

modig - ta befälet över rädslorna

Tror du på spöken? Det finns ett gäng spöken som envisas med att hänga fast kring väldigt många människor. Sofia Sivertsdotter och Carl Lindeborg kallar dem vardagsspöken i sin bok *Modig - konsten att övervinna sina vardagsrädslor*.

TEXT: PETRA SUNDQVIST FOTO: JULIA ACKERMAN



Sofia Sivertsdotter och Carl Lindeborg tar med läsaren på ett lättsamt och konkret sätt genom de ytliga rädslorna till den djupaste att inte vara älskad.

Ormskräck, flygrädsla eller andra fobier kan vara jobbigt och vara ett hinder i vissa situationer men när *Sofia Sivertsdotter* och *Carl Lindeborg* vill få oss att leva lite modigare med hjälp av sin bok *Modig - konsten att övervinna sina vardagsrädslor* så är det just de vanligaste rädslorna i vardagen det handlar om, och om konsten att övervinna dem.

– Efter att ha jobbat i många år med människor i olika situationer undrade vi vad den gemensamma nämnaren var till att vi inte går från A till B enklare och snabbare och vad det är som egentligen håller oss tillbaka, berättar Sofia.

De upptäckte att det var rädslan som borde sättas i fokus.

– Vi tror att om vi kan hitta bättre förhållningssätt till rädslan, oavsett situation, blir det mycket lättare att klara av alla de utmaningar vi ställs inför i livet.

De utgår från rädslans *master-mind* som verkar vara gemensam för de flesta; rädslan att inte vara älskad och omtyckt. Men utifrån den rädslan skapas andra rädslor som spökar för oss i hjärnan och som som lätt hindrar oss från att leva fullt ut. I boken får vi möta de sju vanligaste rädslorna under just benämningen *vardagsspöken*.

– De flesta negativa tankar och känslor hänger ihop med att en rädsla tar plats och i slutänden handlar den om att inte bli bekräftad.

Sofia vet av egen erfarenhet. Hon brottades med det välkända *Duglighetsspöket* vilket tog sig i uttryck i ätstörningar, frågan är om det hade kunnat förhindras?

– Det är en svår fråga! Jag tror att vissa människor är lite mer ängsliga än andra och jag var en sådan. Kanske om det funnits fler vuxna som uppmärksammade det i skolan så att jag hade fler trygga vuxna att lita på. Jag tror på att konfrontera ett barn som inte mår bra även om han eller hon säger att allt är toppen.

Sofia mädde så dåligt att alternativet att söka hjälp kändes mindre skrämmande än att leva vidare på det sätt hon gjorde.

– Jag insåg att alternativen var att jag antingen skulle leva i en lögn resten av livet eller ta steget och söka hjälp. Här var med andra ord rädslan för hur det skulle bli om jag inte tog hjälp en positiv drivkraft för att ta hjälp.

Som människor har vi också en tendens att fastna i rädslor eftersom vår hjärna har en förmåga att älta det förgångna och sia om framtiden.

Ännu mer påtagligt blir det när man kommer till stycket med antagandet om att vi bara föds med två rädslor, rädslan för att falla och rädsla för höga ljud. Och om vi inte hade förmågan att memorera skulle bara dessa två rädslor bestå eftersom övriga rädslor är inlärd. Som förälder bidrar vi så klart till dessa på gott och ont. Vissa rädslor är sunda och andra inte. Vi lär oss till exempel att man bränner sig när man lägger handen på en varm spis, efter att ha gjort det en gång

Det är omöjligt att vara rädd utan att det känns någonstans i kroppen. Var känns det i din kropp när du blir rädd?

Nej, för att barnen ska bli modiga måste vi själva leva modigt och visa dem att vi tror på dem till 100 procent. Bekräfta dem som de är och inte bara för det dem gör.

Sofias rädsla att inte duga hör till en av de klassiska rädslorna som många i Sverige brottas med. Här har vi lämnat de flesta rädslor som handlar om fysisk överlevnad bakom oss och våra vardagsrädslor handlar om sociala rädslor. Inte minst handlar det om vad andra ska tycka om oss. Att rädslor är som spöken blir tydligt när man läser att hjärnan inte kan skilja på fantasi och verklighet och därför räcker det med våra tankar för att kroppen ska börja producera stresshormoner.

