

## **Artikel "Förstå och hantera dina rädslor – om du törs"**

### **Förstå och hantera dina rädslor – om du törs**

Du som följt mig ett tag och kanske läst några av mina tidigare artiklar vet att jag är en varm förespråkare för att förstå, använda och utveckla sina främsta talanger och styrkor. Den kunskapen är en viktig byggsten i en god självkännet, något som jag tycker är viktigt och intressant att arbeta med. En annan byggsten som också bör ingå är att förstå vilka våra främsta rädslor är och hur de kommer till uttryck. Rädslorna kan ju komma i vägen och hindra oss, medvetet eller omedvetet, från att använda våra styrkor fullt ut och gör att vi inte blomstrar som vi skulle kunna göra.

Att utforska och prata om sina styrkor är för det mesta stimulerande och kul, men att göra samma sak gällande sina rädslor är svårare och jobbigare. Det finns dock ett stort värde i att ta sig förbi sitt skyddande lager och utforska sina rädslor.

Kanske kan den här artikeln vara en hjälp på vägen.

### **Det finns många olika rädslor**

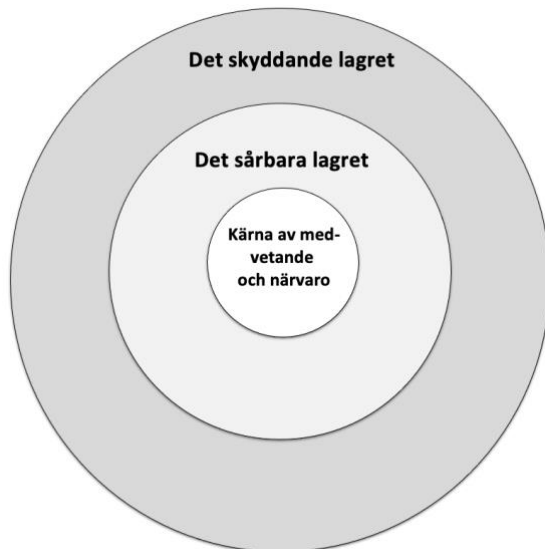
Jag tror att vi alla bär på olika rädslor. Det ingår i att vara människa. Rädslan hjälper oss att vara vaksamma och att lyssna inåt. Men för somliga kan rädslorna vara svåra eller obehagliga att utforska eller prata om.

Vilka rädslor kan det handla om? Ja, till exempel rädsla för kritik, dömande, avvisande, bli övergiven, ensamhet, utsatthet, att misslyckas, närhet, konfrontation, ilska, tappa kontrollen, uppfattas som oduglig, att bli förbisedd, tomhet, ensamhet, uttrycka sin kreativitet, bli bestraffad, försämrad hälsa, med mera.

Den eller de rädslor vi bär på påverkar hur vi samverkar med andra, leder, kommunicerar, tänker om oss själva, arbetar, skapar, reagerar, sätter gränser, hävdar oss, är kreativa, ...

Vad är då vinsten med att försöka förstå och arbeta med sina rädslor? Är det inte bättre att stanna i det skyddande lagret, i skölden som skyddar oss mot våra jobbiga känslor, än att låta våra rädslor "komma åt oss"?

## Det skyddande lagret



Det finns en risk att om vi förnekar rädslan så skuffar vi undan den långt ner i vårt medvetande där den kan utöva en starkt begränsande och hindrande effekt på våra liv och vårt arbete. Den kan finnas där som en dold kraft även om vi gör vårt bästa för att gömma den med alla möjliga sorters kompensationer och beroenden. Den kraften kan sabotera för oss och leda till beteenden som påverkar oss och andra negativt. Den kan göra att vi inte får tillgång till våra styrkor fullt ut eller att vi tappar kontakten med andra sidor hos oss själva som kan ge oss ett ökat djup och en ökad självkänedom.

Modellen ovan är hämtad ur boken "Möt din rädsla" av läkaren Thomas Trobe.

Många lever hela sitt liv i det skyddande lagret. Det är tryggt och välbekant men blir tomt i längden. Men att ge sig in i det sårbara lagret kan väcka upp minnen och känslor som är jobbiga. Det skyddande lagret behövde vi som barn för att överleva med vår mentala hälsa i behåll, vi behövde kanske stänga ute ett och annat under uppväxten.

Det finns många sätt att skydda oss på som vuxna: anta en roll eller en viss identitet, distrahera oss, ständiga aktiviteter, skapa drama, ha en viss livsstil, olika beroenden.

När vi möter varandra med våra respektive skyddande lager är det lätt att vi inte är öppna och tillgängliga, vi försvarar oss och vill i stället förändra den andre, kontrollera eller kanske döma. De samtalen blir sällan speciellt givande.

