

”Att förlita sig på gamla invanda mönster kan kännas tryggt, men också orsaka problem. Att då våga göra tvärtom kan vara det bästa sättet att ta sig ur en låst situation. Denna bok har lyckats koka ner en stor mängd psykologisk forskning till några få handfasta strategier som bottnar i just detta – att göra tvärtom. Lär dig hantera stressen på jobbet, gnisslet i relationen och återkommande oro med nya beteenden och matnyttiga tips.”

– Alexander Rozental, professor i psykologi, legitimerad psykolog och författare.

”Viktig påminnelse om hur vi riskerar att sabotera för oss själva, och användbara tips på hur vi kan bryta dessa mönster”

– Emma Frans, forskare och författare.

”Perfekt handbok för alla som går vilse i sin egen magkänsla.”

– Sandra Beijer, författare och bloggare.

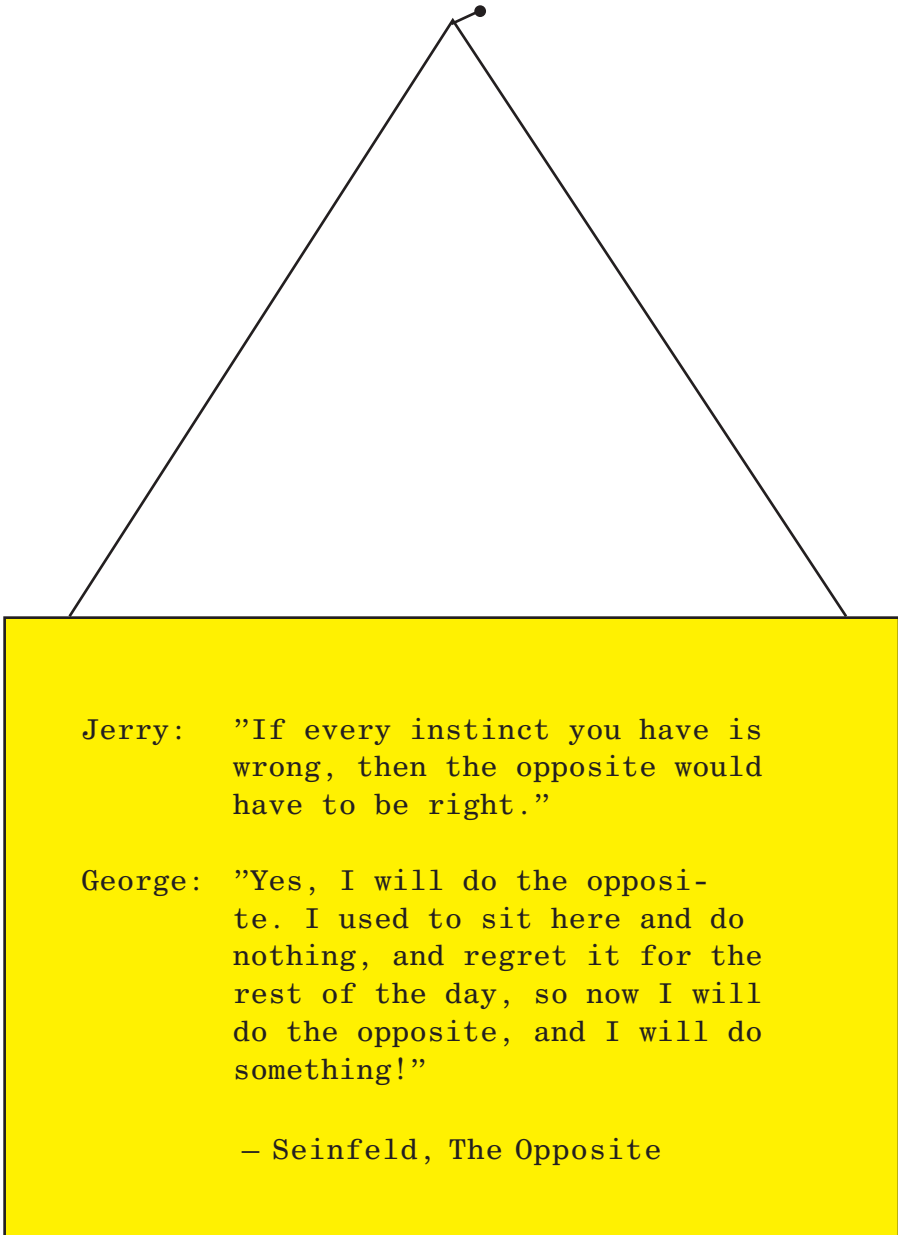
Till Julian, Iris och Behnaz.

