

Livsregler som upprätthåller stress

När du börjat planera allt mer utmanande steg för beteendeförändring har du förmodligen upplevt att en del av dessa är förknippade med obehag. Även steg du trodde att du skulle må bra av kan väcka rädsla, skuld och skam. Det är vanligt att förändring hindras av bestämda tankar om vad som är ”rätt” och ”fel”, om vad man ”måste” och ”borde” göra för att duga. Dessa tankar är sannolikt en del av en uppsättning *livsregler* som du lärt dig genom ditt liv.

Vad är livsregler?

Livsregler är principer eller rättesnören som man sällan har anledning att ifrågasätta. Vi lär oss dessa regler i tidig ålder i samband med att vi uppfattar signaler (verbala och icke-verbala) från människor i vår omgivning om hur saker och ting är och ska vara. Redan i tidig ålder fick du säkert höra saker som ”inte ska du vara ledsen...” eller ”Man ska väl inte sova bort hela dagen!”. Du kanske hade människor omkring dig som tyckte det var viktigt att ha det fint hemma, att komma i tid till varje pris eller att klara av att lösa problem på egen hand. Utan att någon nödvändigtvis berättade för dig rakt på sak fick du lära dig vad som var rätt och fel, och när du gjorde ”rätt” fick du sannolikt uppmuntran och beröm medan ”fel” kan ha lett till negativa reaktioner, negativa kommentarer eller helt enkelt ingen reaktion alls (vilket kan vara minst lika bestraffande!). Som sociala varelser behöver vi inte ens själva vara med om att göra ”rätt” eller ”fel”, vi lär oss av att se hur andra människor blir bemötta och vad som verkar fungera för dem, så kallad ”modellinlärning”.

Livsregler är formulerade i meningar som innehåller direkta påbud av typen ”borde”, ”måste” och ”ska”. Till exempel:

- *Man ska alltid ställa upp för andra.*
- *Man måste visa sig stark till varje pris.*
- *Man borde lyckas om man anstränger sig till sitt yttersta (Om man inte lyckas har man inte ansträngt sig tillräckligt).*

Livsregler kan också uttryckas genom satser som ”om... så...”, Till exempel:

- *Om jag alltid gör mitt bästa så kommer jag att klara mig.*
- *Om jag inte gör mitt bästa så kommer jag att få kritik.*
- *Om man har mycket på gång är man lyckad.*
- *Om man säger nej till andra så är man en opålitlig person.*
- *Om man ber om hjälp så är man svag.*
- *Om man visar att man mår dåligt så är man misslyckad*
- *Om man uttrycker sina behov är man självisk.*
- *Om man vilar så är man lat.*

Livsregler är ofta djupt rotade i vårt medvetande och sällan får vi anledning att reflektera över dem. De finns med i vardagen som ”självklarheter” om hur världen fungerar, och därför är vi inte fullt medveten om dem.

Hjälpsamma livsregler

De flesta livsregler vi har är hjälpsamma, ungefär som en karta som visar åt vilket håll beteendet ska styras. De gör sig påmind i våra automatiska reaktioner och utan att reflektera vet vi då hur vi ska bete oss i olika situationer. Skulle vi tvingas tänka efter i vartenda litet agerande skulle vi nog inte få så mycket gjort. De regler vi utvecklat genom livet har sannolikt fungerat bra och gjort att vi blivit uppskattade av andra, fått bekräftelse och uppnått mål.

När livsregler blir ett hinder

Tyvärr kan livsregler också ställa till det för oss och bidra till ökad stress. Eftersom livsregler är ”måsten” som vi ser oss tvungna att följa kan det kännas fel eller omoraliskt att bryta mot dem. Låt oss illustrera med ett exempel: Magnus jobbade som IT-tekniker i många år och var van att lösa problem på egen hand. Han sa aldrig nej och tog gärna på sig utmanande uppdrag. Sannolikt hade han livsregler som löd: ”Man ska lösa problem själv”, ”Man ska alltid ställa upp för andra” och ”Man ska inte visa sig svag”. Dessa regler bidrog till att göra honom till en uppskattad anställd och kollega. När företaget genomgick en omorganisation och Magnus arbetsbörda i kombination med en förändrad arbetsmiljö inte längre gick ihop, blev samma regler som tidigare varit hjälpsamma för honom direkt destruktiva. Att beskriva sin situation för chefen och be om hjälp var inte tänkbart för Magnus. Istället drev han sig själv allt hårdare för att lyckats leva upp till sina regler. Det slutade med svåra symtom på utmattning och en oförmåga att fortsätta arbeta. Att Magnus i och med detta inte lyckades ”lösa problem själv” och fortsätta ställa upp för sin arbetsplats ledde till starka skuld- och skamkänslor hos honom. Han kände sig misslyckad och vågade inte längre möta sina kollegor. Rädslan att komma i kontakt med arbetsplatsen igen bidrog till ökad isolering, självanklagelser och en längre sjukskrivning än vad som kanske annars hade behövts.

