

PERSONLIG UTVECKLING FRÅN GRUNDEN

- INRE LEDARSKAP OCH PROFESSIONELL UTVECKLING

Denna bok handlar om hur människan fungerar mentalt och psykiskt och innehåller teorier om hur man ska göra för att lyckas med sin personliga utveckling, såväl privat som yrkesmässigt. Den handlar om mental träning, självkänsla, självkänedom, arv och miljö, hjärnan, känslor, tankar, positiv psykologi och personlig utveckling. Speciellt handlar den om hur man ska få sitt undermedvetna att fungera så bra som möjligt på livets väg.

Personlig utveckling från grunden – inre ledarskap och professionell utveckling är skriven av Bertil Thomas som är lärare och forskare på Chalmers Tekniska Högskola i Göteborg. Författaren har tidigare skrivit och medverkat i flera läroböcker och populärvetenskapliga böcker inom naturvetenskap, teknik och kognitionsvetenskap.

Denna bok lämpar sig för universitets- och högskoleutbildningar i till exempel ledarskap, professionell utveckling och kommunikation men även till gymnasie- och yrkeshögskoleutbildningar. Privatpersoner, idrottsledare och andra kan också använda boken för internutbildning, studiecirkel och i sitt eget utvecklingsarbete.

sanoma utbildning

www.sanomautbildning.se

(523-4769-0)

ISBN 978-91-523-4769-0



9 789152 347690 >

BERTIL
THOMAS



PERSONLIG UTVECKLING *från grunden*

- INRE LEDARSKAP OCH
PROFESSIONELL UTVECKLING

sanoma utbildning

SANOMA UTBILDNING

Postadress: Box 30091, 104 25 Stockholm

Besöksadress: Alströmergatan 12, Stockholm

Hemsida: www.sanomautbildning.se

E-post: info@sanomautbildning.se

Order/Läromedelsinformation

Telefon 08-587 642 10/08-587 642 50

Telefax 08-587 642 02

Förläggare: Amanda Schött Franzén

Projektledare och redaktör: Maria Törnfeldt

Omslag och grafisk form: Sporrong Form – Sanna Sporrong och Shutterstock

Illustrationer: Shutterstock

Faktagranskare: Leif Andersson, leg. psykolog

Personlig utveckling från grunden

– *inre ledarskap och professionell utveckling*

ISBN 978-91-523-4769-0

©2017 Bertil Thomas och Sanoma Utbildning AB.

Första upplagan

Första tryckningen

Kopieringsförbud

Detta verk är skyddat av lagen om upphovsrätt. Kopiering utöver lärares rätt att kopiera för undervisningsbruk enligt Bonus Copyright Access avtal, är förbjuden.

Sådant avtal tecknas mellan upphovsrätsorganisationer och huvudman för utbildningsanordnare, t.ex. kommuner/universitet.

För information om avtalet hänvisas till utbildningsanordnarens huvudman eller Bonus Copyright Access. Den som bryter mot lagen om upphovsrätt kan åtalas av allmän åklagare och dömas till böter eller fängelse i upp till två år samt bli skyldig att erlagga ersättning till upphovsman/rättsinnehavare.

Printed in Latvia by Livonia Print

Riga 2017

PERSONLIG UTVECKLING *från grunden*

– INRE LEDARSKAP OCH
PROFESSIONELL UTVECKLING

BERTIL THOMAS

SANOMA UTBILDNING



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

DEL 1 - GRUNDER OCH TEORI

1. INTRODUKTION 11
2. NYTTIGA OCH SKADLIGA TANKAR 17
3. DET UNDERMEDVETNA 47
4. KÄNSLOR 71
5. ARV OCH MILJÖ 91
6. MER OM HJÄRNAN OCH DET UNDERMEDVETNA 119

