



Att överskrida

Människor har ofta en inre omedveten gräns för vad de kan och får uppnå utan att drabbas av orostankar och obehagskänslor. Den amerikanske psykologen Gay Hendricks har formulerat det som problemet med "the upper limit". Tor Wennerberg förklarar begreppet och beskriver hur man kan överskrida sin övre gräns.

TEXT: TOR WENNERBERG TECKNINGAR: MARIE ÅHFELDT

Minns du något tillfälle då du dragit en djup suck av tillfredsställelse och känt att du mådde alldeles särskilt bra, utan en tanke på något bekymmer och med en behagligt strömmande känsla i kroppen? Och minns du också hur du kanske just då, mitt i denna stund av lugn och harmoni, plötsligt började oroa dig för något, till exempel ett möte som skulle infalla veckan därpå eller något plågsamt minne som inträffade för länge sedan, och i samma ögonblick upplevde hur lugnet och tillfredsställelsen skingrades som rök för vinden, för att i stället ersättas av en molande obehagskänsla?

Vad var det som hände? En möjlighet är att du just då överskred din övre gräns för hur bra du *omedvetet* tycker att du får ha det, att detta i sin tur väckte

en diffus känsla av skuld, och att du då såg till att minska ditt välbefinnande genom att hitta något att fylla dig med oro över. På det sättet kom du kanske tillbaka till en nivå av välbefinnande som du är mer van vid och känner dig tryggare i.

I den här artikeln resonerar jag kring ett psykologiskt problem som många kan känna igen sig i: *the upper limit problem*, som psykologen och författaren Gay Hendricks (2009) kallar det, problemet med den övre gränsen. Innan jag går över till att i mer detalj beskriva det som Hendricks kallar "the one psychological problem" vill jag dock först ta avstamp i något som Martin Seligman (2011), en av den positiva psykologins andliga fäder, framhåller i sin nyutkomna bok *Flourish*.



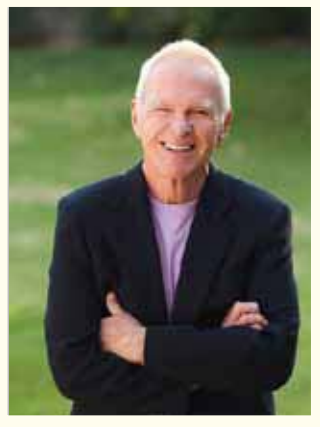


sin gräns

Vi människor är, skriver Seligman, ”drawn by the future, not driven by the past” (lockade av framtiden, inte styrda av det förflutna). Sanningen är förstås, som Seligman också konstaterar, att det är både och, men hans kritik av den traditionella psykologin går ut på att den i alltför hög grad har fångats i ”den medicinska modellen”, och alltför ensidigt inriktar sig på brister och patologi, på det förflutnas styrande makt. Den andra polen, *drawn by the future*, handlar i stället om människors styrkor och resurser, samt om positiva affektstillstånd som mobiliserar oss att närma oss det vi eftersträvar och vill ha.

Den klassiska definition av psykisk hälsa som har brukat tillskrivas Sigmund Freud, nämligen att det handlar om att kunna älska och arbeta, står sig väl. Till våra djupast liggande, väsensbestämmande, behov hör att uppnå kärleksfull närhet till andra och att ge uttryck åt vår egen kreativa potential. Båda dessa existentiella behov kan sorteras in under begreppet individuation, vår drift att utveckla och realisera vår inneboende potential. Vad är det som hindrar oss från att på det sättet förverkliga oss själva?

Övre gräns-problemet, som Hendricks alltså kallar det, är ett sätt att förstå många olika typer av självbegränsande mönster som innebär att vi håller tillbaka oss själva och hindrar vår egen individuation. Samma fenomen har beskrivits på många olika sätt i den psykologiska litteraturen, men Hendricks



Psykologen och författaren Gay Hendricks

Gay Hendricks är psykolog, psykoterapeut och författare till en rad uppmärksammade böcker i självhjälps-genren, däribland *Conscious Living*, *Conscious Loving* (tillsammans med Kathlyn Hendricks) och *The Ten-Second Miracle*.

