



Krävande – att förvandla önskningar och preferenser till absoluta krav

De flesta av oss har våra specifika och personliga önskningar. Vi vill att saker och ting ska vara på ett visst sätt. Om det stannade vid en vilja, önskning eller preferens, så skulle våra känslomässiga problem vara betydligt färre än de är idag – tyvärr så gör det inte det. Vi människor omvandlar ofta våra önskningar och preferenser till absoluta krav eller behov. Våra önskningar och preferenser blir till absoluta ”måsten” och ”borden” och på så sätt omvandlar vi också goda intentioner, intressen eller vägledande principer till logiska omutbara regelverk. I stort och i smått. Min privatmoral omvandlas från en god princip, till en omutligt lag, ett absolut krav, en universell lag vilken jag under inga omständigheter får bryta mot. Problemet med denna lag är att den kräver en perfekt och fullkomlig människa och någon sådan har förmodligen ännu inte sett dagens ljus. Vi gör alla misstag. Vi missar alla målet då och då. Det är fullt mänskligt att göra detta. Och precis som ingen människa är perfekt, så är inte heller livets omständigheter perfekta.

Vad är ”krävande”?

Krävande är ett sätt att tänka och detta tänkande rymmer två olika varianter; ”moraliserande” och ”måsturberande”.

1 *Moraliserande* handlar om att vi förvandlar vägledande, uppbyggande och hjälpande principer till absoluta krav. När vi säger att någonting måste vara, skulle vara eller borde vara på ett visst sätt, så antyder detta att det skulle existera en universell lag, som jag själv, andra människor eller livet självt behöver följa. Detta moraliserande leder ofta till att vi bedömer oss själva, andra eller livet i stort på ett globalt sätt, det vill säga, när vi eller andra misslyckas med att i ett enskilt fall hörsamma våra absoluta ”måsten” och ”borden”, våra inre krav, så dömer vi ut oss själva eller andra som orättvisa, omoraliska, dåliga, misslyckade, onda eller värdelösa. Det enskilda misslyckandet blir ”typiskt” för hela mitt jag och hela min personlighet, för hela min medmänniskas liv eller

för livet i stort. Vanliga kommentarer vid sådana tillkommakortanden är; ”att jag *aldrig* kan göra något ordentligt”, ”han är *fullkomligt* opålitlig”, ”jag står inte ut med att livet är så orättvist, det *får* inte vara så.”

2 *Måsturberande* innebär att vi förvandlar en önskan eller en preferens till ett absolut krav eller behov, ett omutligt ”måste”. Vår önskan att bli omtyckta eller bekräftade förvandlas till ett krav om att andra måste visa oss respekt, rättvisa, omsorg, kärlek, uppmärksamhet eller bekräftelse. Att önska att andra respekterar eller tycker om en är naturligtvis naturligt och riktigt, men att kräva detta kommer att leda till negativa ohälsosamma känslor just därför att det strider mot verkligheten. Vi kommer aldrig att bli älskade eller respekterade av alla. Att svartmåla går ofta hand i hand med alla våra ”måsten” och ”borden” och vi säger till oss själva och andra att det skulle vara hemskt, fruktansvärt eller outhärdligt, om inte våra krav eller behov blev tillgodosedda eller mötta. Vanliga kommentarer är ”jag *måste lyckas perfekt* med detta, allt annat vore fruktansvärt och är jag misslyckad eller värdelös”. ”Gud kan inte finnas, då skulle han *absolut* se till att jag...”, , ” X *måste* älska mig, annars är jag helt ensam och oälskad”, ”jag vet att jag inte kan vara perfekt, men just i det här fallet måste jag...”.

Krävande består av överdrivna preferenser

Lagar och regler precis som önskningar och preferenser är självklara faktum i vår vardag. Dessa kan vara oss till hjälp och stöd under vissa omständigheter, men de kan också vara irrelevanta, hindrande och destruktiva under andra betingelser. En specifik önskan eller preferens kan vara möjlig ibland, men totalt omöjlig i andra sammanhang. Om än en önskan eller preferens är nyttig eller onyttig, uppbyggande eller destruktiv, så är den oftast inte skadlig så länge den förblir en önskan eller en preferens. Problemen uppstår så fort vi tenderar att omvandla våra önskningar och preferenser till absoluta krav eller behov.

Våra kravföreställningar om att världen skall se ut på ett visst sätt och fungera enligt vissa principer, leder oss till slutsatsen att vi själva, andra eller livet då måste åtlyda våra

”måsten” och ”borden”. Om vi åtrår något, så måste vi få det. Detta är själva kärnan i ”krävandet” – att vi omvandlar våra önskningar och preferenser till absoluta nödvändiga behov.