DEL 2 - PRAKTISKA METODER

7. PERSONLIG UTVECKLING MED MENTAL TRÄNING 137
8. VERBAL MENTAL TRÄNING 145
9. VISUALISERING OCH MODELLINLÄRNING 167
10. MEDITATION OCH YOGA 179
11. MINDFULNESS - MEDVETEN NÄRVARO 193
12. MÅL, INTRESSEN OCH MENING MED LIVET 209
13. MÅLBILDSPROGRAMMERING 223
14. ATT LÄRA KÄNNA SIG SJÄLV 229

TACK 239

LITTERATURLISTA 240

SAK- OCH PERSONREGISTER 244

OM FÖRFATTAREN

Författaren Bertil Thomas är lärare och forskare (docent) på Chalmers Tekniska Högskola i Göteborg. I grunden är han civilingenjör (teknisk fysik) och teknologie doktor men har också studerat psykologi. På senare år har han intresserat sig speciellt för ämnen som neurala nätverk, personlig utveckling, mental träning och andra saker som anknyter till innehållet i denna bok. Författaren har tidigare skrivit och medverkat i ett flertal läroböcker och populärvetenskapliga böcker inom neurala nätverk, naturvetenskap, reglerteknik och kognitionsvetenskap [22].

FÖRORD

Denna bok är framtagen som en del av litteraturen till en kurs i personlig utveckling som jag, tillsammans med andra lärare, utvecklat och hållit ett antal år på Chalmers Tekniska Högskola i Göteborg. Materialet har använts några omgångar och efter ett antal revideringar har boken fått det innehåll den har i dag. Boken handlar om hur människan fungerar mentalt och psykiskt och innehåller teorier om hur man ska göra för att lyckas så bra som möjligt i livet, såväl privat som yrkesmässigt. Det handlar alltså om saker som personlig utveckling, mental träning, självkänsla, självkännedom, arv och miljö, hjärnan, positiv psykologi och relationer. De saker som jag tar upp i boken är sådant som intresserat mig under mer än 20 år. Att jag funderat på dessa saker beror dels på att jag haft nytta av det privat i min egen personliga utveckling, dels på att jag haft nytta av det yrkesmässigt på de arbetsplatser där jag har arbetat.

Bokens titel är *Personlig utveckling från grunden – inre ledarskap och professionell utveckling*. Jämfört med många andra böcker om personlig utveckling är denna bok både bredare och djupare samtidigt som den är lättläst och koncentrerad. Först går vi på djupet med hur vi människor fungerar på det mentala planet. Viktiga grundkunskaper om hjärnan, medvetandet och det undermedvetna tas upp. Vi diskuterar också hur våra tankar och känslor uppstår samt hur vi utvecklas till de människor vi är. Med utgångspunkt från dessa grunder beskriver vi sedan dagens bästa och mest framgångsrika metoder för att stötta oss i den mentala, personliga och yrkesmässiga utvecklingen.

Bertil Thomas, mars 2017

4.

KÄNSLOR

Som vi redan sagt finns det en funktion i hjärnan som ständigt producerar nya tankar, den ena efter den andra. Även om vi bara ligger och vilar på sängen eller dåsar i hängmattan en vacker somardag så poppar nya tankar upp hela tiden. Några tiotal sekunder kan man kanske vara helt fri från tankar, men sedan kommer det alltid en ny tanke och tränger sig på.

Det är också tydligt att det finns tankar av olika slag och att tankarna ofta ger upphov till känslor. Ibland har vi tankar som leder till väldigt njutbara känslor. Andra gånger är det mer neutrala eller negativa (otrevliga) känslor. Vissa tankar kan ge upphov till väldigt starka känslor. Hit hör bland annat tankar av rädsla, oro, svartsjuka och tankar på tidigare misslyckanden.

