



## När det obehagliga blir outhärdligt

Brukas du säga till dig själv att saker och ting är outhärdliga, att du inte står ut eller att du inte orkar bära bördan? Det kan bli betydligt svårare att stå ut med obehagliga händelser eller omständigheter om du säger följande till dig själv:

”Jag orkar inte bära detta...”

”Det är outhärdligt...”

”Jag skulle aldrig stå ut med mig själv om...”

”Jag står inte ut med det här längre...”

Det vi oftast är rädda eller bekymrade för är inte händelser i sig, utan mer de känslor som vi associerar till dem. Med andra ord förväntar vi oss att må dåligt (exempelvis genom att *nedvärdera oss själva, bli ångestfyllda, känna oss avvisade eller sårade*) och så säger vi till oss själva att vi helt enkelt inte kan stå ut med ett sådant obehag. Detta i sin tur leder till ett absolut krav som uttrycks i låg frustrationstolerans (LFT). LFT utgör en av de vanligaste orsakerna till människors känslomässiga problem.

### **Frustrationsångest**

LFT leder till frustrationsångest, den obehagliga känslan som uppstår när vi upplever ett hot gentemot vårt fysiska eller känslomässiga välbefinnande. Liksom LFT är oftast också ”katastrofiering” och ”krävande” inblandat:

”Jag kan absolut inte stå ut med detta obehag.”

”Det är fruktansvärt att må så här dåligt.”

”Jag borde inte behöva uppleva det här obehaget.”

Om vi istället såg på vår önskan om välbefinnande som något vi föredrar, så skulle vi istället bli besvikna eller bekymrade när denna önskan inte uppfylldes. Att omvandla välbefinnande till ett absolut ”behov” eller ett absolut ”krav” är det som omvandlar det

hela till en katastrof. Det skapar också det vi kallar för ett ”sekundärt” problem. Om vi ”katastrofierar” vår obehagskänsla och *kräver* att vi skall slippa den, så skapar vi förutom det ursprungliga (primära) problemet ytterligare känslomässiga obehag, det vill säga sekundära problem.

### **Öka din frustrationstolerans**

Hur kan du övervinna din låga frustrationstolerans? För att göra detta behöver du kombinera ett förnyat tänkande med aktivt handlande:

- 1 Lär dig acceptera ditt obehag som obehagligt, men inte som något katastrofalt eller intolerabelt.
- 2 Öka din frustrationstolerans genom att medvetet möta obehagliga situationer istället för att undvika dem.

### **Tänk annorlunda om din frustration**

Försök att se obehag som en normal del av livet som i allmänhet blir svårare när du säger till dig själv att du absolut inte kan stå med det. Gör dig av med idéer som säger att du absolut inte ”borde” behöva uppleva obehag. Detta krav leder bara till att du får ångslan eller ångest och över ditt obehag. Att önska eller att föredra att slippa obehag är helt rationellt – men se det som en önskan.

Naturligtvis är det ingen som tycker om obehag, men vi kan stå ut med det. Att säga att du inte står ut med något, är som att säga att du kommer att dö om du råkar ut för det. Men är det verkligen sant?

Du har förmodligen stått ut med många obehagliga situationer och omständigheter i ditt liv – utan att dö av dem. De kan ha varit obehagliga, otrevliga och oönskade, men trots detta stod du ut. Släpp föreställningen att livet ”måste” kännas behagligt hela tiden. Lär dig tolerera negativa känslor. Försök hitta vägar och sätt att förändra dem utan att ”kräva” att de skall kunna undvikas helt och hållet. När du vet att du kan hantera negativa känslor och att du kan stå ut med dem, så inträffar ofta det paradoxala att de påverkar dig i mindre grad. Fråga dig varför saker och ting är outhärdliga istället för

obehagliga? Vad är det som gör saker intolerabla istället för otrevliga? Hänge dig inte åt realistiskt positivt tänkande – erkänn att vissa saker är otrevliga, obehagliga och obekväma, men gör dem inte till mer än de är genom att ”katastrofiera” dem.

### **Börja handla**

Gör upp en lista över aktiviteter eller situationer som du brukar undvika därför att du är rädd för de känslomässiga obehag de brukar ge. Lista beteenden du utför därför att du vill undvika att känna obehaget: exempelvis, *undvika offentliga platser, inte tala med främlingar, vägra lära dig nya färdigheter, skjuta upp olika uppgifter.*

Bestäm dig sedan för att utsätta dig för en eller flera av dessa saker varje dag genom att medvetet möta dem. Istället för att försöka undfly obehaget, som du normalt skulle försöka göra, så stanna i den obehagliga känslan till dess att den försvinner av sig självt – för det gör den!

### **LFT-föreställningar**

”Det är hemskt och oacceptabelt att uppleva fysisk eller känslomässig smärta eller obehag.”

”Jag står inte ut med att folk inte gör som de borde.”

”Den här situationen är helt enkelt outhärdlig.”

”Det finns vissa saker i livet som jag absolut inte står ut med.”

### **HFT-föreställningar**

” När jag säger till mig själv att smärta och obehag är hemsk, gör jag bara mig själv upprörd och blir ångestfull när jag tänker på att drabbas.”

”Jag gillar det inte men, men jag överlever – och bättre än om jag upprör mig själv över andras beteenden.”

” Den här situationen är otrevlig och jag gillar den inte – men jag står uppenbarligen ut med den.”

” Somliga saker är otrevliga och smärtsamma, men det vore fel att säga att jag inte kan stå ut

med dem – då vore jag inte här just nu.”

”Mina livsbetingelser måste vara bra för att de ska vara uthärdliga.”

” Det kan kännas ledsamt när saker och ting inte är på det sätt jag skulle vilja att de var, men det är inte hemskt – och jag står ut.”

”På grund av att jag inte står ut med smärta och obehag, så måste jag undvika det till varje pris.”

”Att helt undvika obehag skulle innebära ett väldigt begränsat liv. Även om jag inte gillar smärta och obehag, så kan jag stå ut med det.”