

100% respekt

Fiona Michel, Anthea Fursland, Patrik Manhem & Tobias Hagberg

17 juli 2023

Innehåll

Översikt	1
Vecka 1: Introduktion och mål	3
Vad menas med att hävda sig själv konstruktivt?	5
Effekter av bristande konstruktiv självhävdelse	11
Konstruktiv självhävdelse är något vi lär oss	13
Vad hindrar oss från att hävda oss konstruktivt?	15
Övning: Hur bra är du på att hävda dig själv?	19
Övning: Formulera dina första mål för din träning i självhävdelse	21
Sammanfattning	25
Vecka 2: En grund för nyinläarning	27
Att skilja på verbal och icke-verbal kommunikation	29
Passiv kommunikation	31
Aggressiv kommunikation	35
Konstruktivt självhävdande kommunikation	39

Övning: Om inläarning, obehag och motivation	43
Övning: Påbörja träning i progressiv avslappning	47
Sammanfattning	51
Vecka 3: Bli medveten om tänkandet	53
Tänkandet vid bristande självhävdelse	55
Allas rätt att hävda sig själva	57
Argument för att byta undvikande mot aktivt deltagande	59
Så funkar beteendeeexperiment	69
Övning: Ditt eget första beteendeeexperiment	73
Övning: Fortsätt träningen i progressiv avslappning	75
Sammanfattning	77
Vecka 4: Bli medveten om handlandet	81
Introduktion till tekniker för konstruktiv självhävdelse	83
Grundläggande självhävdelse	87
Fler tekniker för konstruktiv självhävdelse	89
Repig grammofonskiva-teknik för att säga 'nej'	93
Övning: Mängdträna – övning ger färdighet	97
Övning: Korta ned progressiv avslappning	99
Sammanfattning	101
Vecka 5: Bli medveten om kroppen	103
Halvtidsavstämning	105

Övning: Identifiera fysisk spänning just nu	111
Övning: Hitta dina egna sätt att sänka spänningsnivån	113
Övning: Bli din egen avslappningsguru	115
Övning: Slappna av snabbt i "heta" situationer	119
Ännu fler metoder för avslappning	121
Medveten närvaro för ökad toleransförmåga	125
Sammanfattning	129
Övning: Planera inför de kommande två veckorna	131
 Vecka 6-7: Säga nej	 133
Att säga 'nej' i underskott	135
Goda skäl att kunna säga 'nej' oftare	139
Effektiva sätt att säga 'nej'	141
Övning: Mängdträna på att säga 'nej'	143
Sammanfattning	145
 Vecka 6-7: Kritik	 147
Vad är kritik?	149
Varför reagerar vi som vi gör?	151
Tänkandet påverkar hur du agerar	155
Ta emot konstruktiv kritik	159
Ta emot destruktiv kritik	161
Ge konstruktiv kritik	165

Övning: Mängdträna på att ge konstruktiv kritik	167
Sammanfattning	169
Vecka 6-7: Besvikelser	171
Hur hanterar du besvikelser?	173
Dina förutsägelser i situationen påverkar hur du agerar	177
Övning: Mängdträna på att hantera besvikelse	181
Sammanfattning	183
Vecka 6-7: Komplimanger	185
Komplimanger bygger relationer och självkänsla	187
Hur hanterar du komplimanger?	189
Dina förutsägelser påverkar hur du agerar	191
Konstruktiva beteenden för att ge och ta emot komplimanger	195
Övning: Mängdträna på att ge komplimanger	199
Sammanfattning	201
Vecka 8: Planera för framkomlighet	203
Övning: Hur har du det precis just nu?	205
Översikt: Fortsätt att hävda dig själv konstruktivt	209
Övning: Upprätta en hierarki	213
Lägg märke till negativa förutsägelser	215
Utför beteendeeexperiment	219
Om skillnaden mellan bakslag och återfall	221

Övning: Så här vill jag bibehålla effekterna av min träning	223
Slutord	225
 Resurser	 227
Alla arbetsblad	229
Alla media för progressiv avslappning	233
Referenser och lästips	235
Licens, källkod och kontakt	237

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.

Materialet beskrivs och utvärderas vetenskapligt i Hagberg, Manhem, Oscarsson, m.fl. (2023).

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 (sidan 5),
- lära dig om konstruktiv självhävdelse (sidan 29),
- lära dig tänka mer flexibelt (sidan 55),
- bli varse vilket handlande som är ändamålsenligt (sidan 83) samt att
- bli medveten om och hantera kroppsliga stressreaktioner (sidan 105).

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 (sidan 135),
- ta och ge kritik (sidan 149),
- hantera besvikelser (sidan 173) eller att
- ta och ge komplimanger (sidan 187).

Under den sista veckan sätter du ihop din personliga plan för fortsatt träning (sidan 205).

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 konstruktiv 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?