I detta kapitel ska vi fördjupa oss i detta med känslor. Vi kommer att prata både om positiva och negativa känslor. Eftersom våra känslor påverkar mycket hur vi upplever hela vår tillvaro är det viktigt att fundera lite över hur de i grunden uppstår. Om vi vet hur våra känslor uppstår kanske vi kan bli bättre på att framkalla känslor som får oss att må bra och välja bort sådana som får oss att må dåligt. En viktig fråga med andra ord.

HUR UPPSTÅR VÅRA KÄNSLOR?

Frågan om hur våra känslor uppstår är en gammal fråga som under lång tid varit en stor tvistefråga inom vetenskapen och det har

funnits (och finns) något olika uppfattningar om detta. Inom den kognitiva psykologin är grunduppfattningen att de flesta av våra känslor föregås (och skapas) av en tanke, även om tanken ibland kan vara så kortvarig, subtil eller djupt inlärd att man inte alltid blir medveten om den. Enligt denna teori är det alltså *inte* händelser i sig själva som får oss att bli rädda, ledsna, arga, oroliga, nervösa, bekymrade, stressade, upphetsade, upprymda eller glada utan det är *vad vi säger till oss själva* om det som händer, det vill säga våra bakomliggande inlärd automatiska tankar om det som händer. Dessa tankar beror i sin tur på hur vi tidigare blivit programmerade att tänka och känna i liknande situationer.* Om vi blir stressade, irriterade och oroade av en viss händelse beror det på att liknande händelser tidigare i livet fått obehagliga följder. Reaktionen har sedan blivit automatiserad. Det som en person säger till sig själv när en händelse inträffar kallar man för individens *självresonemang*. Man kan ge många exempel där våra känslor uppstår som en följd av det vi tänker:

Exempel 1: Anta att du befinner dig i ditt hus på kvällen när du plötsligt hör ett kraftigt ljud på nedervåningen. Om din första automatiska tanke är att det kan vara ett inbrott, kanske du reagerar med en stark rädsla för vad som nu kommer att hända. Om den första tanken i stället är att det måste vara ditt husdjur som välte en kruka så blir känslan helt annorlunda. Olika tankar leder alltså till olika känslor.

Exempel 2: Din chef kommer in med en halvfärdig offert som du måste skriva klar under dagen. Eftersom du har mycket att göra reagerar du med att bli irriterad och stressad. Den bakomliggande automatiska tanken som framkallar dessa känslor är kanske att "nu blir jag tvungen att jobba övertid och min sambo blir sur för att jag

*) Som teorins upphovsmän brukar räknas ett flertal forskare inom det kognitiva området, bland annat Albert Ellis [30] och Aaron T. Beck.

ännu en gång kommer sent från jobbet".

I väldigt många fall står det alltså klart att det finns en koppling mellan våra tankar och våra känslor och att våra känslor påverkas starkt av den tolkning vi gör av en händelse. Händelseförloppet kan beskrivas med följande figur:



Figur 2

Uppfattningen att alla känslor föregås av en tanke eller en tolkning stämmer dock inte alltid. Eller rättare sagt: Sanningen är mer komplex än så. För det första gäller att vissa känslor och reaktioner kan uppstå direkt som en följd av inkommande nervsignaler från sinnesorganen utan att denna information hunnit tolkas till fullo av hjärnan. Det gäller till exempel om vi blir attackerade av ett farligt djur och måste hoppa undan: Reaktionen och känslorna kommer först, tankarna sedan. Denna typ av känslor kallas ibland för *prekognitiva känslor*.

För det andra är det inte alltid som känslor uppstår till en följd av en enda tanke, utan de kan också basera sig på saker som man ännu inte satt ord på. Ibland har vi en subtil känsla av att något är dåligt eller att en viss sak håller på att gå snett, men vi har ännu ingen verbal förklaring till dessa känslor. Orsaken kan vara att känslan baserar sig på många olika saker som inte verbaliserats och inte blivit fullt medvetna. När saker inträffar i vår omgivning leder detta till en omfattande aktivitet på många håll i hjärnan. Det är inte en enda rak signalväg från inkommande sinnessignaler till känsla utan flera parallella signalvägar. Vad som kommer först,

tanken eller känslan, är inte alltid givet. Många delar i hjärnan samverkar innan den slutliga sammanvägningen till en medveten upplevelse äger rum.

