

Aktiva och passiva handlingsstrategier

om hur vi förhåller oss till situationer
som uppstår i relationen med andra och oss själva

av Sylwe Anelod Olsson

Hela livet – ständiga ställningstagande

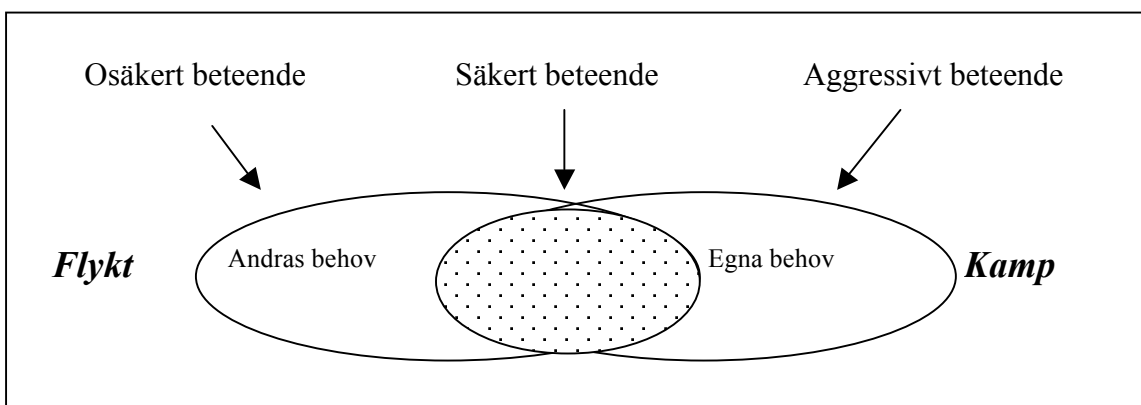
Det finns en uppgift om att vi varje dygn utsätts för ca 45 000 valsituationer, varav ca 7 000 gånger är medvetna val. Tanken är hisnande vad vi utsätter oss som människor. Febrilt försöker vi avgöra vilka vägar som är smartast att vandra, fatta beslut som är till ens fördel eller välja position utifrån moraliska värderingar. Vi upplever inte alltid att vi väljer eller ens står inför en valsituation – det är så integrerat i den personlighet vi är, så mycket blir självklarheter. Ibland har valen större betydelse och vi måste fundera en stund över fördelar och nackdelar. Vissa val kan innebära stor vanda och vi går och drar på det i veckor eller år. När vi väl har gjort ett val upplever vi olika känslor alltifrån en känsla av frihet till ånger och självanklagelser.

Passiva val

Ibland blir det svårare att göra val. Vi vet att detta kommer påverka någon eller några som vi är beroende av. Vi har en inre osäkerhet i relationen till en speciell person eller personer i vår omgivning. ”Om jag väljer si eller så kommer det att innebära att jag inte är OK” är vår fantasi. En impuls flyger genom vårt huvud: ”Jag väljer inte alls!” eller ”Jag tar den lättaste vägen så att ingen blir sårad.” Vi väljer att inte ta ställning för att minska risken för att inte vara OK. Vi nedvärderar vår egen förmåga att göra ett aktivt genomtänkt val och/eller nedvärderar andras förmåga att hantera de beslut som jag fattar. Ibland nedvärderar vi betydelsen av att vi överhuvudtaget väljer.

Flykt eller kamp

I en frustrerad situation väljer de flesta däggdjur två huvudbeteenden; flykt eller kamp. Människan är inget undantag. När situationen upplevs som att vi är utsatta och inte kan göra ett välavvägt adekvat val reagerar vi på samma vis. Vi flyr (eller gör ingenting) eller går vi till attack för att därmed undvika att ta in hela sammanhanget. Ibland blir vi så pressade att vi gör precis som våra vänner djuren: spelar helt döda. Allt försvinner bort i ett töcken av ingenting. Känslorna avstannar och vi lever inte levande längre. Dessa olika beteenden gör vi därför att vi tror oss inte ha förmågan att hantera situationen på ett lämpligt sätt. I vårt huvud skapar vi situationer som är ohållbara och som vi krånglar till än mer så att det föder nya fantasier. Vi är inne i ett passivt system. Mot kamraterna på arbetet eller gentemot den man lever med eller i vilket sammanhang det nu än är.



Personer som agerar utifrån ett flyktbeteende uppvisar ett osäkert och defensivt sätt där andras behov nästan alltid kommer i första rummet - utåt sett i alla fall. Personer som agerar på ett burdust och aggressivt sätt hävdar enbart de egna behoven. Det är när både egna och andras behov kan integreras på ett ganska objektivt sätt som personer uppvisar ett säkert beteende (den skuggade delen).