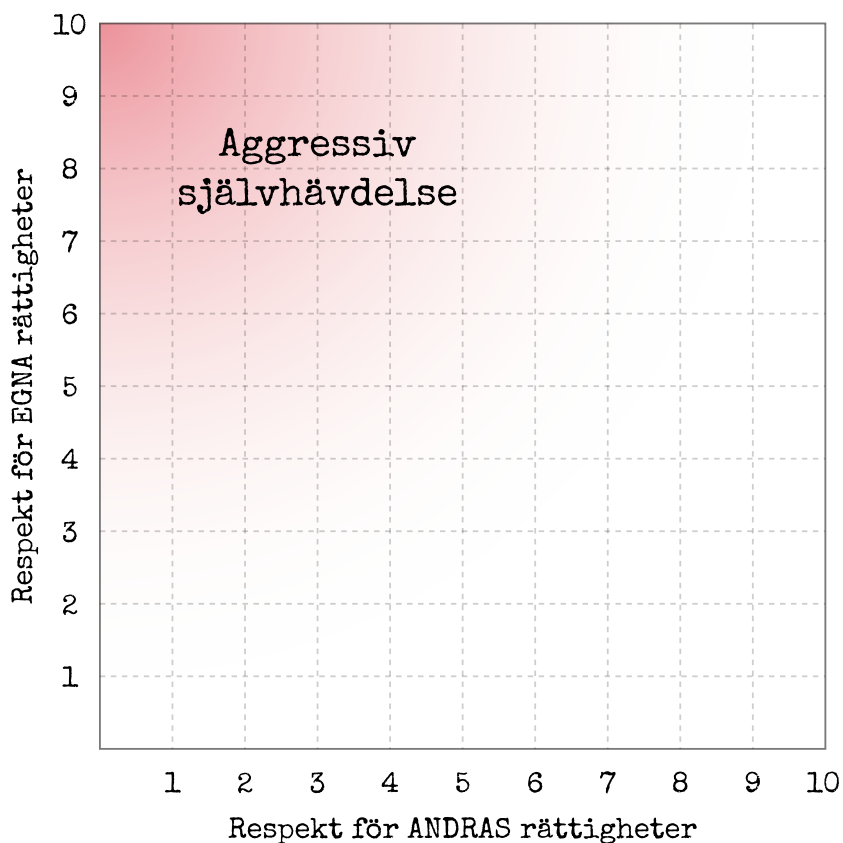
Du har säkert hört någon säga ”Du behöver stå upp för dig själv!” Men vad betyder det? Att hävda sig själv på ett konstruktivt sätt är ett visst sätt att kommunicera. Om du hävdar dig själv konstruktivt uttrycker du dina känslor, tankar, behov och åsikter på ett öppet sätt, som inte kränker andra människors 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

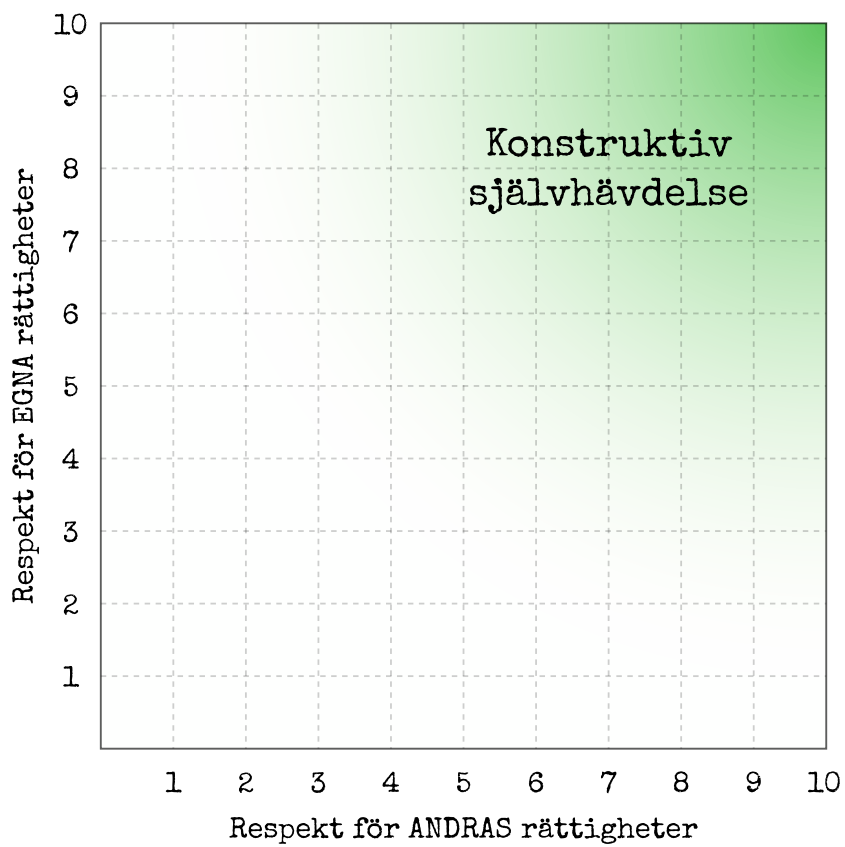
Det finns flera myter om konstruktiv självhävdelse. Ibland använder människor dessa myter som ursäkter för att inte hävda sig själva bättre. Det är värt att titta närmare på de här myterna i detalj. I vecka 3, som handlar om sätt att tänka på ett mer självhävdande sätt, kommer vi att fördjupa oss i olika 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"