Till sist kan vi också konstatera att orsak och verkan ibland är omkastade när det gäller tankar och känslor. Tankar kan ofta ge upphov till känslor, men känslor kan också ge upphov till tankar. Om du vaknar med en stark huvudvärk, kanske detta framkallar tanken att du håller på att bli sjuk, trots att huvudvärken i verkligheten beror på att du haft en besvärlig mardröm som nu försvunnit ut medvetandet. Tankar och känslor är alltså ofta sammanvävda med varandra och påverkar varandra åt båda håll via olika signalvägar och återkopplingar i hjärnan.

HUR MÅNGA OLIKA SLAGS KÄNSLOR FINNS DET?

Inom vetenskapen har det länge funnits en hypotes att alla våra känslor är en kombination av ett litet antal grundkänslor, på samma sätt som alla smaker är en kombination av surt, sött, salt och beskt. Det finns dock ännu ingen enighet hur många grundkänslor som i så fall finns. Vissa pratar om fyra medan andra talar om fem, sex, sju, åtta eller nio. Daniel Goleman, psykolog och vetenskapsjournalist, har till exempel presenterat en lista med åtta grundkänslor: ilska, sorg, rädsla, glädje, kärlek, avsky, förvåning och skam. Alla andra känslor (till exempel lycka, dystyret, eufori, hat, bitterhet, chock, förundran, beundran, irritation med mera) är alltså enligt hans uppfattning en kombination av dessa åtta grundkänslor.

Den världsberömda antropologen Paul Ekman talar i stället om sex medfödda "primära emotioner", nämligen glädje, ledsnad, ilska, rädsla, förvåning och avsmak.* Han har hävdats att just dessa känslor motsvaras av universella ansiktsuttryck, som ser lika ut hos alla folkslag i hela världen, samt att även människor som är

blinda sedan födseln uppvisar samma ansiktsuttryck under liknande omständigheter. Att dessa ansiktsuttryck förekommer i alla kulturer menar han är ett starkt argument för att motsvarande känslor är grundläggande och genetiska till sin natur. Att känslorna är genetiska till sin natur innebär i sin tur att de utvecklats eftersom vi har haft en *evolutionär fördel* av att ha dem under utvecklingens gång. Människor som haft dessa känslor i tillräcklig omfattning har alltså statistiskt sett klarat sig bättre i kampen om tillvaron än de som inte haft dem.

Man kan lätt konstatera att alla de grundkänslor som Paul Ekman beskriver är viktiga på olika sätt för att överleva i en hotfull omgivning. Positiva känslor som glädje och lycka är viktiga för sammanhållningen och kommunikationen människor emellan. Den glädje vi upplever när vi lyckats med något bra, exempelvis då stenåldersmänniskan hittade mat, hjälper oss att sträva mot att upprepa samma beteende i framtiden. Avsmak är viktig för att vi inte ska äta eller beröra giftiga och hälsovådliga substanser. Ilska är viktig för att bevara vår självrespekt och inte låta oss bli lurade av andra människor. Skam är viktig för att förhindra oss att göra saker som är till skada för andra människor i gruppen. Den hjälper oss att anpassa oss till andra människor vilket leder till mer välfungerande samhällen och grupper. Rädslan är viktig för att vi inte ska göra saker som kan skada oss själva. Utan ett visst mått av rädsla skulle vi ha väldigt svårt att överleva någon längre tid.

En del forskare pratar också om *lustkänslor* och *olustkänslor*. Olustkänslor (rädsla, ilska, skam med mera) är sådana som signalerar fara av något slag och gör att kroppen försätts från viloläge till ett aktivt läge. Lustkänslor (glädje, välbefinnande, lycka med mera) får kroppen att slappna av.