Bonnier Fakta

Stefan Pagréus

7. VÄRTA MOM

7 strategier för *mindre*
stress⁽⁴⁾, oro⁽⁵⁾, ångest⁽³⁾,
nedstämdhet⁽¹⁾, självkritik⁽⁷⁾
och *bättre* sömn⁽⁶⁾ och
relationer⁽²⁾



Jerry: "If every instinct you have is wrong, then the opposite would have to be right."

George: "Yes, I will do the opposite. I used to sit here and do nothing, and regret it for the rest of the day, so now I will do the opposite, and I will do something!"

– Seinfeld, The Opposite

	FÖRORD	6
	INTRODUKTION	7
01	Nedstämdhet	13
	<i>Du drar dig undan när livet känns motigt</i>	14
	TVÄRTOM: <i>Bete dig som om du mätte bra</i>	20
02	Relationsproblem	31
	<i>Du försöker förändra din partner</i>	32
	TVÄRTOM: <i>Förändra dig själv</i>	36
03	Rädsla och ångest	49
	<i>Du backar när du blir rädd</i>	50
	TVÄRTOM: <i>Gå närmare</i>	56
04	Stress	65
	<i>Du pressar dig hårdare</i>	66
	TVÄRTOM: <i>Baka rulltårta</i>	70
05	Grubbel och oro	79
	<i>Du bråkar med dina tankar</i>	80
	TVÄRTOM: <i>Låt tankarna vara</i>	88
06	Sömnproblem	99
	<i>Du spenderar mer och mer tid i sängen</i>	100
	TVÄRTOM: <i>Mindre tid i sängen</i>	106
07	Självkritik	117
	<i>Du behandlar dig själv taskigt</i>	118
	TVÄRTOM: <i>Behandla dig själv som du behandlar andra</i>	124
08	Kom igång!	133
	<i>Du nöjer dig med att läsa ut boken</i>	134
	TVÄRTOM: <i>Sätt igång och gör förändring</i>	136
	REFERENSER	155

FÖRORD

Som psykolog träffar jag hela tiden människor som brottas med problem. De försöker ofta lösa dem med strategier som verkar rimliga, tycks logiska och känns helt rätt. Men som leder helt uppåt väggarna fel.

Som behandlare slås jag ofta av att mina klienter och patienter tycks göra allt som står i deras makt för att förvärra sina problem. Inte sällan är det till och med sättet att handskas med problemet som *är* hela problemet.

Lösningen, till mångas förvåning, är i stället att börja bete sig på ett sätt som känns icke-intuitivt, märkligt och fel. Tvärtom, helt enkelt. Den här boken handlar om just det. Hur du genom att sluta lyssna på din magkänsla och i stället bete dig på motsatt sätt kan må bättre, bli gladare, vara mindre rädd, sova bättre, stressa och älta mindre, få bättre relationer och sluta att hacka på dig själv.

Boken har sju kapitel som vart och ett för sig tar upp ett av de vanligaste problemen som många brottas med. Den har också ett avslutande kapitel som på ett sätt är det viktigaste av dem alla.

Boken riktar sig i första hand till dig som mår bra eller halvtaskigt. Om du mår riktigt dåligt och har allvarliga psykiska problem kommer det inte att räcka att läsa den här boken. Då är mitt råd i stället tvärtom: Sök hjälp hos en psykolog eller läkare redan idag.

INTRODUKTION

Den här boken riktar sig till dig som inte mår helt hundra – just nu, till och från, eller i vissa stunder. Den lyfter sju vanliga problem som är kopplade till ditt mentala välbefinnande och föreslår att du gör tvärtom mot det din magkänsla säger.