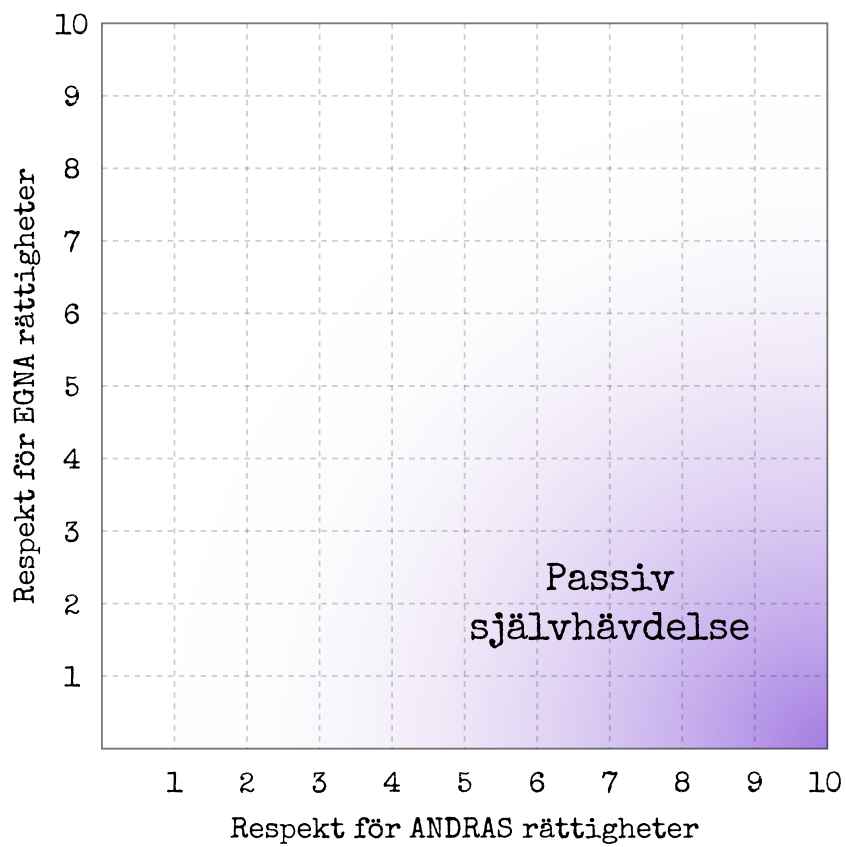
Vissa tror att de hävdar sig själva eftersom de uttrycker sina behov när de är aggressiva. Det är visserligen helt sant att både aggressiv kommunikation och konstruktiv självhävdelse inbegriper att du förmedlar vad du behöver. Men skillnaden i hur du hävdar dina behov aggressivt och hur du gör det konstruktivt 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.



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



Figur 2: Konstruktivt självhävande 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 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.

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 självhjälpsboken *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.



Social fobi – social ångest: effektiv hjälp med KBT
<http://libris.kb.se/bib/2bzfp50b01zhwbq>

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 grälande så kan du själv ha kommit att lära dig att hantera meningsskilligheter 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 – beteendexperiment – 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 oroas mycket kan du tackla det med en evidensbaserad självhjälpsbok, exempelvis Hantera oro och ovisshet med KBT: En arbetsbok vid GAD av Robichaud & Dugas (2018). Du kan använda den boken på egen hand, eller i terapi, med stöd av en KBT-psykolog eller -psykoterapeut.



Hantera oro och ovisshet med KBT: En arbetsbok vid GAD
<http://libris.kb.se/bib/22073365>

💡 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 & Hanell (2011). Du kan använda den boken på egen hand, eller i terapi, med stöd av en KBT-psykolog eller -psykoterapeut.



Ingen panik: Fri från panik- och ångestattacker i 10 steg med
kognitiv beteendeterapi
<http://libris.kb.se/bib/12089987>

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.



Självskattning av grad av självhävdelse (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-skattning-situation-relation.pdf>

Skatta även din allmänna grad av självhävdelse

Följande skattningsskala är en svensk anpassning av Rathus (1973) självskattningsskala för självhävdelse i allmänhet. Vilken totalpoäng får du?



Rathus (1973) självskattningsskala för självhävdelse (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-Rathus-svenska.pdf>

I en studie fann Gustafson (1992) ett medelvärde på 4,0 respektive 4,1 (standardavvikelse 6,0 för båda) i två svenska stickprov med en ej publicerad svensk översättning av skalan. Thompson & Berenbaum (2011) fann ett medelvärde på 6,2 (standardavvikelse 23,9) i ett amerikanskt icke-kliniskt stickprov med studenter och det engelskspråkiga originalet.

