- Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF) (att fortsätta jobba med)
- Mina sätt att sänka spänningsnivån (PDF)
- Manus för progressiv avslappning (PDF)

## Vecka 6-7: Säga nej, hantera kritik, hantera besvikelser, hantera komplimanger

- Mina mål: självhävdelsebeteenden att öka (PDF) (att fortsätta jobba med)
- Exempel 2: Mina mål: självhävdelsebeteenden att öka (PDF) (att fortsätta jobba med)
- Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF) (att fortsätta jobba med)
- Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF) (att fortsätta jobba med)
- Hindrande antaganden om att säga 'nej' (PDF)
- Hjälpanande antaganden om att säga 'nej' (PDF)
- Hindrande antaganden om att ta/ge kritik (PDF)
- Hjälpanande antaganden om att ta/ge kritik (PDF)
- Hindrande antaganden om att hantera besvikelser (PDF)
- Hjälpanande antaganden om att hantera besvikelser (PDF)
- Hindrande antaganden om att ta/ge komplimanger (PDF)
- Hjälpanande antaganden om att ta/ge komplimanger (PDF)

## Vecka 8: Planera för framkomlighet

- Mina mål: självhävdelsebeteenden att öka (PDF) (att fortsätta jobba med)
- Exempel 2: Mina mål: självhävdelsebeteenden att öka (PDF) (att fortsätta jobba med)
- Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF) (att fortsätta jobba med)
- Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF) (att fortsätta jobba med)
- Rathus (1973) självskattningsskala för självhävdelse (PDF)
- Självskattning av grad av självhävdelse (PDF)
- Så här vill jag fortsätta hävda mig själv konstruktivt (PDF)

# Alla media för progressiv avslappning

Följande material utgår från Michel och Fursland (2008) och är utökat med instruktioner från Öst (2006).

## Arbetsblad

- Planera för framgång (PDF)
- Manus för progressiv avslappning (PDF)

# Referenser och lästips

## Referenslista

- Utöver nedanstående, se även referenslistan för Hagberg, Manhem, Oscarsson, m.fl. (2023).
- Carlbring, Per, och Åsa Hanell. 2011. Ingen panik: Fri från panik- och ångestattacker i 10 steg med kognitiv beteendeterapi. 2:a uppl. Stockholm: Natur & kultur.
- Furmark, Tomas, Annelie Holmström, Elisabeth Sparthan, Per Carlbring, och Gerhard Andersson. 2019. Social fobi – social ångest: effektiv hjälp med KBT. 3:e uppl. Stockholm: Liber.
- Gustafson, Roland. 1992. "A Swedish Psychometric Test of the Rathus Assertiveness Schedule". *Psychological Reports* 71 (6): 479. <https://doi.org/10.2466/pr0.71.6.479-482>.
- Hagberg, Tobias, Patrik Manhem, Fiona Michel, och Anthea Fursland. 2023. "100% respekt". [www.100respekt.se](http://www.100respekt.se).
- Hagberg, Tobias, Patrik Manhem, Martin Oscarsson, Fiona Michel, Gerhard Andersson, och Per Carlbring. 2023. "Efficacy of transdiagnostic cognitive-behavioral therapy for assertiveness: A randomized controlled trial". *Internet Interventions* 32: 100629. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100629>.
- Michel, Fiona, och Anthea Fursland. 2008. "Assert Yourself". Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions. [www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness](http://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness).
- Rathus, Spencer A. 1973. "A 30-item schedule for assessing assertive behavior". *Behavior Therapy* 4 (3): 398–406. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(73\)80120-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(73)80120-0).
- Robichaud, Melisa, och Michel Dugas. 2018. Hantera oro och ovisshet med KBT: En arbetsbok vid GAD. Stockholm: Natur & kultur.
- Thompson, Renee J., och Howard Berenbaum. 2011. "Adaptive and aggressive assertiveness scales (AAA-S)". *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 33 (3): 323–34. <https://doi.org/10.1007/s10862-011-9226-9>.
- Öst, Lars-Göran. 2006. Tillämpad avslappning: manual till en beteendeterapeutisk coping-teknik. Stockholm: L.-G. Öst.

# Licens, källkod och kontakt

## Licensvillkor

Materialet är fritt tillgängligt att använda som självhjälpsmaterial och i psykologisk behandling. Vi har valt en fri dokumentlicens eftersom vi vill att psykologiska interventioner som utvecklats och utvärderats med offentliga medel ska vara fritt tillgängliga för allmänheten, liksom i primärvården och psykiatri.

Detta verk är en av upphovsrättsinnehavaren Centre for Clinical Interventions, Government of Western Australia auktoriserad anpassning och utökning av originalet Michel och Fursland (2008).



Svensk anpassning © 2020–2023 Tobias Hagberg och Patrik Manhem. Detta verk är licensierat under Erkännande-DelaLika 2.5 Sverige (CC BY-SA 2.5 SE). Med andra ord: Du får fritt använda, anpassa, kopiera och sprida det här verket med tillhörande arbetsblad och nedladdningsbara filer, på villkor att du anger källan Hagberg, Manhem, Michel, m.fl. (2023) och gör det tillgängligt, inklusive eventuella ändringar, på samma villkor.

Se Hagberg, Manhem, Oscarsson, m.fl. (2023) för information om anpassningar och resultat av utvärdering.

## Källkod

Granska och ladda ned källkoden till det här självhjälpsmaterialet från GitHub.

## Kontakt

Vill du ge återkoppling på något? Har du en fråga? Mejla [tobias \(snabel-a\) hagberg \(punkt\) com](mailto:tobias (snabel-a) hagberg (punkt) com).