Strategierna och teknikerna har överlag gott stöd i forskningen och jag vet själv från mitt arbete med hundratals klienter att de funkar bra. Frågan är varför? Eller kanske snarare, varför är våra intuitiva strategier så dåliga? Varför säger magkänslan så ofta till oss att göra saker som förvärrar våra problem och får oss att må sämre? Som gör oss mer rädda, nedstämda, stressade, ställer till det i våra relationer, försämrar sömnen och får oss att grubbla så mycket att vi blir olyckliga? Som om vår reflexmässiga lösning på det kliande myggbettet i pannan vore att drämma till med stekpannan.

Efter miljontals år av evolution borde det ju inte vara för mycket begärt att hjärnan har något slags kompetens för att hantera det mest grundläggande. Svaret på gåtan är sannolikt att vi har skapat oss en helt ny värld och längs vägen helt omformulerat meningen med livet.

Leva och ligga

Kanske är hjärnans strategier i själva verket ett bra, eller till och med enastående, svar på frågan: Hur kan jag få den här stackars kroppen att överleva en dag till så att den får möjlighet att ligga lite mer. Det kan låta som en futtig ursäkt till liv i våra öron, men är trots allt det centrala i evolutionsprocessen för allt som andas på planeten. Fokus har varit att inte dö och föra generna vidare. Detaljer som glädje, lycka och inre ro har haft lägre prioritet för vår överlevnad. Kanske har det till och med utgjort hinder. Sett i det ljuset kan mycket av allt vi gör som skapar problem för oss, bli mer begripligt.

Ta ångest och oro till exempel. Hur lätt har vi inte att föreställa oss att det värsta kommer att hända? Forskning visar att det värsta i själva verket

händer sällan. I en studie som undersökte saken såg man att 91 procent av det människor oroade sig för aldrig inträffade. Falskt alarm. Och i de fallen det faktiskt inträffade blev det sällan så illa som man befarat.

Givet de oddsen och hur plågsam oro kan vara, kan man undra varför vi håller på och oroar oss så mycket. Men det är att titta på frågan från fel håll. Ur ett överlevnadsperspektiv har oro förmodligen varit en mycket bra strategi.

Om man är ute och går i skogen och hör hur det knakar till i buskarna längre fram så kan man antingen hoppas på det bästa, anta att det bara var vinden som blåste i grenarna, och traska vidare. Eller så kan man förutsätta det värsta och utgå ifrån att det är en varg som lurar i buskaget.

Om du tar det säkra för det osäkra och chansar fel, så är priset inte särskilt högt; du blir rädd och vänder på klacken. Är du i stället oförsiktig och chansar fel, så går det som för Rödluvan. Att utgå ifrån det värsta kan i många fall vara en bättre strategi. Oro har räddat liv. Det är därför det över tid har spridit sig i den mänskliga genpoolen.

Men dagens värld är radikalt annorlunda och många av de faror som tidigare hotade oss har undanröjts. Förändringen, som skett mycket snabbt, är resultatet av mänsklig kultur och uppfinningsrikedom. Evolutionen tuggar på långsamt. Vi bär alla runt på hundratusentals år gammal hårdvara mellan öronen. Vi kommer inte att bli av med oron i första taget.

Dessutom har vi skapat oss massor av nya saker att noja över, som bolåneräntor, jobbdeadlines och om de nya jeansen verkligen gör röven rättvisa. Det är inget som dödar en, men hjärnan har bara ett rädslosystem och det reagerar på samma sätt, alldeles oavsett vad som jagar upp oss.

Fler strategier från stenåldern

Nedstämdhet och depression skulle kunna förstås på ett liknande sätt. När vi känner oss nere får vi ofta impulsen att dra oss undan och isolera oss. Det kan tyckas märkligt att vi söker ensamhet och undviker allt som är viktigt och roligt i livet, när vi egentligen skulle behöva gemenskap, glädje och omsorg som allra mest.

Forskare har spekulerat i om det möjligen finns någon evolutionär eller adaptiv fördel med depression. En teori är att det är ett svar på en svår situation där vi behöver hjälp; ett sätt att signalera till omgivningen att vi behöver stöd och omhändertagande.