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 självhävvelse

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.



Vad tycker du är svårt? (Youtube)
<https://youtu.be/fAlPVh76lHI>

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 formulera 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 självhävdelse. 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 nyinlärnning 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. Vi återkommer till de andra kolumnerna under kommande veckor.



Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-SMARTa-mal.pdf>

Här är ett exempel-arbetsblad som du kan granska, för att få vägledning och kanske något uppslag. 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. Ett litet steg framåt är 100% ett steg framåt.



Exempel 1: Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-1-SMARTa-mal.pdf>

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 kommunikationsstilar. 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!

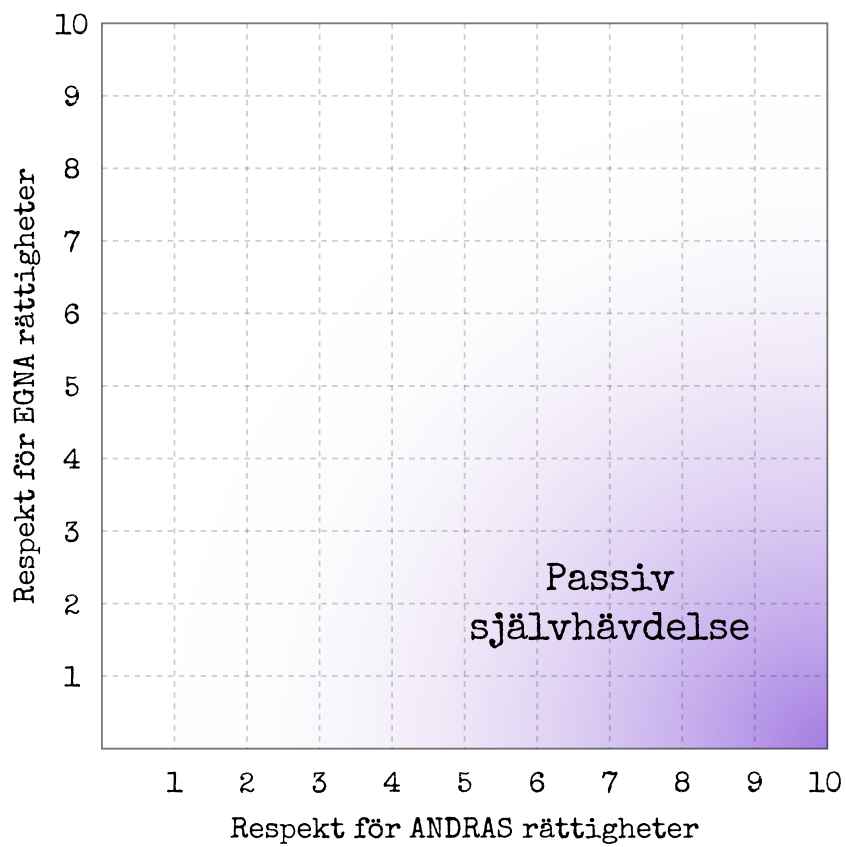
Passiv kommunikation

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.

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



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

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 hopsjunken 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

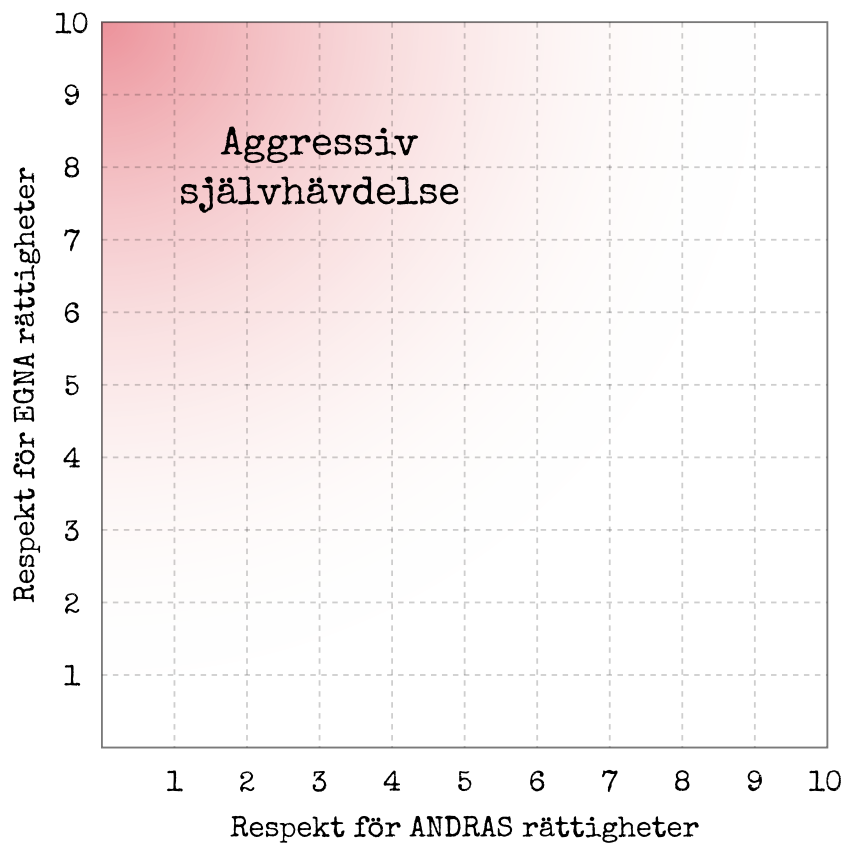
Aggressiv kommunikation

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.