Ofta ser man det själv som något positivt när man lyckas efterleva sina regler. Det kan visserligen vara stressande att behöva leva upp till en rad uppsatta regler, men troligen *än mer stressande* om man inte kan leva upp till dem. Livsreglerna vidmakthålls bland annat av tillfredsställelsen när vi lyckas göra ”rätt” och av att slippa känslan av misslyckande.

Att bryta mot livsregler

Om man bryter mot sina egna regler för hur man får bete sig är det vanligt att man kommer i kontakt med känslor av skuld och skam. Skuld kan jämföras med att svika någons förtroende. Skam är en mer allmän upplevelse av att ha gjort fel, att inte duga eller räcka till. Eftersom dessa känslor är mycket obehagliga gör man säkert sitt bästa för att undvika dem. Om man till exempel bestämt sig för att prestera på en viss nivå försöker man kanske fortsätta med det in i det längsta för att slippa känna dig dålig.

Fundera över om du hitintills i behandlingen kommit i kontakt med hindrande livsregler. Hur känns det till exempel att ta en paus från arbetet för miniavslappning eller annan återhämtning? Hur känns det att säga nej till någon som ber om hjälp?

Kanske har du upplevt att vissa beteendeförändringar som du tänkte var viktiga ledde till ökat obehag i form av självanklagelser och dåligt samvete. Det behöver inte betyda att dessa steg var fel, snarare att du förmodligen utmanade livsregler om hur man ”bör” bete sig. Bra jobbat! Denna typ av steg hjälper dig att bli mer flexibel i ditt känsloliv och få fler handlingsalternativ som underlättar för dig styra ditt liv i en hållbar riktning.

Men hur hanterar jag mitt dåliga samvete?

Det är lätt att vara självanklagande och hård mot sig själv, inte minst när du ska göra sådant som du tidigare kanske uppfattade som direkt omoraliskt. Precis som vid all beteendeförändring är det då viktigt att notera dina automatiska reaktioner. Hur känns det i kroppen? Vilka automatiska tankar dyker upp och får du någon impuls att agera på ett visst sätt? Inte sällan är impulsen att återigen ”göra rätt”, kanske be om ursäkt för sitt beteende, ångra sig eller komma med bortförklaringar. Då gäller det att stå emot impulsen, våga exponera dig fullt ut för de tankar och känslor som dyker upp och helt enkelt acceptera att det känns på det sättet just nu. Det är inte konstigt att du får tankar om att du gjort fel – på sätt och vis har du ju det! Men med utgångspunkt i vilka långsiktiga konsekvenser dina livsregler fått för dig gör du helt rätt i att utmana dem. Så se om du vågar ha ditt obehag en stund, känna på det. Dina tankar är bara tankar, och känslor vet vi med säkerhet att de kommer och går. Ju mer du tränar på att exponera dig för dessa tankar och känslor utan att direkt försöka ”åtgärda dem”, desto lättare kommer det att bli för dig att göra annorlunda. Dina livsregler kommer successivt att luckras upp och du lär dig att det går att agera sig på olika sätt i olika situationer.

Kom ihåg: det är inte farligt att känna obehag! Andas, observera vad som händer utan att värdera, och när den starka stressreaktionen avtar kan du rikta din uppmärksamhet mot det du hade tänkt göra härnäst.

Sammanfattningsvis ligger livsregler och obehagliga känslor (som skuld och skam) bakom många problematiska beteenden som leder till stress. I båda fallen är det viktigt att notera och registrera sina reaktioner, med hjälp av en situationsanalys.