Han doktorerade 1974 vid Stanforduniversitetet i USA och undervisade därefter i *counselling psychology* vid University of Colorado i drygt 20 år, innan han tillsammans med hustrun Kathlyn grundade The Hendricks Institute. Se även www.hendricks.com.





[ATT ÖVERSKRIDA SIN ÖVRE GRÄNS]

➤ framställning av det präglas i mina ögon av en särskild klarhet och tydlighet. Denna tankemodell kan tydliggöra hur de båda leden i Seligmans formulering hänger ihop. Det är när vi tillåter oss att känna oss *drawn by the future*, det vill säga när vi formulerar och sträcker oss mot positiva, existentiellt förankrade livsmål, som vår omedvetna negativa programmering, de rädslor som gör oss *driven by the past*, kan komma upp till ytan och börja förändras.

HENDRICKS BLEV SJÄLV medveten om övre gräns-problemet i slutet av sjuttio-talet. En dag kom han tillbaka till sitt arbetsrum på University of Colorado efter att ha ätit lunch med en kollega. Han kände sig tillfreds med sitt arbete och sin livssituation, och upplevde just då ett djupt välbefinnande. Då kom han plötsligt att tänka på sin dotter, som befann sig på sommarläger i en annan delstat. Han fylldes genast av oroliga tankar och bilder, och såg framför sig hur hon var alldeles ensam och utan kompisar på lägret. Han ringde för att tala med en av föreståndarna, som kunde lugna honom med att dottern just då var i full färd med att spela fotboll tillsammans med de andra barnen. Efter att ha lagt på luren, i och för sig lugnad men med den positiva känsla han hade upplevt tidigare som bortspolad, fick han en avgörande insikt:

Jag satt där och undrade: "Hur kunde jag gå från att i ena ögonblicket må bra till att i nästa ögonblick frammana en serie smärtsamma bilder?" Plötsligt steg det ett ljus av insikt inom mig: jag frammanade strömmen av smärtsamma bilder *därför att jag mådde bra!* Det fanns en del av mig som var rädd för att uppleva positiv energi under någon längre period. När jag nådde min övre gräns för hur mycket positiva känslor jag kunde hantera skapade jag en serie obehagliga tankar för att punktera mig själv. De tankar jag skapade skulle garanterat få mig att återgå till ett tillstånd som jag var mer förtrogen med: att inte må så bra. Att oroa sig för barn som befinner sig någon annanstans än hemma är alltid ett praktiskt sätt

att må dåligt, men jag visste att om jag inte hade fått fram just de orostankarna så skulle jag ha använt någon annan tankeström för att sänka min sinnesstämning. [Hendricks 2009, sid 5-6]

Om vi sammanfattar antagandet om *the upper limit problem* så ser det ut så här:

Det finns inom oss en övre gräns för hur mycket positiva känslor och positiv energi vi tillåter oss att uppleva. Men denna övre gräns gäller inte bara hur vi känner oss i vårt inre, utan också hur vårt liv gestaltar sig i det yttre. Den övre gränsen reglerar hur mycket kärleksfull närhet vi tillåter oss att känna i våra relationer, hur mycket vi tillåter vår inneboende kreativitet att komma till uttryck, och hur mycket framgång vi får uppnå. Och om vi överskrider vår övre gräns så hittar vi ofta olika sätt att omedvetet sabotera för oss själva, något som återför oss till en nivå som är mer välbekant och därigenom tryggare för oss. Framgångar och välbefinnande på ett område, till exempel i yrkeslivet, kan kompenseras neråt genom självsaboterande beteenden eller mönster på andra områden, till exempel i kärlekslivet eller i andra nära relationer.

Vi kan sabotera för oss själva till exempel genom att frammana orostankar och ångestkänslor, genom att inte söka en utbildning eller ett arbete som vi egentligen vill ha, genom att inte tillåta oss att satsa fullt ut för att uppnå ett mål, genom att starta ett gräl med vår partner som ett sätt att stoppa en period av fördjupad närhet och harmoni i relationen, eller på oräknliga andra sätt. Kort sagt, vi gör något för att dämpa eller hålla tillbaka oss själva, och så är vi tillbaka på en nivå som vi är vana vid igen. Problemet är alltså vår begränsade tolerans för positiva tillstånd och rädsla för att utforska vår fulla potential.