Vi människor har under den absoluta merparten av vår existens levt i små samhällen, omgivna av familj och vänner som vi har starka sociala band till. I ett sådant samhälle märks förstås en individs plötsliga självisolering mycket tydligare – varför sitter Roger bara inne i grottan och ugglar?

Idag lever vi självständiga liv, i egna hem, ofta i städer där vi har sporadisk kontakt med omgivningen och grannar vi knappt vet namnet på. Kanske var tillbakadragen nedstämdhet ursprungligen en nödsignal som inte längre fungerar? Nu försvinner vi bara in i vår ensamhet med våra mörka tankar.

Oschyssta jämförelser

Ältande då? Varför hackar vi så mycket på oss själva och grubblar över gamla misslyckanden? Relationen som inte funkade. Jobbet vi aldrig fick. Pinsamheten vi sa på julfesten. Det som varit kan vi inte ändra på, så vad är poängen?

Kanske för att undvika att göra samma misstag igen. Att repetera det som gick snett och i detalj analysera vad vi hade kunnat göra annorlunda, kan ha haft ett överlevnadsvärde i en farligare värld.

Mycket av det vi ältar rör också det sociala samspelet med andra. I jämförelse med andra djur är människan av ett ganska klenk virke. Vi är inte särskilt starka eller snabba och våra kroppar är ömtåliga. Vår framgång har i stället byggts på att vi är smarta och bra på att kommunicera och därför varit skickliga på att arbeta tillsammans. Ensamma har vi varit sårbara. Därför är vi väldigt vaksamma på vår position i gruppen och hur vi förhåller oss till varandra.

Troligtvis är det också svaret på varför vi så ofta håller på och jämför oss med andra. Att komma underfund med hur vi kan passa in och bli mer omtyckta har varit viktigt.

Men världen vi lever i nu har satt många tankeprocesser på steroider. Vi jämför oss inte längre med Börje i hyddan bredvid utan med Elon Musk och Kim Kardashian, med underklädesmodellerna i tunnelbanan och de välfunna karaktärerna i teveserierna. Det finns alltid någon som är rikare och mer framgångsrik, har slätare hy, som drar bättre skämt och har vackrare barn. Sällan får vi känna oss bäst eller bra på något. Man kan bli självkritisk för mindre.

Kärlek slutar med bråk

Man kan spekulera i ifall svårigheter kopplat till kärlek och relationer också har att göra med glappet mellan vår biologi och vår kultur. Varför ska det vara så svårt att vara ihop och lycklig? Varför bråkar vi med dem vi lever med, ibland så till den grad att relationen blir dålig och tar slut?

Kanske var tvåsamheten enklare och friare från friktion i ett samhälle utan fyrtio timmars arbetsvecka, karriärhets och svåruppnåeliga ideal kring hälsa, skönhet och sex? Eller är det ens meningen att vi ska hålla sams? Vi lever i ett samhälle som ofta romantiserar livslång tvåsamhet. Men om man tittar på hur det de facto ser ut så tycks de flesta av oss snarare leva i något som mer liknar seriemonogami – vi lever med en person under en period för att sen göra slut och träffa en ny.

Att ett däggdjur är troget mot en partner mer än sisådär en kvart är i sig något ganska exceptionellt. Monogami hittar man bara hos tre till fem procent av alla som föder levande ungar. Det tror man beror på att handjur inte har så mycket att tillföra när ungen väl är född. Mamman diar och tar hand om barnen som ofta är redo att klara sig själva när mjölken sinar.

För oss människor ser det annorlunda ut. Det går inte att sätta en klämmis i handen på ungen och skicka iväg den på egen hand när man slutat amma. Vi behöver tas hand om under mycket lång tid. Att ha två föräldrar som hjälper till tycks ha varit fördelaktigt.

Men sen då, när barnet kan klara sig själv – finns det, rent krasst, någon större vinst för föräldrarna med att leva tillsammans då? Det finns studier

som pekar på att de som har fler partners under sin livstid tenderar att ha fler barn. Om målet är att maximera spridandet av ens gener kan det kanske finnas en poäng i att gå vidare till en ny partner. Det är ju också svårt att på förhand veta vilken gencocktail som kommer att bli den mest livskraftiga. Kanske kan det vara klokt att använda sig av en hedging-strategi och skaffa barn med fler partners, inte lägga alla ägg i samma korg?