*) Den amerikanske psykologen Silvan Tomkins anser på liknande sätt att vi har nio olika grundkänslor.

ÄR KÄNSLORNA MEDFÖDDA ELLER INLÄRDA?

Vår *förmåga till olika känslor* (glädje, rädsla, ilska med mera) är medfödd, men vad som triggar igång våra känslor är inlärt och beror på miljön och de erfarenheter vi gjort under livet. Uppväxtmiljön påverkar alltså vad som får oss att bli rädda, vad som gör att vi blir arga, vad som framkallar känslan av njutning, vad som gör att vi känner skam, vad som gör oss blyga och så vidare. Miljön påverkar också hur starka de olika känslorna är och hur framträdande de är i vår personlighet. En del människor är till exempel väldigt rädda för åska medan andra inte alls är rädda. En del njuter av fet och saltad mat, andra inte och så vidare.

Forskningen har också visat att vissa människor är medfödda känslomänniskor och har mycket kraftiga svängningar i sitt sinestillstånd från dag till dag, medan andra är mer stabila i detta avseende. Man talar bland annat om människor med HSP-personlighet, det vill säga *Highly Sensitive Personalities*.

HUR UTVECKLAS OLIKA RÄDSLOR?

Rädslor kan i princip utvecklas på två olika sätt, antingen (1) genom att man själv varit utsatt för otäcka och skrämmande händelser, eller (2) genom att man observerat andra människor som redan har samma rädsla (vilket kallas för *observationsinlärning* eller *modellinlärning*).

Till skillnad från många andra egenskaper kan nya rädslor utvecklas väldigt snabbt som följd av enstaka händelser. *Några exempel:* En människa som varit med om en otäck bilolycka kan direkt utveckla en skräck som gör det omöjligt att på lång tid åter sätta sig i en bil. En människa som blivit antastad under en nattlig promenad kan direkt drabbas av en mycket stark rädsla för att gå ut på kvällarna. En människa som blivit biten av en hund kan snabbt utveckla en stark skräck för lösa hundar. När det gäller att komma ihåg händelser som framkallat starka känslor har alla

människor ett väldigt gott minne. Skrämmande och otäcka händelser glömmes man aldrig.

En pionjär på forskningen om rädslor var John B. Watson som i början av 1900-talet gjorde omfattande och klassiska experiment som visade hur rädslor och fobier kan framkallas, betingas och generaliseras hos små barn. Med *generalisering* menas att en rädsla för en viss typ av föremål eller djur kan sprida sig till att gälla andra liknande föremål eller djur. Om man någon gång blivit väldigt rädd för en mus, kan denna rädsla generaliseras så att man snart också är rädd för andra liknande djur som hamstrar och ekorrar.

En intressant undersökning av senare datum visade hur rädslan för ormar hos apor kan överföras från individ till individ genom modellinlärning. Bakgrunden till försöket är att apor som vuxit upp i vildmarken nästan alltid är rädda för ormar. Detta är givetvis värdefullt med tanke på deras chanser att överleva. Apor som fötts upp i djurparker och aldrig varit i kontakt med vilda apor är däremot inte rädda för ormar. De reagerar inte alls då de får syn på en orm oavsett om den är giftig eller inte. Ett försök som utfördes av Michael Cook vid Wisconsins universitet visar dock att apor i djurparker (som alltså inte är rädda för ormar) snabbt kan utveckla en panikartad rädsla för dem. Det räcker att de vid något tillfälle får se hur en vild apa reagerar på en orm. Och det räcker att de gör det en enda gång. Experimentet visar två saker som vi redan diskuterat: dels att rädslor kan läras in snabbt från individ till individ, dels att rädslan inte är medfödd utan något som framkallats genom egna erfarenheter [31]. Samma sak gäller bevisligen även för människor och för de flesta rädslor.