Det kostar att kräva

Inte så sällan blir livet och dess betingelser annorlunda än vad vi önskar oss. Om vi då förvandlar våra önskningar eller preferenser till krav, så kommer vi att uppröra eller frustrera oss själva över den verklighet som inte verkar ta hänsyn till våra specifika krav eller behov. Om vi håller fast vid dessa absoluta krav löper vi en större risk att orsaka oss själva emotionella problem. Många människor som blivit orättvist behandlade, som drabbats av otrohet eller svåra besvikelser, fastnar i det irrationella krävandets cirklar. ”Människor får inte och borde inte behandla mig på det här sättet. Om de inte ändrar sig eller straffas, så är livet eller Gud orättvist”. Eftersom dessa människor istället för att *önska* eller *föredra* att andra betedde sig rättfärdigt eller kärleksfullt, **kräver** detta så kommer de att hamna i känslomässiga problem som till exempel, ilska, fientlighet, bitterhet, ångest eller depression. Önskningar och preferenser som inte tillmötesgår åtföljs helt normalt av hälsosamma negativa känslor som ledsenhet, oro, sorg eller bekymmer. Absoluta obändiga krav följs däremot oftast av ilska, fientlighet, depression, bitterhet och ångest. Om vi till exempel tittar på ångestproblem så ser vi ofta att det bakom denna ohälsosamma negativa känsla finns ett tänkande som säger att det kommer att bli katastrofalt, hemskt eller fruktansvärt om inte vissa specifika krav eller behov blir tillfredsställda. Vi upprör oss och blir ångestfyllda och skuldyngda när vi uppställer rigida och absoluta regler eller normer som vi eller andra inte klarar av att leva upp till. Vår tendens att tvångsmässigt kräva perfekta prestationer och hela tiden höja ribban för våra insatser leder ofta till att vi istället drabbas av rädsla eller ångest och på så sätt istället tappar energi, kreativitet, produktivitet och prestationsförmåga.

Krävande och tvångsmässighet

Absoluta och rigida krav leder ofta till olika typer av tvångsbeteenden. Krävandet kan leda till att vi tvingar oss igenom en bok trots att vi finner den usel eller tråkig, att vi kämpar oss igenom en utbildning som egentligen inte intresserar oss. Många människor tvingar sig att arbeta med eller att intressera sig för saker de egentligen inte tycker är tillfredställande eller intressanta därför att de tror att de måste eller borde göra det, att de inte har något egentligt val. Andra tvingar sig till olika typer av aktiviteter därför att de tror att detta gör dem goda värdiga eller acceptabla. Många av våra krav (ofta inte ens medvetna eller verbaliserade) har formulerats av andra än oss själva. Vi föds in i olika sociala och kulturella sammanhang där vi tidigt fostras att omfatta vissa principer, levnadsregler eller föreställningar. Ibland är denna inläring tydlig och klar, ibland är den mer otydlig och diffus. Vi lär av andras exempel och snart nog internaliseras andras moral, krav och föreställningar inom oss och väcks sedan till liv i specifika situationer på ett sätt som om det vore vi själva som formulerat dem. De blir en del av våra (tros-) föreställningar och attityder. De flesta av oss kanske aldrig funderar på alla de levnadsprinciper och föreställningar vi lever utifrån och om de egentligen känns riktiga och uppbyggliga för oss. Dessutom kan det vara svårt att bryta med sådant som sedan länge varit självklarheter i form av tanke- eller beteendevanor.

Krävande och fientlighet

Krävandet är också en av huvudkällorna till ilska eller fientlighet. Vi upprör oss och blir arga när våra absoluta krav eller behov inte blir tillfredsställda eller när andra människor inte beter sig som de ”borde”. Vi kan också rikta denna ilska eller fientlighet emot oss själva när vi inte klarar av att svara upp till de krav vi ställer på oss själva. Denna fientlighet eller ilska som riktas mot oss själva leder ofta till självförringning, skuld, skam och självnedvärdering, vilket naturligt nog ofta leder till depressivitet.

Konflikten mellan krav och preferenser

På grund av att våra ”måsten” ofta ligger i konflikt med våra egentliga önskningar eller preferenser, så får vi svårt att fatta beslut. Vi förmår oss inte att be om det vi önskar oss och får därmed också svårt att följa våra inre genuina preferenser. Vi gör saker vi ogillar på grund av våra föreställningar om plikt och ansvar, samtidigt som vi känner oss utnyttjade, frustrerade och förbittrade. Om vi säger till oss själva att vi absolut måste ha kärlek, sex, uppmärksamhet, bekräftelse, omsorg eller tillgivenhet, så kan dessa våra absoluta krav istället stöta bort andra människor. Våra absoluta krav kan också leda till att vi blir förbittrade, svartsjuka eller avundsjuka när andra inte beter sig som de ”borde” eller när vi upplever oss orättvist behandlade och inte får det vi absolut ”måste” ha.

Varför kräver vi då?

