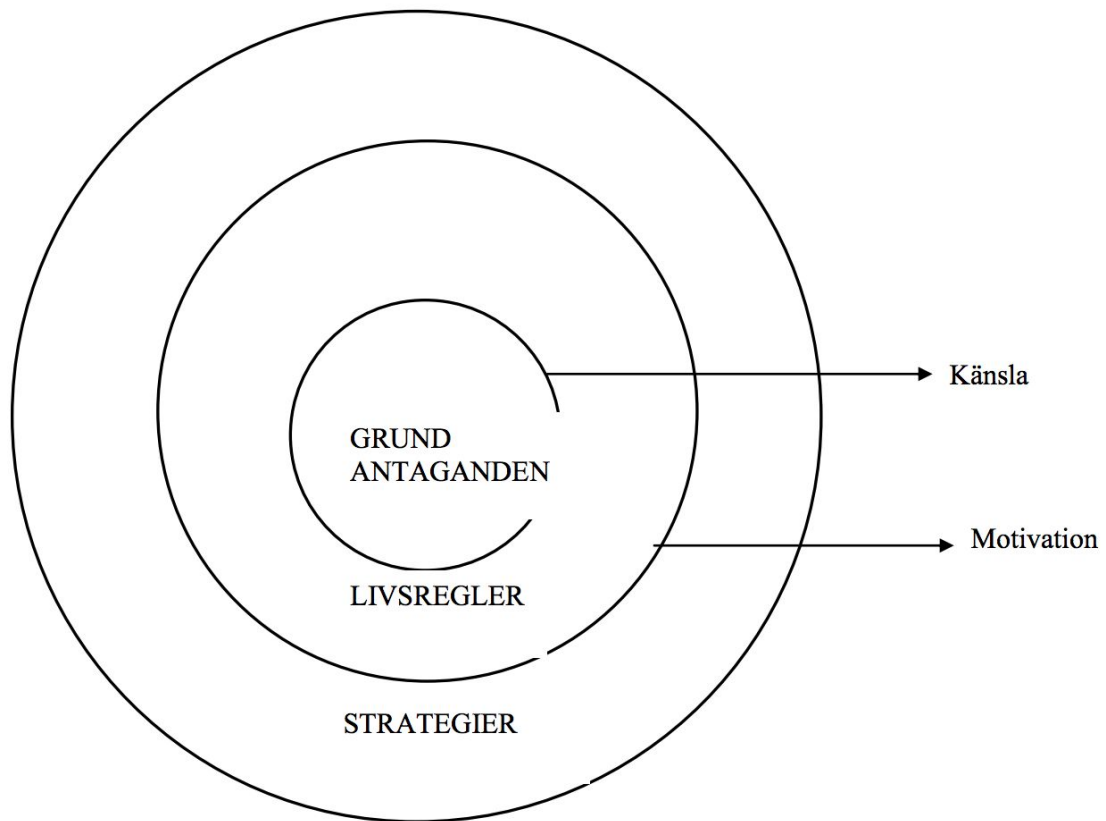


Tankens kraft

Inre säkerhetsbeteenden

Ett inre säkerhetsbeteende är en tanke eller ett eget förhållningssätt vi har för hur vi får agera.

Många har ett avancerat mönster av regler som vi kontrollerar i tanken kring hur vi ska uppföra oss. Vårt egna regelsystem måste kontrolleras och gör att vi mår dåligt och har svårigheter med att slappna av.



Figuren visar en kognitiv modell av personlighet. I centrum ligger grundantaganden.

Grundantaganden är de grundläggande värderingarna vi har kring oss själva och vår omvärld. Om världen är en bra eller dålig plats, om vi kan lita på andra människor. Grundantaganden är absoluta sanningar om världen som vi tänker är självklara.

Dessa grundantaganden förknippas med starka känslor som ledsenhet eller skam och fungerar som ett filter som styr hur vi tolkar vår verkligheten. Vi tolkar verkligheten utifrån våra grundantaganden och det påverkar både hur vi ser på världen men också vad vi minns. Våra grundantaganden är ett filter vi använder för att tolka vår verklighet.

Grundantaganden kan vara både positiva och negativa och utvecklas under barndomen och fortsätter att utvecklas under hela våra liv.

Om vi är med om svåra händelser i vår uppväxt är det vanligare att grundantaganden blir negativa. Om vi blir mobbade kan det vara lätt att vi får ett grundantaganden att världen är en farlig plats och att det egentligen inte går att lita på människor.

Grundantaganden ger upphov till livsregler. Livsreglerna är viktiga därför att de talar om vilka lösningar vi har skapat för att inte känna oss värdelös, maktlösa, oälskade etc.

Ett exempel på en livsregel kan vara: "Jag måste göra andra glada (strategi) för att bli älskad" (schema: "oälskad").

Man kan uppfatta livsregler som personliga lösningar av emotionella problem.

Livsregler fyller en motiverande funktion hos personligheten eftersom de utgör grunden för val av livsmål och livsprojekt.

Livsregler förenar scheman med nästa lager hos personligheten: strategier.