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



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.

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 inom bords.
- Du kan behöva hantera tunga sekundära känslor av skuld och skam.
- Du riskerar att utveckla dåligt självförtroende och försämma 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. I ett kapitel i Cognitive-Behavioral Interventions (Linehan, 1979) gav hon ett strukturerat program för självhävdelseträning, som delvis kom att bli en del av manualen Skills training manual for treating borderline personality disorder (Linehan, 1993) för dialektisk beteendeterapi (DBT) för personer med svårigheter att reglera överväldigande känslor. I filmen säger Marsha 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.



Marsha Linehan – Anger (Youtube)
<https://youtu.be/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

Verbala kännetecken

- Stadig, avslappnad röst
- Flytande tal, utan tvekan
- Stadig och jämn rytm
- Tonen är i mellanregistret, rik och varm
- Uppriktighet och tydlighet
- Rösten varken överdrivet högljudd eller tyst
- Rösten är anpassad i styrka för 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



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

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”
- Efterfrågor 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 bitterhet 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, självhävande 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 kartlagt vilka relationer och situationer som är särskilt svåra, och har läst så här långt i det här avsnittet, får du några nya idéer om vad du vill öva på? Ta fram målformuleringsarbetsbladet igen och se vad du kan lägga till som SMARTa mål (sidan 21).

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. Vi återkommer till de andra kolumnerna under kommande veckor.



Mina mål: Självhävdelseteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-SMARTa-mal.pdf>

Titta gärna på exempel-arbetsbladet för få vägledning och kanske något uppslag.



Exempel 1: Mina mål: Självhävdelseteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-1-SMARTa-mal.pdf>

Övning: Om inlärning, obehag och motivation

Innan vi börjar träning i progressiv avslappning vill vi först säga något om inlärning 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 traggade, 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 uppdaterade forskningsresultat (Craske m.fl., 2008) maximerar du inlärningen 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 inläringen 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 inläring 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 eftersträvänsvärt att mixa och matcha träning med olika grad av ångest/obehag. Det är det som ger nyinläring. Utan någon form av obehag eller motstånd – ingen nyinläring. Och utan nyinläring 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 inläring. 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- det att förmåga är resultat av varierad och repeterad inläring, även i situationer när det är motigt (Dweck, 2006).



Carol Dweck – How To Help Every Child Fulfil Their Potential (Youtube)

<https://youtu.be/Yl9TVbAal5s>

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 beteendepertoar.

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?

Ägna en minut eller två åt att rannsaka dina upplevelser. Vilken känsla är det som dyker upp i situationer som är svåra? Säger den känslan dig något mer än det du kanske trodde allra först? Kanske är det så att ångesten inför en social tillställning säger dig att du inte vill bli avvisad – det vill säga att det påminner dig om att gemenskap och samhörighet är verkligt viktigt för dig? Då blir följande fråga besvärlig: Vilket beteende hjälper dig närmare det som är viktigt för dig – att stanna hemma eller att erkänna ångesten behöver få följa med till tillställningen? Skulle du kunna säga ’ja’ till att ångesten får hänga med när du går på tillställningen (tillsammans med all den självmedkänsla du kan uppbygga)?



Kartläggning av obehag och motivation (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-obe-hag-motivation-reflektion.pdf>

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 mycket 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.



Progressiv avslappning 1 (Youtube)
<https://youtu.be/8ygZeRNVdIU>



Ladda ned en mp3-fil (7,27 MB) till din enhet.
<https://www.dropbox.com/s/66gviwf37y12ot9/KSH-06-progressiv-muskelavslappning-del-1.mp3?dl=1>

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 ...



Planera för framgång (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-planera-traning.pdf>

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 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 förlöjlade 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 oförsäamt 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 (sidan 21), som du formulerade under vecka 1 och jobbade vidare med under vecka 2.



Hindrande antaganden för konstruktiv självhävdelse (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-hindrande-antaganden-sjalvhavdelse.pdf>

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.



Mina rättigheter att hävda mig själv (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-mina-rattigheter.pdf>

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 (sidan 21) 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 biologilektionerna?

Upplevelsen av rädsla brukar inte vara särskilt försynt, som i ”det kanske vore fördelaktigt att börja fundera på att sätta ned den gulliga björnungen 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 björnungen 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.