Träna hjärnan på vad som är en hotbild och vad som inte är det.

Hjärnan registrerar något som ett hot och adrenalin pumpas ut och sinnena skärps. Denna förmåga att förbereda sig för kamp eller flykt var livsviktig för våra förfäder och ibland för oss men kan också spela oss spratt då hjärnan inte skiljer på fantasi och verklighet. Vad tolkar din hjärna som ett hot? Att din partner inte älskar dig eller att pengarna inte ska räcka månaden ut?

Har du koll på hur du fått dina rädslor?

Vi lär oss att vara rädda för saker genom miljö vi vistas i. Vi tar också efter människor i vår omgivning och dessutom ärver vi föräldrarnas rädslor.

Våra rädslor skapar vårt ego.

Egot söker ständigt bekräftelse och skapar strategier för att få det; allt alltid prestera, alltid vara rolig, bråka för att nämna några.

Rädslans Master mind.

Den grundläggande rädslan vi har är att inte vara omtyckt och älskad. Alla vardagsrädslor bottnar i denna rädsla till sist och kan övervinnas genom tillit till oss själva.

eller två så har vi förstått vad det handlar om. Men om vi bränner oss i en relation en gång eller två och sedan väljer att stänga hjärtat av rädsla för att bli särade igen... ja, då är det inte lika sunt och vår inläring har förmodligen inte gjort oss en tjänst.

Genom boken har man möjlighet att uppmärksamma rädslan och med hjälp av övningar och konkreta tips sedan jobba för att övervinna den. Men det handlar inte om ett mål att vara orädd, poängterar författarna, utan om att sträva efter att vara lite modigare för att livet ska bli mer tillfredställande och för att vi också kan bidra mer till andra människor, inte minst till våra barn.

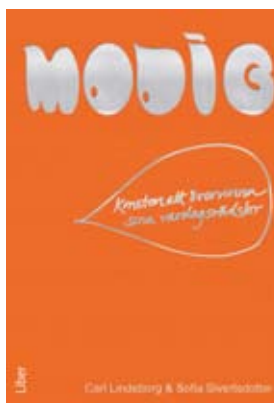
– Barn gör som vi gör, inte som vi säger att vi borde göra. Jag tror att det gäller även vuxna - att leva genom exempel snarare än med pekpinna. Om vi ser någon som gör det vi vill göra är det lätt att tro att vi också kan, jämfört med om någon beskriver att det går att göra...

Vill vi ha modiga barn finns det inga genvägar.

– Nej, för att barnen ska bli modiga måste vi själva leva modigt och visa dem att vi tror på dem till 100 procent. Bekräfta dem som de är och inte bara för det dem gör. Och bekräfta mycket på många sätt, genom ord, kroppskontakt, visa att man litat på dem, tror på deras förmåga och på att de kommer att göra det rätta. Jag tror att alla beteenden som inte är naturliga är rop på hjälp - oavsett vilket beteende det är och ju tidigare man vågar konfrontera ett barn som betar sig illa eller konstigt, desto mindre jobb behöver samhället lägga ner i framtiden. ☺

Så börja redan idag. Skaffa boken och gå på spökjakt.

Modig-konsten att övervinna sina vardagsrädslor av Sofia Sivertdotter och Carl Lindeborg. Liber förlag.



7Xspöken



- Rädd för att inte duga eller motsvara andras förväntningar?
- Rädd att bli kritiserad och ifrågasatt?



- Rädd att göra någon besviken?
- Rädd att ta konflikter och väcka starka känslor?
- Rädd för att sätta gränser och säga nej?



- Rädd att tala inför människor?
- Rädd för att stå upp för en avikande åsikt?
- Rädd för att bli sedd som den man innerst inne är?



- Rädd att ta risker?
- Rädd att tappa kontrollen?
- Rädd för att det inte blir som det är tänkt?



- Rädd för att aldrig nå sin dröm
- Rädd att tappa gnistan?
- Rädd att vara oärlig mot sig själv?
- Rädd att inte finna meningen med livet?



- Rädd att få problem med hälsan eller att råka ut för en olycka?
- Rädd för att en relation ska ta slut?
- Rädd för att få ekonomiska problem eller mista jobb eller bostad?



- Rädd att inte hinna med eller hinna klart?
- Rädd att livet passerar förbi för fort?
- Rädd för att tiden inte ska räcka?