Vi behöver det här lagret av olika skäl och det kommer inte eller ska inte försvinna, men om vi är i det hela tiden utvecklas vi inte och kan ha svårare att bygga djupare relationer och tillit.

Det handlar inte om att döma oss själva för att vi har och använder den här skölden, utan att bli mer medveten om den, acceptera den och lära oss hur den fungerar. Då kan vi också försöka göra eventuella önskade förändringar.

## **Destruktiva ledare**

I början på året (2022) kunde vi läsa om en studie ("När det brister – Orsaker till och förekomst av destruktivt ledarskap i svenskt arbetsliv") i ledarskap som en forskargrupp vid Umeå universitet gjort. Den slog fast att drygt var tredje anställd har eller har haft en chef som utövar någon form av destruktivt beteende.

Det kan vara passivt destruktivt, det vill säga att chefen håller sig undan, har svårt att ta beslut, ger otydliga instruktioner och saknar förmåga att skapa struktur i sitt arbete.

Det kan vara aktivt destruktivt, det vill säga hotfullt, bestraffande, arrogant och kränkande. Personligen tror jag att det ligger olika rädslor bakom de här beteendena och här skulle cheferna vinna på att utforska det sårbara lagret och sina rädslor. Om de vill erkänna att de har dem, vilket inte är det lättaste.

## **Det sårbara lagret**

Under det skyddande lagret hittar vi enligt modellen det sårbara lagret. Det består av olika känslor och energier som glädje, sorg, ilska, kreativitet, smärta, obehag och rädslor som kommer och går allt eftersom omständigheterna förändras. När vi kan glänta på det skyddande lagret och släppa fram vår sårbarhet blir vi öppnare och det skapar tillit.

För att en grupp ska bygga tillit och förtroende är det viktigt att det är tillåtet att visa sig sårbar och få prata om det och ändå känna att man får tillhöra gruppen. Där är gruppens ledare viktig genom att visa vägen genom sitt beteende.

Det innersta lagret är ett tillstånd av flow, närvaro, medvetenhet, accepterande och inre tystnad. Du har säkert varit där några gånger och känt hur tid och rum försvunnit när du till exempel gjort något där du fått använda dina styrkor fullt ut, i ett skapande eller när du varit del i ett riktigt bra samtal.

## **Fem sanningar om rädslor**

Susan Jeffers skriver i "Feel the fear and do it anyway" att det finns fem sanningar om rädslor.

1. Rädslan kommer aldrig att försvinna så länge du fortsätter att växa  
Det vill säga så fort du utsätter dig för en ny situation kommer du att känna dig rädd.
2. Det enda sättet att bli fri från rädslan för något specifikt är att gå ut och göra just det.
3. Det enda sättet att få bättre självkänsla är att gå ut och göra det man är rädd för.

4. Det är inte bara du som upplever rädsla varje gång du är på okänd mark, det gör alla andra också.
5. Att ta sig igenom rädslan är mindre skrämmande än att leva med den underliggande rädsla som kommer av en känsla av hjälplöshet. "What you resist, persists".

Skönt att veta att alla är lite rädda då och då, eller hur?

### **Att arbeta med rädslorna**

Det finns ett stort värde med att arbeta med sina rädslor och de tankar och beteenden som är kopplade till dem. Kanske är det genom att först bli medveten om våra tankar och beteenden som vi kan koppla dem till och se underliggande rädslor.

Men det kan vara svårt att både vilja se rädslorna, prata om dem och erkänna att de finns. Det är lätt att vi dömer oss själva som svaga eller skyller på andra eller annat för att vi beter oss på ett visst sätt.

Första steget är att förstå en vilja och motivation att både arbeta med sina beteenden och rädslor.

Sedan handlar det om att under en period observera och iaktta sig själv för att bli medveten om egna beteenden. Det kan också hjälpa att få återkoppling från en någon ser dig utifrån. Gör regelbundet noteringar kring det du observerar eller hör.

Nästa steg är förstå och acceptera att du har rädslor som leder till vissa av de beteenden och tankar som du observerat. Undvik att bekämpa, förneka eller döma dig själv. Försök vara som en neutral observatör i ett forskningsexperiment där du ser dig själv utifrån.

Nu kan du börja gå djupare och utforska rädslan och bli medveten om vad det kan vara som utlöser den. Då är det viktigt att rikta uppmärksamheten inåt i stället för att fokusera på andra som du eventuellt skyller på eller som du tycker borde förändra sig.

Utmana sedan rädslan i små steg genom att ta risker och göra sådant som är ligger utanför din komfortzon.

All förändring tar tid så utrusta dig med en dos tålamod. Ta gärna hjälp om du behöver.