Huruvida kärlek börjar med bråk kan diskuteras, men separationer tenderar i alla fall att göra det. Kanske är det så vi ska se på bråk och konflikter? Som en mekanism som får oss att glida isär och söka en ny partner. *Not a bug, it's a feature?*

Lycka, glädje och andra nymodigheter

Nu sitter vi i alla fall här med en hjärna utvecklad för en annan värld i en annan tid. En värld som var farlig och krass. En värld utan uppvärmda hus, skolor och sjukhus, mediciner, vvs-system, snabbköp, mobiltelefoner, Google, ålderdomshem, föräldraledighet, kylskåp, örontops, formpressade chips och Holidaydipp. Vi byter ut organ och tänder som slutat funka, får pengar för att ta hand om våra barn, röstar om vem som ska bestämma och har lagar som reglerar att vi måste bete oss rimligt schysst mot varandra. Vi har skjutit upp döden med femtio år och ålderdom är inte längre något kuriöst utan det gängse. Det är inte perfekt och det finns stora hot vid horisonten, men i vardagslivet är vi beskyddade som aldrig förr.

Många av våra hårdkodade strategier tycks ha spelat ut sin roll. Och alldeles oavsett så har vi omformulerat meningen med alltihop. Att överleva dagen och föröka oss i alla ära, men det är en alldeles för torftig kravspec. Vi har bestämt att livet ska vara så mycket mer och innehålla sådant som lycka, glädje, självförverkligande och meningsfulla relationer. Med all rätt.

Vi har skrivit om briefen. Tyvärr verkar inte hjärnan ha fått memot. Dags att hacka hjärnan!

Lev lite mer onaturligt

Metoderna du kommer att få bekanta dig med i den här boken går i mångt och mycket på tvärs mot vad din magkänsla tycker är vettigt. De kommer inte naturligt för oss. Väljer du att praktisera dem, kommer du sannolikt att uppleva stunder av milt obehag och förvirring. Det är ovant att bete sig tvärtom.

Men helt obekant är det nog ändå inte. För om du är som de flesta av oss så använder du redan idag tvärtomstrategier i din vardag. Till exempel när du går till gymmet eller låter bli att moffa i dig något gott. Inget kunde vara mer onaturligt. Att till synes helt utan poäng göra av med energi – och medvetet avstå från att fylla på med ny – är, ur strikt evolutionär synvinkel, fullkomligt rubbat. Men att vi skulle skapa en tillvaro där vi inte behöver röra på oss för att få tag på lunch (eller undvika att bli någon annans) och där snabba kolhydrater alltid finns inom armlängds avstånd, var inget evolutionen kunde förutse. Det har vi tvingats lära oss att kompensera för på egen hand.

Därför kommer det alltid att kännas enklare att sopa i sig en dubbeljapp i soffan än att sätta sig och sveddas på en träningscykel. På samma sätt kommer strategierna du läser om här kanske aldrig att kännas helt naturliga.

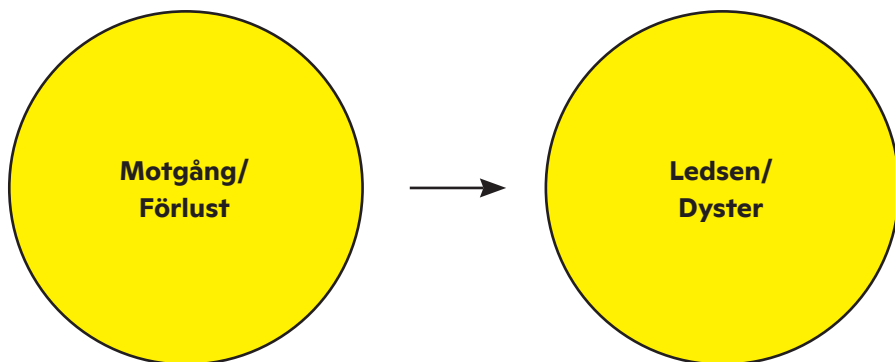
Men precis som med träning och sansad kosthållning är chansen stor att de kommer att hjälpa dig att må bättre. Kanske till och med att leva lite längre. Och få ligga lite mer. Så låt dig inte avskräckas – tvärtom.