Våra strategier är det samma som våra inre och yttre säkerhetsbeteenden. Beteende strategier handlar om vad man skall göra när man känner sig hotad.

Det finns tre grundläggande typer av beteende strategier inför hot:

- flykt (undvikande),
- kamp (kompensation)
- frysas/ spela död (accepterande).

Inom personligheten är de viktigaste strategierna/ lösningarna avsedda att handskas med hotet riktat mot självbilden/ självkänslan eller bilden av andra människor.

"Jag måste prestera 150 % för att känna att jag duger och för att inte blir avvisad av andra" är en livsregel som talar om vad man skall göra för att duga.

Överdrivna prestationer är en vanlig kamp strategi för att handskas med dålig självkänsla hos utbrända patienter.

Man pratar också om coping strategier dvs. mentala och beteende ansträngningar för att handskas med interna eller externa hot.

Man skiljer mellan:

1. problem-fokuserade strategier (som syftar till att direkt lösa problem, konfrontera problem)
2. känslor-fokuserade strategier (som syftar till att ta hand om de negativa känslor som har väckts) genom att till exempel förneka hotet eller omvärdera det som har hänt
3. strategier som handlar om att söka stöd hos andra.

Genom grundantaganden skapas även automatiska tankar och handlingar som vi ofta inte är fullt medvetna om.

Vi har redan börjat arbeta delvis med grundantaganden och livsregler genom att ifrågasätta negativa automatiska tankar i del 2.

Vi kommer nu arbeta vidare genom att kartlägga vilka livsregler och grundantaganden vi har. Skriv gärna ner grundantagande och livsregler med

utgångspunkt i tidigare övningar om negativa automatiska tankar.

Försök även se om du har andra negativa grundantaganden som kan vara kopplade till självbild men som inte enbart blir ett problem i sociala situationer.

Det kan vara plågsamt att bli uppmärksam på negativa grundantaganden. Samtidigt som det skapar svårigheter är grundantagandena en del av hur vi tolkar vår värld. De allra flesta människor har vissa negativa grundantaganden och vår övning kommer inte gå ut på att försöka förändra dina grundantaganden. Istället kan det vara bra att bli uppmärksamma på dessa för att se i vilka situationer i livet som vi är som mest sårbara.

Att hantera negativa grundantaganden

Kartläggande av inre säkerhetsbeteenden, livsregler och grundantaganden

Exempel

Yttre säkerhetsbeteenden (strategier)	Inre säkerhetsbeteenden, tankar (strategier)	Livsregler	Grundantaganden Scheman
Köper hem snacks i smyg Man måste bjuda på mat om man har personer på besök Det går inte att säga att det inte passar	De kommer tänka att jag är dum i huvudet Alla som kommer på besök är gäster oavsett hur nära man känner dem	Om man ber om någonting så blir människor arga	Människor är oberäkneliga

<p>om någon vill komma förbi</p> <p>Det är oartigt och fel att be om tjänster eller saker av andra</p> <p>Det är oförskämt att fråga vänner om de vill umgås</p>			
<p>Läser igenom konversationer för tecken på otrevligt språk.</p> <p>Tar på mig för mycket för att inte göra andra besvikna.</p> <p>Ger andra det som de behöver och åsidosätter mina egna behov för att inte förarga dem.</p> <p>Hjälper bekanta som inte skulle göra samma sak för mig</p> <p>Söker bekräftelse från så många jag kan att jag har rätt när jag hamnar i en konflikt.</p> <p>Står inte upp för mig själv när jag blir kritiserad.</p> <p>Håller med andra även fast jag egentligen tycker de har fel.</p> <p>Säger helt upp bekantskapen med</p>	<p>Tänker igenom det jag sagt för tecken på att jag varit otrevlig.</p> <p>Är hyperfokuserad på andra för att märka av tecken på kritik eller missnöje.</p> <p>Tolkar neutrala sociala händelser negativt.</p> <p>Ältar svagt negativa och neutrala sociala händelser.</p> <p>Blir deprimerad eller rasande vid kritik.</p>	<p>Alla måste gilla mig</p>	<p>Jag är värdefull så länge jag är omtyckt</p> <p>Mitt värde bestäms av andra</p>

<p>vänner som sårar mig.</p> <p>Skäller ut arbetskollegor som ger mig kritik.</p>			
<p>Visar inte upp färdiga projekt.</p> <p>Mörkar saker jag gjort för att jag skäms över min prestation.</p> <p>Berättar om saker jag gjort för att söka bekräftelse</p> <p>Arbetar på kvällar och helger.</p> <p>Söker stöd av andra trots att jag klarar uppgiften själv.</p> <p>Pratar bort det hela när personer försöker prata om saker jag gjort</p> <p>Dömer andra på deras prestationer eller ställning. .</p>	<p>Ingenting är tillräckligt bra.</p> <p>Jag har inte rätt att vara ledig.</p> <p>Jag får inte göra någonting som bara är roligt.</p> <p>Jag måste tjäna mer pengar.</p> <p>Jag måste ha ett mer prestigefullt arbete.</p> <p>Jag måste göra världen till en bättre plats.</p> <p>Jag får inte göra några misstag.</p> <p>Jag får inte lägga pengar på onödiga saker.</p> <p>Jag får inte unna mig själv någonting.</p> <p>Jag måste må bra</p>	<p>Jag kan inte lita på mitt omdöme</p> <p>Allt jag gör måste vara meningsfullt</p>	<p>Mitt värde beror på vad jag presterar</p>

Mina egna negativa grundantaganden och livsregler

Yttre säkerhetsbeteenden (strategier)	Inre säkerhetsbeteenden, tankar (strategier)	Livsregler	Grundantaganden Scheman

Att utmana negativa grundantaganden

Vi kan prova hitta ett alternativt schema och se vad som händer om vi använder vårt nya schema i verkligheten.