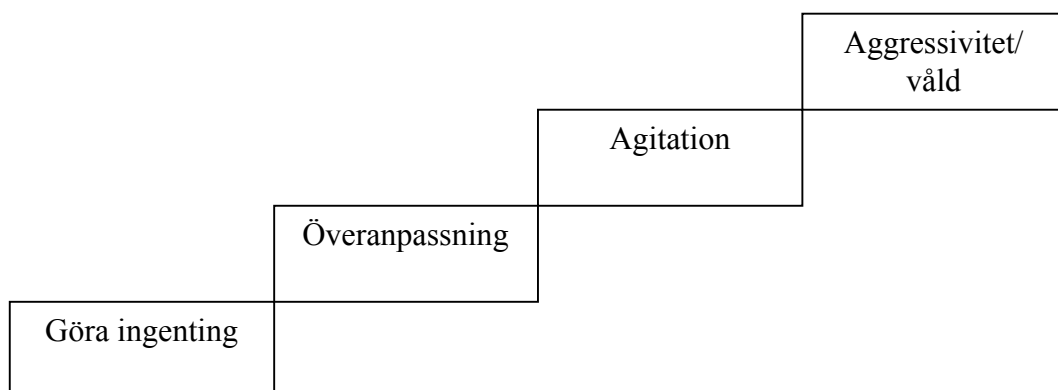
Stresstrappan

Stresstrappan är ett annat sätt att översätta de två ytterligheterna i ovanstående figur. Den har sin utgångspunkt i makarna Shiffs teorier om passivitet och nedvärdering utifrån ett transaktionsanalytiskt perspektiv. A o J Shiff menar att varje gång som vi ställs inför olika problem och svårigheter har vi två valmöjligheter. Det första är att vi kan använda hela vår förmåga vi har som vuxna att tänka, känna och handla för att lösa problemet. Det andra är att vi nedvärderar och går in i de inlärdade sätt (script) som skyddar oss för att konfronteras med alltför hotfulla situationer. Vi använder oss av ett passivt beteende där vi omedvetet nedvärderar vår (eller andras) möjligheter att hantera situationen.

Dessa passiva beteenden delar Shiff in i fyra olika grundbeteenden:

- Att göra ingenting (strutsbeteende)
 - personen ifråga nedvärderar sin förmåga att lösa problemet eller situationen genom att ”fly” från det. Det vanligaste sättet är att inte göra någonting som löser problemet.
- Överanpassning
 - personen nedvärderar sin egen förmåga att handla efter egen fri vilja. I stället styrs handlandet av vad hon tror att andra vill.
- Agitation
 - personen ägnar sig åt meningslösa aktiviteter (bita på naglarna, tvinna sitt hår, stampa med fötterna, trumma med fingrarna etc) i stället för att använda sin energi åt att lösa problem.
- Oförmåga, aggressivitet eller våld
 - personen gör sig sjuk och kan då inte lösa problem utan andra tvingas till det. Alternativt går personen till våldsamma handlingar och till exempel slår in fönsterrutor på gatan - blir omhändertagen eller lämnad i fred och undkommer att lösa sina problem.

Dessa passiva val innebär för personen en stor frustration och negativ stress. Personer eller grupper som ständigt agerar inom stresstrappan riskerar att tillfoga sig själv och andra allvarliga men på sikt. Både fysiska och psykiska.

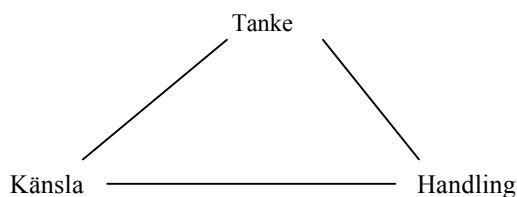


Inre och yttre förväntningar

Vi lever alla i sociala sammanhang där egna behov och ”inre förväntningar” på livet hela tiden för en sorts kamp mot de ”yttre förväntningar” som vi upplever att vår omvärld har. För en del personer blir det exceptionellt viktigt att leva upp till omvärldens önskemål. Genom de framgångar och den yttre uppskattning som det här innebär blir vi bekräftade som individer och stärker vårt självförtroende. Baksidan av det hela är att de ”yttre förväntningarna” har en tendens att accelerera genom att personen förväntas leva upp till ännu högre ökade krav och förväntningar. Personer med tendens till att i allt för hög grad agera utifrån ”yttre förväntningar” riskerar därmed uppleva livet som kravfyllt och styrt i allt för hög grad av omständigheter. I extremfall leder detta till ohälsa och brist på meningsfullhet.