01

NEDSTÄMDHET

DU DRAR DIG UNDAN
NÄR LIVET KÄNNES
MOTIGT

Nere, deppig, hängig. De flesta av oss har upplevt perioder av nedstämdhet. Allt känns lite dystert och grått, de glada och positiva tankarna lyser med sin frånvaro. Ibland är det lätt att se orsaken bakom. Det kan handla om att vi drabbats av något slags motgång, besvikelse, misslyckande eller förlust. Kanske har du haft det kämpigt på jobbet, hamnat i en konflikt eller upplevt trassel med ekonomi, hälsa eller i en relation.

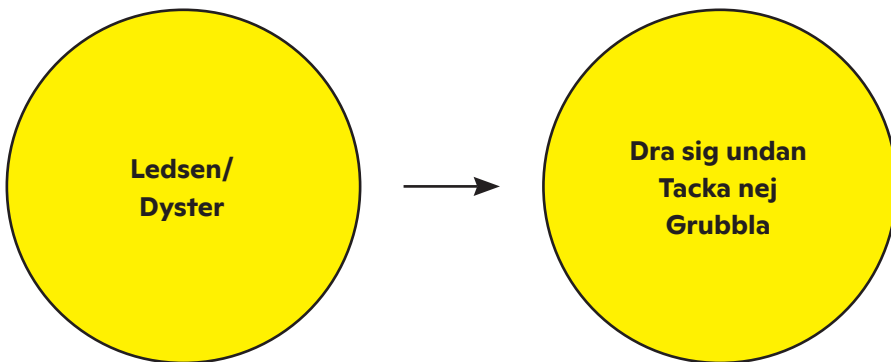


Andra gånger är det svårare att sätta fingret på var skon klämmer. Det är mer en känsla som smugit sig på – man kan känna sig rastlös, ha mörka tankar om framtiden eller känslor av skuld som är svåra att sätta fingret på.

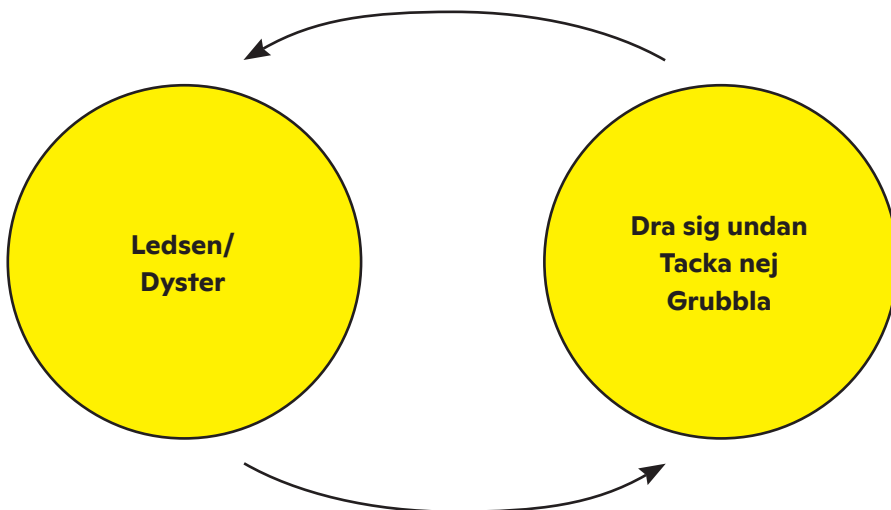
När sådana tankar och känslor knackar på dörren är det vanligt – väldigt vanligt – att vi får impulsen att dra oss undan och stänga in oss. Ett behov av att vara för oss själva och slicka våra sår. Inget känns ju ändå kul, så varför ens försöka?