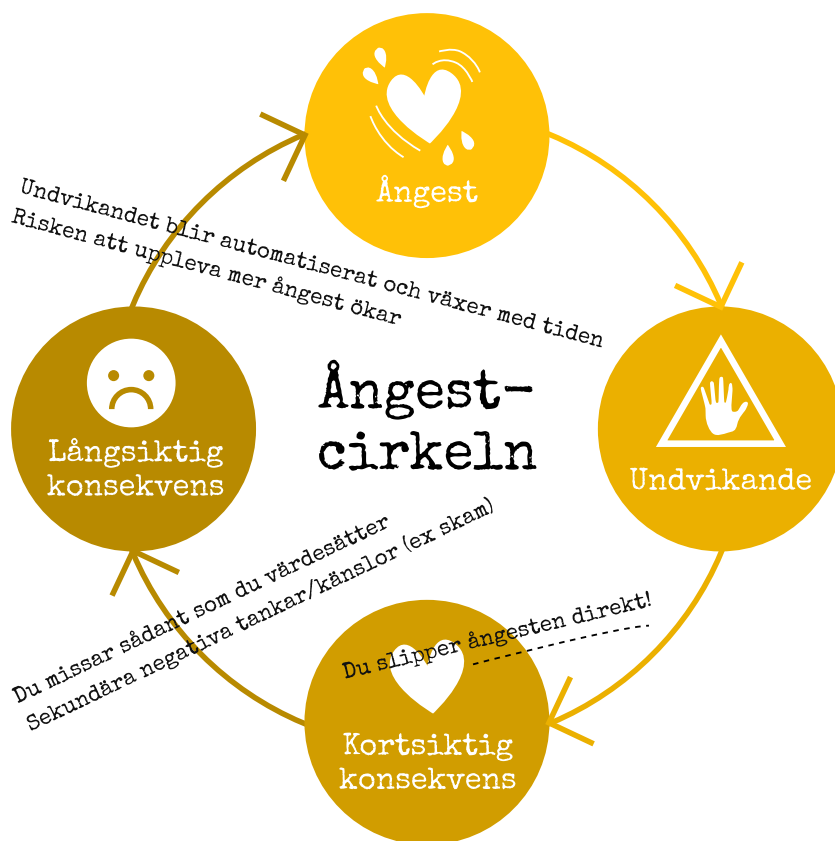
Skillnaden mellan ångest och rädsla är den här: Där rädsla handlar om reella hot (arg björnmamma) handlar ångest om härledda hot (tanken att kollegan ska avvisa dig, att chefen ska skälla ut dig för att du behöver hjälp, att barnen inte ska tro att du tycker om dem när du ställer krav eller att vännen 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.

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 oroa sig för eller grubbla över.



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 åltande som sekundära effekter, vilket i sin tur leder till ännu mer undvikande, vilket i sin tur leder till ännu mer benägenhet att uppleva ångest.

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 delta-gande

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 snabbare 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.

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 delta-



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.

gande” 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 pre-

cis varje gång, men du ser i alla fall till att oddsen är till din favör 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 beteendeeexperiment 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 beteendeeexperiment

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



Mina skäl att utföra beteendeeexperiment (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-mina-skal-beteendeeexperiment.pdf>

Denna och kommande veckor kommer du att få hjälp att utföra olika beteendeeexperiment 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.



Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-SMARTa-mal.pdf>

Som du ser i arbetsbladet finns det flera kolumner att fylla i. Testa att fylla i alla kolumner förutom den allra sista ("Rank", vi återkommer till den längre fram). Ta gärna hjälp av exempel-arbetsbladet nedan för att få inspiration när du formulerar målbeteenden som du vill pröva i de ut-

manande situationerna/relationerna i ditt liv. Se också om du kan sätta en siffra på det obehag du känner inför att utföra respektive målbeteenden. Att du känner obehag är helt väntat – det är ju därför som du tidigare har undvikit att utföra dessa målbeteenden.



Exempel 2: Mina mål: Självhävdelsebeteenden att öka (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-2-SMARTa-mal.pdf>

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 beteendeeperiment 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.



Utmana negativa tankar
<https://youtu.be/Lepx2oU1k2E>

Beteendeeperiment, steg för steg

Så här kan man lägga upp ett välplanerat beteendeeperiment, 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”.



Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeeexperiment.pdf>

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.



Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-beteendeeexperiment.pdf>

Titta gärna genom exempel-arbetsbladet nedan för vägledning, när du planerar, utför och utvärderar ditt eget experiment.



Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeeexperiment.pdf>

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.



Progressiv avslappning 2 (Youtube)
<https://youtu.be/Sfpfa75e93k>



Ladda ned en mp3-fil (7,15 MB) till din enhet
<https://www.dropbox.com/s/7znxp4ac5m655zu/KSH-06-progressiv-muskela avslappning-del-2.mp3?dl=1>

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, eller ta chansen nu och reflektera över vilka konkreta saker som kan vara hjälpsamt för dig för att möta det obehag som träning väcker. Vill du skapa en stöttande struktur? Vill du ge dig själv extra självmedkänsla nu när du på allvar prövar dig fram mot ny framkomlighet?