Hendricks liknar den övre gränsen vid en termostat, inställd på ett visst värde som representerar det tak vi inte har tillåtelse att överskrida. "Vi har alla en inre termostatnivå som avgör hur mycket kärlek, framgång och kreativitet vi tillåter oss själva att uppleva. När vi

överskrider vår inre termostatnivå gör vi ofta något för att sabotera för oss själva så att vi faller tillbaka in i den gamla välbekanta zonen där vi känner oss trygga" (sid 20). På den mest grundläggande nivån kan det handla om att vi tänker en vag tanke i stil med: "Jag får inte känna mig så här glad/entusiastisk/öppen för det straffar sig bara", vilket omedelbart reglerar ner den positiva känslan.

Vad är då orsaken till problemet med den övre gränsen? Den övre gränsen är ett resultat av en eller flera omedvetna eller halvt medvetna rädslor och begränsande föreställningar, ett slags dolda barriärer för självförverkligande. Hendricks har identifierat fyra sådana omedvetna barriärer, som han menar att det är möjligt för individen att ha en eller flera av, i varierande styrka och grad (men det finns förstås fler). De fyra barriärer som Hendricks beskriver är:

✳ En känsla av att det är något i grunden *fel* med mig. Om du har en känsla av du är i grunden dålig eller skyldig på något sätt, och därför inte värd kärlek, så kommer du – varje gång saker och ting går bra för dig eller du upplever närhet eller kreativt flöde – att hållas tillbaka av en inre röst som säger att du inte förtjänar att ha det på det sättet. I stället för att det känns bra kan det då kännas dåligt på ett diffust, kanske oförklarligt sätt.

✳ Den andra dolda barriären är en rädsla för att om jag utvecklas till min fulla potential så är jag *illojal* mot någon eller några i mitt förflutna, och riskerar att bli övergiven. Till denna begränsande föreställning hör en idé om att vi överger andra, eller sviker våra rötter, genom att förverkliga våra egna mål.

✳ Den tredje dolda barriären är rädslan för att vara en *börda* för andra. Föreställningen om att vara en börda i världen, en idé som till exempel omedvetet kan förmedlas till ett barn av föräldrar som själva är överbelastade, kan hindra en individ från att våga ta plats i världen genom att uttrycka sin egenart.

✳ Den fjärde dolda barriären handlar om att det finns någon person, oftast någon i det förflutna som en förälder eller ett syskon, som det är förbjudet



[ATT ÖVERSKRIDA SIN ÖVRE GRÄNS]

➤ som vi själva gör, att det handlar om beteenden som vi riktar mot oss själva, och att det faktiskt är vi som på det sättet upprätthåller och bevakar den övre gränsen. I samma ögonblick som vi äger problemet så äger vi också nyckeln till lösningen. Hendricks använder, som vi såg, bilden av en inre termostat som har ett övre värde för hur mycket positiv energi vi får uppleva. Men poängen är att detta värde kan förändras, när vi sträcker oss mot djupt kända, positivt laddade livsmål och samtidigt riktar uppmärksamheten mot den mot-programmering som då aktiveras.

Våra medvetna och omedvetna drivkrafter hamnar i konflikt med varandra, om vi medvetet önskar eller vill något – till exempel att gå ner i vikt, eller hitta en kärlekspartner – som vi omedvetet uppfattar att vi inte förtjänar. Det rör sig här om samma princip som i dr Phils (McGraw, 1999) livslag nummer fem, "people do what works", människor gör det som fungerar. Med andra ord: om du har ett beteende eller mönster som du inte är nöjd med, bli medveten om att du har det för att det på något sätt är funktionellt för dig. Mönstret skulle inte bestå om det inte fanns dolda, helt eller delvis omedvetna, belöningar förknippade med det. Övre gräns-problemet innebär ett övergripande sätt att förstå en potentiell dold belöning bakom många olika typer av självsaboterande eller självbegränsande beteenden. Den dolda belöningen är helt enkelt att slippa det diffusa obehag, den ensamhetsupplevelse eller de skuld- och skamkänslor som är förknippade med att överskrida sin övre gräns.