Det är också lätt att tänka att om jag träffar andra så kommer de se att jag mår dåligt, och så måste jag sitta och prata om det jobbiga och skapa dålig stämning. Så man slutar höra av sig och börjar tacka nej när vännerna vill ses. Jag är ändå inte kul att hänga med nu, måste må bättre först. Man hoppar löprundan för det är så motigt. En påse ostbågar får bli middag, för vem orkar laga? Och ligger mer i sängen. Behöver nog vila, och när jag sover så kommer jag ju ifrån eländet en stund. Därhemma i sin ensamhet

börjar man ofta grubbla över varför man mår som man mår, i förhoppningen att hitta ett svar eller en lösning.



Ibland kan det för all del gå över. Men ofta börjar man i stället att må allt sämre. Som ett brev på posten hamnar man i en ond cirkel.



Det är inte så konstigt egentligen. Hur vi mår är till stor del summan av allt vi gör för att uppfylla grundläggande behov. Vi träffar våra vänner för att vi är sociala varsel som trivs med att umgås med andra. Vi tränar och rör på oss för att kroppen och hjärnan ska fungera som de ska. Vi sover enligt en rytm som till stor del är kalibrerad efter vad vi behöver. Vi äter någorlunda varierat för att få i oss näring och viktiga ämnen. Och vi ägnar oss åt våra intressen som ger oss glädje och energi.

Om vi drar ner på eller plockar bort delar av detta, och ibland alltihop, så mår vi sämre och livet blir kämpigt. Och grubblet då? Längre fram kommer du få läsa om varför det sällan leder till att vi mår bättre eller hittar vägen ut, tvärtom.

Hooked on a feeling da-da-da-da

Den mänskliga hjärnan är otrolig. Ett av dess kanske mest imponerande trick är att kunna skåda in i framtiden. Att vi i huvudet kan spåna, fantisera och föreställa oss hur saker och ting kan tänkas bli innan de har hänt tycks vara en unik förmåga för oss människor. Det är förmodligen också det som har gjort att det är just vi, och inte bofinkarna eller uttrarna, som tagit planeten i besittning.

För vårt inre kan vi skissa upp både bra och dåliga saker som kan tänkas hända och styra vårt beteende därefter. En försmak av framtiden. Det är en superförmåga. Men som kompass för att guida oss tar vi i stor utsträckning hjälp av våra känslor. De färgar våra tankar, förväntningar och hur vi väljer att bete oss.

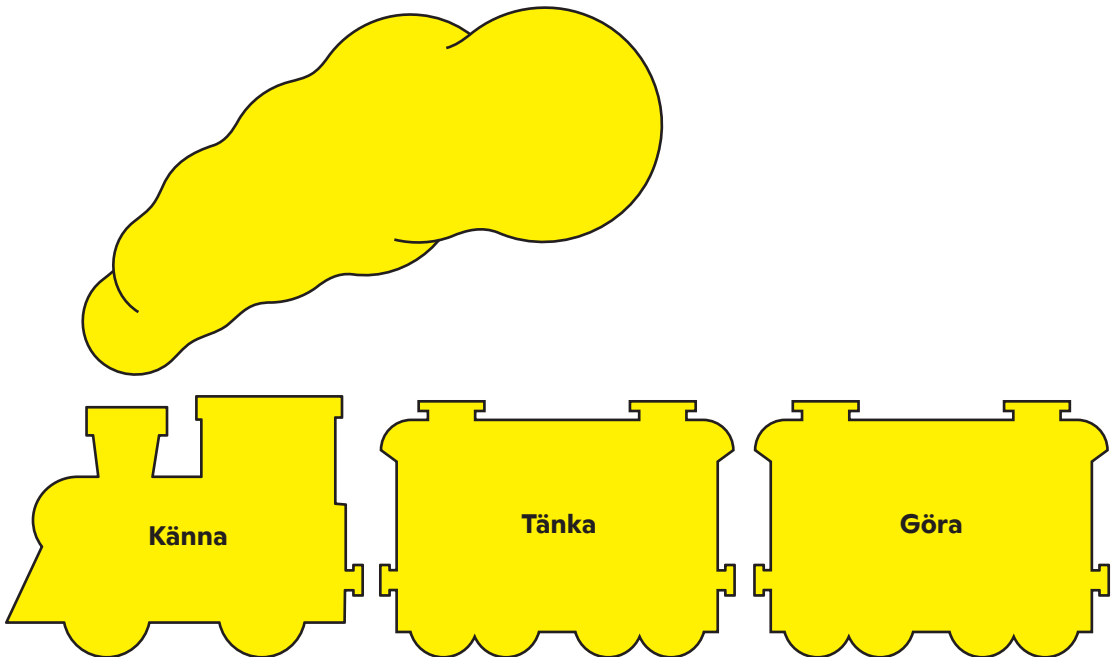
Och vi är märkligt upptagna av känslan i stunden, den vi råkar ha just här och nu. För länge sen (innan det fanns mobiltelefoner) gjorde några smarta forskare ett intressant experiment. De ställde sig utanför en telefonkiosk. När de som var där inne hade pratat klart och kom ut frågade man dem hur lyckliga de var med sitt liv.