FINNS DET MEDFÖDDA RÄDSLOR?

De flesta rädslor som vi kan drabbas av är, i likhet med övriga känslor, inlärd och alltså inte medfödda; det gäller till exempel



rädslan för att flyga eller för att åka hiss, för tunnlår, mörker, spindlar, ormar, insekter, hundar, tandläkare, åskväder, karuseller och mycket annat. Några undantag är dock rädslan för skarpa ljud och rädslan för att falla som tycks finnas redan hos nyfödda barn.

Forskning visar också att människor lättare drabbas av vissa rädslor än av andra. Vi människor tycks alltså vara genetiskt predisponerade för en del rädslor, men inte för andra. Sådana rädslor som man lättare drabbas av kallas för *latenta rädslor*. Hit hör till exempel rädslan för spindlar, ormar, höjder och trånga utrymmen. Det är till exempel mycket lätt att framkalla en rädsla för ormar hos små barn och apor, medan det är mycket svårare att framkalla en liknande rädsla för blommor eller mjuka leksaksbjörnar.*

*) Många intressanta försök och teorier om rädslor beskrivs i boken *Rädsla* av Rush W. Dozier [31]. En populärvetenskaplig svensk bok om rädslor, ångest och fobier samt om deras behandling är *Rädsla, ångest, fobi* av Arne Öhman [32].

VAD ÄR FÖRDELARNA OCH NACKDELARNA MED OLIKA RÄDSLOR?

Av det vi hittills sagt verkar det kanske som om detta med rädslor mest är en negativ egenskap. Faktum är dock att människans förmåga att kunna utveckla olika sorters rädslor är en mycket viktig

och värdefull egenskap. Tack vare denna förmåga har vi klarat oss i kampen mot vilda djur och andra farliga saker under utvecklingens gång. Rädslan gör att vi blir mer vaksamma och reagerar mycket snabbare då farliga händelser inträffar, till exempel då vi möter rytande lejon i djungeln eller skenande bilar i trafiken. Människans (och djurens) förmåga att kunna utveckla olika sorters rädslor är alltså i grunden en mycket viktig egenskap.

Om du vid något tillfälle blivit ordentligt skrämmd av något (till exempel en hund eller en orm) så kommer denna händelse att bli ordentligt ingraverad i ditt minne. Det ska inte finnas minsta risk att du missar en orm som ligger på sidan av stigen där du går eller hunden som närmar sig i parken. Kanske kommer du för alltid att känna en viss skräck då du ser något som liknar en hund eller en orm även om det bara är en leksakshund eller en krokig träpinne.

Fördelen med detta känsliga alarmsystem är att du observerar saker mycket snabbt och kan agera direkt då det inträffar farliga saker. Reaktionen medför bland annat att extra blod transporteras till de organ som bäst behöver dem för att du ska kunna reagera blixtnsabbt. Vid verkliga faror är det synnerligen viktigt att vi snabbt upptäcker faran och reagerar med ökad puls och full beredskap. Några exempel då vi måste reagera med minsta möjliga fördröjning är vid farliga situationer i trafiken, då vi riskerar att falla från ett tak eller vid mötet med hotfulla individer på bakgatorna i en mörk stad. Vi måste reagera med reptilhjärnan utan att nervsignalerna ska behöva ta den längre vägen över medvetandet. På detta sätt sparar vi några tiondels sekunder, vilket kan rädda livet i trafiken eller betyda att vi klarar oss från att falla från taket.