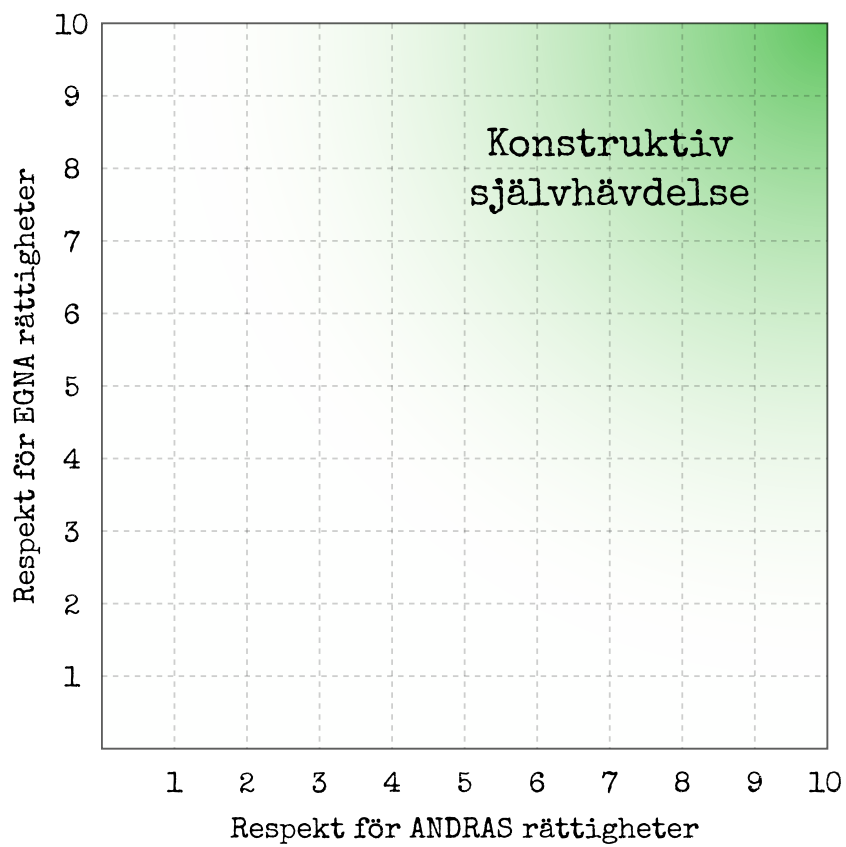


Planera för framgång (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-planera-traning.pdf>

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.



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

i 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!

Vecka 4: Bli medveten om handlandet

Introduktion till tekniker för konstruktiv självhävdelse

I det här avsnittet introducerar vi effektiva tekniker för konstruktiv självhävdelse och ger dig möjlighet att mängdträna på dessa i beteendexperiment. 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?



Teknik för att säga nej: repig grammofonskiva
<https://youtu.be/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 känslolintensiva 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 testar tekniken igen! Med tiden kommer du märka att det blir lättare och lättare.

När du nu ska börja mängdträna konstruktiv självhävdelse, ta hjälp av aktiva cirkeln-bilden. Påminn dig själv om vilka fördelar med att öva som du kan "bära med dig" in i beteendeexperimenten 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 självhävdande; 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 taltakt 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, önskningar, förväntningar, åsikter eller känslor. Den här typen av konstruktiv självhävdelse kan användas varje dag för kommunicera behov. Vanligtvis inleds grundläggande konstruktiv 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 handlingar 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 upp upprepar den. Om du upprepar 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 två (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.



Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-beteendeeexperiment.pdf>

Titta gärna genom exempel-arbetsbladet nedan för vägledning, när du planerar, utför och utvärderar ditt eget experiment.



Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeeexperiment.pdf>

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.

Kort version av progressiv avslappning

Du som redan har tränat progressiv avslappning del 1 (sidan 47) och progressiv avslappning del 2 (sidan 75), 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 (del 1 och del 2) under veckan som kommer.



Ladda ned en mp3-fil (3,27 MB) till din enhet
<https://www.dropbox.com/s/wa55oouszt68ikh/KSH-06-progressiv-muskelavslappning-kort.mp3?dl=1>

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 grammofonskiva 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 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 fördjupningsområden. 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 provat 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 (sidan 59) 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.



Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-beteendeeexperiment.pdf>

Titta gärna genom exempel-arbetsbladet nedan för vägledning, när du planerar, utför och utvärderar ditt eget experiment.



Exempel: Planera och genomför ett beteendeeexperiment (PDF)
<https://100respekt.se/forms/100respekt-exempel-beteendeeexperiment.pdf>

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 beteendeexperiment?”



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

Det går inte att misslyckas med ett beteendeexperiment. 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 halvvägs.) 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?”