För hälften av de tillfrågade hade man placerat ett mynt ovanpå telefonautomaten. När de kom in i kiosken hittade de myntet och kunde använda

det till att ringa. Den andra gruppen hittade inget mynt. Det visade sig sen att de som haft "turen" att hitta myntet skattade att de var lyckligare än de andra. Att hitta en sketen peng hade alltså omedvetet fått dem att utvärdera hela livet (som då inkluderar arbete, hälsa, relationer, kärlek och en känsla av mening) i ett annat ljus.

Ett kanske ännu mer konkret exempel såg man i en studie som visade att människor är sämre på att handla mat inför den kommande veckan om de nyss ätit lunch. Mättnadskänslorna i stunden gjorde att de helt underskattade hur mycket mat som skulle komma att gå åt senare. Känslor har med andra ord en tendens att kortsluta vår förmåga till att ha perspektiv.

När vi föreställer oss framtiden är vi alltså starkt påverkade av vilka känslor vi råkar känna för stunden. Det präglar tankarna vi tänker och hur vi väljer att bete oss. Så här tycks vi allt som oftast tuffa fram i tillvaron, styrda av våra känslor:



Att känslorna får sätta agendan är oftast inte något problem, speciellt inte när vi är glada och mår bra. De positiva känslorna gör oss entusiastiska, nyfikna och initiativrika. De signalerar att det ska bli kul att träffa Matilda och Sebastian på lördag. Att det ska bli skönt, eller åtminstone okej, att löpa intervaller runt Årstaviken. Att det absolut är värt att lägga tre timmar vid spisen för att laga ossobuco alla milanese enligt konstens alla regler. Och att det vore härligt med en weekendresa till Köpenhamn i påsk.

Men tyvärr har myntet en baksida. När livet känns trist, grått och nedstämt här och nu får vi andra signaler. Signaler som gör det svårt att föreställa sig att någonting vi gör kommer att kännas kul eller bra. Matilda ska alltid tjata om sin puckade morsa. Det kommer säkert börja regna när jag är i löpspåret. Tre timmar vid spisen – tid jag aldrig kommer få igen. Och danskarna då och deras smörrebröd, är det inte bara en vanlig jävla macka, när allt kommer omkring?

De negativa känslorna lägger sig som en våt filt över tillvaron och får oss att tro att allt är, och kommer att förbli, tråkigt, dåligt och meningslöst. Vi tänker att så länge jag känner mig så här finns det ingen mening med att göra någonting. Vi blir passiva, tillbakadragna och initiativfattiga. Ofta börjar vi grubbla i ett missriktat försök att få fatt i en annan känsla. Och gräver ner oss ännu mer. Vi kan inte bara bestämma oss för att känna något annat, det ligger bortom vår kontroll.

Så hur ska vi göra för att må bättre? Om vi tror att nyckeln är att en bättre känsla måste infinna sig, så får vi vänta. En sak kan vi vara hyfsat säkra på: Känslan vi har nu kommer så småningom att ersättas av en annan. Som med vädret. Efter regn kommer sol. Frågan är bara om vi sitter i ett duggregn eller om vi hamnat i en regnperiod. I värsta fall kan vi få vänta ganska länge. Vill du inte vänta, gör tvärtom!