Tanke – känsla – handling

Kasam-begreppet belyser vikten av meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet. Till vardagsspråk skulle man kunna översätta detta till känsla, tanke och handling. I ett bra mående finns det balans mellan dessa delar av oss. Eller kanske mera rätt uttryckt så har vi tillgång till alla tre delarna. Då får vi också tillgång till hela vårt ”vuxna jag”, våra erfarenheter och kunskaper och därmed möjligheter att göra adekvata val. Men genom ett osunt beroende till andra personer i min omgivning reducerar vi denna förmåga. När vi inte har tillgång till någon av dessa tre delar blir vi passiva eller väljer en passiv position.



Aktiv problemlösning

För att ha tillgång till en aktiv problemlösning och inte fastna i gamla mönster behöver vi stanna upp en stund och verkligen känna efter vad vi vill och vad som är relevant i andras önskemål. Om vi inte gör det är det lätt till att valen blir automatiska – vi ser till att inte riskera en konflikt med dem som vi är beroende av - eller alternativt med ett aggressivt eller agiterande beteende uppnå egna fördelar. Problemet är att i båda fallen känner vi oss misslyckade och irriterade. Valen har framtvingsats av någon annan, är vår slutsats.

Genom att stanna upp och titta på fördelar och nackdelar, hur jag ser på det och hur andra ser på det kan vi ”vuxet” titta på problemet och göra ett aktivt val.

Aktiva val

De flesta val vi gör innebär inte speciellt stor frustration. Vi väljer och det känns inte dramatiskt på något sätt. Vi gör det flera gånger om dagen. Men ibland ställs vi inför förändringar, problem eller situationer som vi förväntas ta ställning till och som ibland har större betydelse för oss. Exempelvis skall arbetsplatsen omorganiseras och du får helt andra arbetsuppgifter eller att din dotter har kommit hem onykter. Det kan också handla om upprepade situationer som vi successivt accepterat men allteftersom blivit obekväma i och upplever som negativa. Exempelvis har du med glädje kokat kaffe på morgonen på jobbet, fått beröm för det, men efter att ha kokat kaffe i fyra veckor tycker du att någon annan borde faktiskt också göra det. Ett problem eller en situation har uppstått som vi behöver ta ställning till.

Ett aktivt val förutsätter:

- 1 medveten om problemet
- 2 det går att göra något åt problemet
- 3 det finns lösningar på problemet

utifrån detta kan du agera på tre nivåer

- 1 påverka
- 2 acceptera
- 3 göra något helt annat

Påverka

Med tillgång till meningsfullhet (känsla), begriplighet (tanke) och hanterbarhet (handling) kan du ta dig an problemet. Det vanliga är att det första steget är att påverka problemet eller situationen i en riktning som är mer accepterbar; försöka förändra eller argumentera sakligt och lyssna på andras argument. Vanligtvis kommer en överenskommelse till stånd på denna nivå. Alla känner sig någotsånär nöjda med eventuella kompromisser och överenskommelser.

Acceptera

Men ibland är det inte möjligt att få till stånd en förändring på problemet. Situationen är inte sådan att jag har möjlighet att få som jag vill – inte ens en kompromiss. Med ett noga övervägande av för- och nackdelar är det kanske bästa alternativet att acceptera problemet eller situationen som den är. Acceptans med tillgång till hela mitt ”vuxna jag” kan ge ett lugn och fortsatt handlingskraft. Acceptans utifrån ett automatiskt ”överanpassat beteende” skapar en inre stress och känsla av att vara otillfreds (ser andra som bovar och nedvärdera sig själv).

Göra något annat

Det finns situationer och problem som inte går att acceptera. Hur skall jag på ett aktivt sätt förhålla mig till detta? Efter att ha tittat på alla fördelar och nackdelar kommer jag fram till; för att inte göra våld på mig själv är det bästa alternativet att göra något helt annat. Att ta konsekvenserna av en alltför omöjlig situation genom att göra något helt annat är ett stort svårt val, men någon gång nödvändigt för att inte tappa självkänslan eller den egna handlingsförmågan. Gör jag trots allt detta aktiva val betyder det dessutom att jag avstår från att lägga (min känsla) orsakerna hos andra eller skyller på ”den omöjliga” situationen/problemet. Om jag däremot ägnar mig åt hämndaktioner

eller anklagelser (om så bara för mig själv) innebär det att mitt val är tagit i relation till andra och jag har snärjt in mig i stresstrappan.

(Utdrag ur ”Individ, arbetsliv och sociala sammanhang – individuella och kollektiva handlingsstrategier”, Sylwe Olsson, Högskolan Dalarna 2004.)