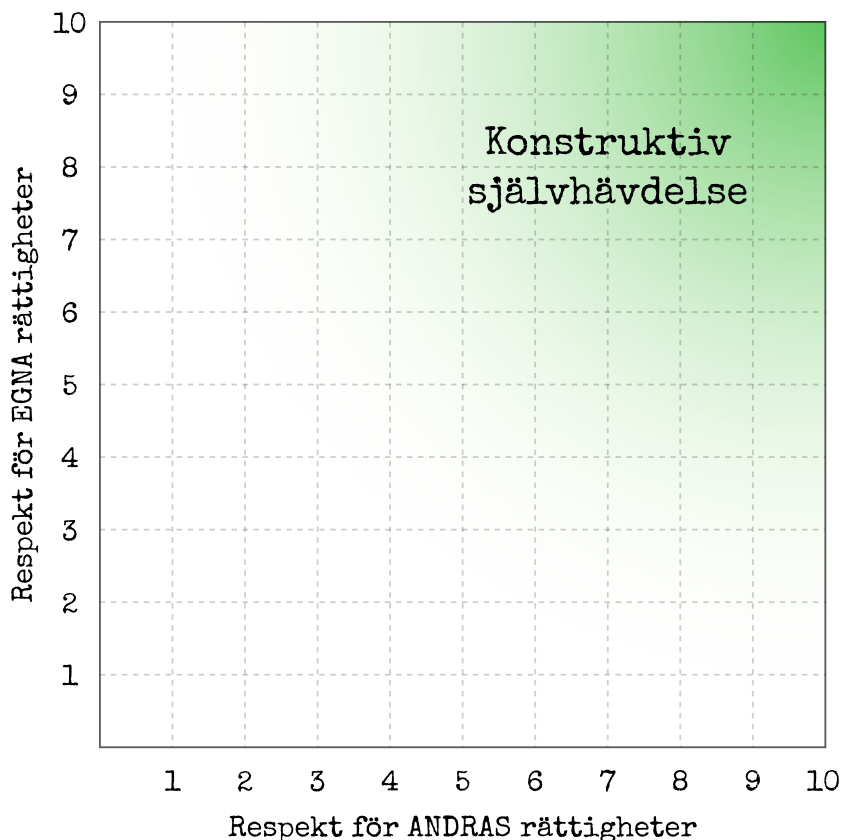
Många som skattar sin egen självhävdelse sätter antingen ett högt värde på respekt för egna rättigheter (men lågt på andras) eller ett högt värde på respekt för andras rättigheter (men lågt på egna). Så kan det förstås vara också. Det första exemplet kallas ”aggressiv självhävdelse”, det andra kallas ”passiv självhävdelse”. Men vi har också upptäckt att många tänker sig att respekt-skattningen 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 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 skattningarna 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.

Michelle Newman, professor i psykologi vid amerikanska Pennsylvania State University, säger 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 – fortsatt 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.”

Så fortsatt ändå! Om du fortsätter med övningarna kommer du att märka att du antingen klarar av att tolerera eller att reglera ångesten – 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 får mer av det du värdesätter i livet.

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

Många som planerar och utför beteendexperiment 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 tolerar 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 välja 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 självhävande 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 självhävande 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 självhävande!

7. ”Handlar konstruktiv självhävande 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 självhävande 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 självhävande!

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.



När kroppen är spänd försämras tankeförmågan
<https://youtu.be/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 vill lära dig och göra till nya vanor gäller att ju mer du tränar på dem, desto större inverkan kommer de ha på ditt välmående. Obehaget du eventuellt känner när du tränar är ett kvitt på att du är på väg framåt.

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.



Mina sätt att sänka spänningsnivån (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-avslappningstekniker.pdf>

I återstoden av avsnittet 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 (sidan 47), under vecka 3 på progressiv avslappning del 2 (sidan 75) och under vecka 4 på en kort variant av progressiv avslappning (sidan 99). 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 inläring. 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 nogga 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 (PDF)

<https://100respekt.se/forms/100respekt-manus-progressiv-avslappning.pdf>

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 närvande och därmed mer flexibel i tuffa situationer. Då blir det lättare att välja beteenden för konstruktiv självhävdelse istället för passiv eller aggressiv självhävdelse. Därför är det bra att träna avslappning 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 självhjälsboken *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.



Ingen panik: Fri från panik- och ångestattacker i 10 steg med kognitiv beteendeterapi
<http://libris.kb.se/bib/12089987>

1.

2.

3.

4.

5.

- 1.
- 2.
- 3.

4.

5.

•

•

•

•

•

•

•

•

-
-
-
-
-
-

-
-
-
-

1.

2.

3.

4.

5.

6.

-
-

-
-

-
-

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 självhävvelse. Kom ihåg: du "lyckas" eller "misslyckas" inte med dina beteendeeexperiment – du lär dig något!

•
•
•

•
•
•
•
•
•

-
-
-
-
-
-
-

•

•

•

•

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

-
-
-
-
-
-
-
-

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!

•
•

•
•
•
•

•
•
•
•
•

-
-
-
-

-
-
-

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!

•
•
•
•
•
•

•
•
•
•
•
•

-
-
-
-
-
-
-
-
-

1.

2.

3.

4.

5.

6.

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

-
-
-
-

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!

•

•

•

•

•
•
•

•
•

•

•

—

—

—

—