Systemet med rädslor är en del av hjärnans *evolutionärt utvecklade överlevnadssystem*. En annan sak som ingår i detta system är hjärnans speciella förmåga att komma ihåg händelser som framkallat starka negativa känslor eller starkt obehag. Hjärnan är till exempel väldigt bra på att komma ihåg olyckor man drabbats av,

till exempel gamla misslyckanden, situationer då man blivit kritiserad, tillfällen då man blivit dumpad, då man blivit utskälld eller då man blivit hotad. Genom att hjärnan kommer ihåg sådana obehagliga händelser extra bra hjälper den dig att undvika liknande situationer i framtiden. I många fall är detta givetvis bra, men baksidan av myntet är att minnen av detta slag ibland också begränsar oss onödigt mycket i framtiden. De gnagande tankarna på gamla misslyckanden kan göra att vi blir mer försiktiga än vi annars skulle vara och att vi inte vågar prova saker vi annars skulle vilja prova. Vi kanske inte vågar prata inför en publik eftersom vi misslyckades med detta en gång tidigare och inte vill uppleva samma sak igen. Vi kanske undviker nära relationer eftersom vi tidigare blivit dumpade under obehagliga former och händelsen finns kvar som ett starkt och obehagligt minne i det undermedvetna.

Hjärnans system att kunna utveckla olika rädslor har alltså både fördelar och nackdelar för oss människor. Det största problemet är kanske att många människor utvecklar rädslor för saker som egentligen inte är speciellt farliga och som man logiskt sett inte borde vara rädd för. Några exempel är rädslan för att hålla tal (som är väldigt vanlig), rädslan för små insekter, rädslan för folksamlingar, rädslan för tandläkare, olika fobier med mera.

Ett annat problem är att man vid svåra olyckor, trauman och katastrofer kan drabbas av *post-traumatiskt stressyndrom*, som är ett allvarligt tillstånd av rädsla där hjärnan går på ständigt högvarv. Tyvärr gäller att en del rädslor som lärts in på mycket kort tid kan ställa till mycket långvariga problem (exempelvis sömnsvårigheter, panikkänslor eller depressioner) och vara mycket svåra att bli av med utan professionell hjälp. Vissa rädslor kan läras in mer eller mindre av misstag på kort tid och skapa problem under många år.

Ytterligare ett problem med rädslosystemet är att det inte bara larmar för omedelbara fysiska faror utan även för psykiska och mer långsiktiga "faror". Systemet fungerar ibland som ett felinställt

och alldeles för känsligt tjuvlarm. På detta sätt kan hjärnan framkalla nervositet, oro och rädsla och även då den inte gagnar dig. Oro och nervositet kan också smittas från individ till individ. Om du kommit i nära kontakt med människor som är överdrivet rädda eller nervösa för vissa saker finns en risk att du själv blir "smittad".

Rädslor och andra starkt negativa känslor kan alltså begränsa oss i den personliga utvecklingen. Många människor lider av onödig oro som måste dämpas och kanske undanröjas innan man kan komma vidare i sin personliga utveckling. Ibland måste man våga gå utanför sin *trygghetszon* och göra en del saker trots att man känner sig osäker och rädd. På detta sätt kan man med egen träning gradvis minska sin rädsla för saker som tidigare upplevts som skrämmande.

VAD ÄR EN FOBI?

En fobi definieras som en *överdriven och stark rädsla* som uppkommit i det undermedvetna och som framträder då man stöter på ett visst objekt eller hamnar i en situation som man har svårt att bemästra.* För att det ska kallas fobi krävs att rädslan är överdrivet stor i förhållande till farans verkliga storlek eller i jämförelse med hur de flesta människor reagerar i liknande fall. Rädslan ska alltså vara onormalt stor eller ha en orimlig intensitet. Några vanliga fobier är spindelfobi, bacillskräck, getingfobi, social fobi, hundfobi och agorafobi (torgskräck) men det finns många andra också.

*) Vedertagna och fullständiga definitioner på fobier och andra beteendestörningar (ångest, depression, bipolär sjukdom med mera) finns i *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)* [33].

HUR BOTAR MAN FOBIER?

Den vanligaste metoden att bota fobier är med *kognitiv beteendeterapi*. Metoden går i korthet ut på att man under avslappnade