Om du har svårt att hitta ett alternativt schema kan ett bra alternativt schema vara "Jag duger som jag är".

Planering av beteendexperiment

Om jag låter bli att använda min gamla strategi :	Och istället använder en ny strategi:
<p>Tar på mig för mycket för att inte göra andra besvikna</p> <p>Håller med andra även fast jag egentligen tycker de har fel.</p> <p>Läser igenom konversationer för tecken på otrevligt språk.</p>	<p>Säger nej till det jag inte vill göra</p> <p>Står upp för min egen åsikt</p> <p>Släpper oro kring saker jag sagt och skrivit</p>
Då kommer jag att uppfatta mig själv:	
<p>Gammalt schema: "Jag är värdefull så länge jag är omtyckt"</p> <p>Hur mycket du tror på ditt gamla schema? 0-100:</p> <p><i>Skattning vid tillämpning av gamla strategier</i></p>	<p>Nytt schema: "Mitt värde är konstant och det samma som värdet hos alla andra människor"</p> <p>Hur mycket du tror på ditt nya schema? 0-100</p> <p><i>Förutsägelse vid tillämpning av nya strategier</i></p>
Andra kommer att reagera	
<p>Gammalt schema "Mitt värde bestäms av andra"</p>	<p>Nytt schema ""Mitt värde är konstant och det samma som värdet hos alla andra människor"</p>

Om jag låter bli att använda min gamla strategi :	Och istället använder en ny strategi:
<p>Mörkar projekt</p> <p>Berättar om saker jag gjort för att söka bekräftelse</p> <p>Dömer andra på deras prestationer eller ställning.</p>	<p>Är öppen med vad jag arbetar med.</p> <p>Ber om råd, feedback och kritik.</p> <p>Värderar människor beroende av hur de behandlar mig.</p>

Då kommer jag att uppfatta mig själv:	
Gammalt schema: "Mitt värde beror på vad jag presterar"	Nytt schema: "Mitt värde är konstant och det samma som värdet hos alla andra människor"
Hur mycket du tror på ditt gamla schema? 0-100:	Hur mycket du tror på ditt nya schema? 0-100
<i>Skattning vid tillämpning av gamla strategier</i>	<i>Förutsägelse vid tillämpning av nya strategier</i>
Andra kommer att reagera	
Gammalt schema "Människors värde beror på vad de presterar"	Nytt schema "Mitt värde är konstant och det samma som värdet hos alla andra människor"

Om jag låter bli att använda min gamla strategi :	Och istället använder en ny strategi:
"Lägga över ansvaret på andra" "Ta andras perspektiv/tolka andra/ förstå andra"	"Ta ansvar själv, ställa frågor och förtydliga min egen ståndpunkt" "Ta eget perspektiv/spela egen advokat/tolka mig själv"
Då kommer jag att uppfatta mig själv:	
Gammalt schema: "Duger inte"	Nytt schema: "Duger OK"
Hur mycket du tror på ditt gamla schema? 0-100:	Hur mycket du tror på ditt nya schema? 0-100
<i>Skattning vid tillämpning av gamla strategier</i>	<i>Förutsägelse vid tillämpning av nya strategier</i>
Andra kommer att reagera	
Gammalt schema "Kritiska"	Nytt schema ""Möter mig med respekt"

Fyll i hur du tror att det kommer bli om du använder ditt nya schema

Om jag låter bli att använda min gamla strategi :	Och istället använder en ny strategi:
Då kommer jag att uppfatta mig själv:	
Gammalt schema: "" Hur mycket du tror på ditt gamla schema? 0-100: <i>Skattning vid tillämpning av gamla strategier</i>	Nytt schema:" Hur mycket du tror på ditt nya schema? 0-100 <i>Förutsägelse vid tillämpning av nya strategier</i>
Andra kommer att reagera	
Gammalt schema ""	Nytt schema "t"

Om jag låter bli att använda min gamla strategi :	Och istället använder en ny strategi:
Då kommer jag att uppfatta mig själv:	
Gammalt schema: "" Hur mycket du tror på ditt gamla schema? 0-100: <i>Skattning vid tillämpning av gamla strategier</i>	Nytt schema:" Hur mycket du tror på ditt nya schema? 0-100 <i>Förutsägelse vid tillämpning av nya strategier</i>
Andra kommer att reagera	
Gammalt schema ""	Nytt schema "t"