När den dolda belöningen blir medveten kan vi börja koppla loss från den. Arbetet med att förändra självbegränsande mönster underlättas om vi ser meningsfullheten i att till exempel fånga upp ett självsaboterande beteende som

att starta ett gräl med vår partner för att vi blir diffust otrygga av närhet och harmoni, och då i stället välja att göra annorlunda.

DET ÄR JUST DÄRFÖR som formuleringen av livsmål är en så betydelsefull handling. De mobiliserar organismens närmandesystem och motiverar oss till förändring. Men de aktiverar också den omedvetna mot-programmering som har hållit individen tillbaka och hindrat henne eller honom från att sträcka sig mot existentiella mål. Ett effektivt sätt att påverka vår inre termostat är just att formulera djupt kända livsmål, förank-

»Att rädslan medvetandegörs är ett steg mot att börja lösa upp dess grepp«

rade i vårt innersta väsen, och då bli medvetna om vilka rädslor och begränsande föreställningar som rörs upp. Den kognitiva dissonans som då uppstår kan vi, när vi väl blivit medvetna om problemet, försöka lösa på annat sätt än tidigare: genom att andas djupt och känna rädslan fullt ut, men inte kapitulera för den utan i stället låta den kulminera och klinga av. Redan det att rädslan medvetandegörs är ett steg mot att börja lösa upp dess grepp.

Det handlar *inte* om påklustrat positivt tänkande, som ska ta bort negativa känslor och trumma fram positiva. Barbara Fredrickson (2009) vid University of North Carolina har i en rad intressanta forskningsexperiment kunnat visa att positiva känslotillstånd dels har fysiologiskt hälsobringande, stressreducerande effekter, dels psykologiskt intressanta

effekter i form av vidgad perception och resursupbyggnad. Men dessa effekter är avhängiga att det positiva affektstillståndet är *genuint* – påklustrade eller framtvungade positiva tillstånd, till exempel i syfte att eliminera ett negativt känslotillstånd, har i själva verket nedbrytande, stressframkallande fysiologiska effekter. Vad det i stället handlar om, utifrån antagandet om problemet med den övre gränsen, är att vi behöver bli uppmärksamma på saker som vi gör och som vi tänker som *tar bort* positiva känslor och *reglerar ner* positiv energi som redan finns där.

Jag tror att Gay Hendricks beskrivning av *the upper limit problem* kan vara till hjälp för människor just när den negativa, omedvetna mot-programmeringen riskerar att få överhanden, så att våra rädslor styr oss bort från självförverkligande och ett mer medvetet sätt att leva. Det ligger en betydande sprängkraft redan i att bli medveten om att man har ett *upper limit-mönster*, och att det kan vara det som manar fram orostankar, ångest och självsaboterande beteenden. Och när vi ser *meningen* i det som sker, själva det bakomliggande sammanhanget, blir det lättare att stanna upp och fråga sig vad som faktiskt händer. Har jag nu överskridit min övre gräns, är det därför jag plötsligt uppfylls av orostankar eller diffusa obehagskänslor?

EN VIKTIG DEL i förändringen handlar om att få syn på och börja släppa taget om självbegränsande mönster. Varje gång vi fångar upp oss själva och avstår från ett *upper limit*-beteende blir vi lite bättre på att hantera och stanna kvar i tillstånd av välbefinnande, intimitet och kreativitet. Medvetenhet om hur vi brukar reagera när vi överskrider vår övre gräns utgör själva verktyget för att programmera om den inre termostaten. ✨

REFERENSER

Fredrickson, Barbara L (2009). *Positivity: Top Notch Research Reveals the 3:1 Ratio That Will Change Your Life*. New York: Three Rivers Press.
Hendricks, Gay (2009). *The Big Leap: Conquer Your Hidden Fear and Take Life*

to the Next Level. New York: HarperCollins.
McGraw, Philip (1999). *Life Strategies: The No Nonsense Approach to Turning Your Life Around*. London: Vermillion.
Seligman, Martin (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well Being*. New York: Free Press.

Tor Wennerberg är psykolog och författare. Hans senast publicerade artikel i *Psykologtidningen* är *Förbli dig själv – nyckeln till närhet i parrelationer*, nr 6 2011.



FOTO: M.A. CARLSSON