Om nu krävandet är så destruktivt och improduktivt, varför fortsätter vi då att formulera absoluta krav? Till att börja med så har nog de flesta av oss lärt oss att göra det från våra tidigaste dagar. Allt sedan vi började uppfatta vår omvärld har de flesta av oss omgivits av maningar och krav som säger ”skall” eller ”skall inte”. Många människor kommunicerar helt enkelt på det sättet. Krävandet kan också tjäna omedvetna syften. Krävandet kan vara ett bekvämt sätt att legitimera våra begär eller behov. En klient, Anders fann att det var enklare att säga till sig själv och sin partner att han absolut behövde sex, istället för att erkänna att han önskade det. Detta gjorde det möjligt för honom att sätta press på sin partner och han formulerade det som ett krav: ”Jag behöver sex, så du borde ge mig det.” Det kan många gånger vara frestande att inte ta ansvar för sina önskningar eller preferenser och istället kräva att andra skall ge oss det vi vill ha därför att de ”borde” göra det eller därför att det är deras ”plikt” att uppfylla våra krav.

Krävandet kan också vara ett sätt att slippa tänka och argumentera för sina önskningar. Istället för att fundera över varför vi önskar oss vissa saker och varför det skall vara på ett visst sätt, så kan det vara lättare att säga: ”Det skall bara vara på det sättet.” Vi kan också använda det absoluta krävandet för att påtvinga andra våra åsikter eller föreställningar

utan att behöva argumentera för dem (ingen kan ju argumentera med en universell lag). Krävandet kan ha sitt ursprung i rädsla. Människan föredrar fysiskt och emotionellt välbefinnande och det är naturligtvis inget fel med det, så länge som denna preferens stannar vid att vara en preferens och inte ett absolut krav. Olyckligtvis så säger vi ofta till oss själva att obehag är ”fruktansvärt” eller ”outhärdligt” och att vi inte under några som helst omständigheter kan stå ut med detta obehag, och för att undvika eller undslippa detta så ”måste” eller ”borde” vissa saker hända respektive inte hända. Följden blir att vår låga frustrationstolerans leder till att vi blir ångestdrivna eller rädda för känslor som är negativa, men samtidigt normala, adekvata och hälsosamma. Många människor lever med föreställningar som säger att krävandet hjälper dem att öka motivationen. De använder sig ofta av en inre dialog som säger; ”Jag måste gå upp tidigare på morgonen”; ”Jag måste få färdigt det här projektet ikväll”; eller ”Jag måste göra en perfekt arbetsinsats”, i tron att detta kommer att hjälpa dem att få energi att komma igång. Problemet är att krävandet oftast leder till rakt motsatt resultat. Det är som att en sida av oss säger att; ”Jag måste absolut göra detta nu”, men samtidigt så säger en annan sida att; ”Jag vill inte bli tvingad eller hunsad!”. På detta sätt motsätter vi oss själva våra absoluta och omutbara krav och resultatet kan bli att vi skjuter upp saker och ting. Att försöka motivera andra människor genom krävande får naturligtvis oftast samma resultat. Det stöter bort dem eller minskar deras motivation och samarbetsvilja. Människor som låter sig skrämmas av våra absoluta krav kan lyda våra direktiv, men under protester. De kan hämnas genom att fördröja, glömma eller misslyckas.

Från krav till önskningar och preferenser

Det finns ingen anledning att fortsätta att digna under krävandets börda, det finns en lösning. Det första steget är att förstå vad som egentligen är ett behov och vad som inte är det. Det finns oändligt många saker som vi kan önska oss, men det är få saker som vi egentligen ”måste” ha. Vi behöver luft, mat, kläder och tak över huvudet. Vi behöver inte med nödvändighet framgång, kärlek, bekräftelse eller vänner – hur mycket vi än föredrar eller önskar oss detta. Våra liv blir naturligtvis både lättare och innehållsrikare med dessa

saker, men strikt sätt så kan vi överleva utan dem.

Du behöver inte ge upp dina värderingar

För att göra dig av med dina absoluta krav, så behöver du inte ge upp dina värderingar eller sådant du tycker är viktigt för dig. Du kan hålla fast vid dina idéer, värderingar och din privatmoral. Men det är viktigt att inse att du kan ha dessa som önskningar eller preferenser och att du kanske tjänar på en mer praktiskt hållning. Försök att fokusera på resultaten av dina föreställningar, beteenden och beslut. Ställ dig följande frågor:

- 1 Hjälper mina föreställningar eller beteenden mig och på vilket sätt?
- 2 Kommer de att hjälpa mig eller hindra mig att nå mina mål?
- 3 Skapar de känslor som jag kan kontrollera eller hantera eller blir jag stressad och handlingsförlamad av dem?
- 4 Bidrar de positivt till mina eller andras mål och önskningar eller leder de snarare till självdestruktiva och självbesegrande beteenden?
- 5 Hjälper mina föreställningar mig till en realitetsanpassad syn på mig själv och min omvärld eller innehåller de misstolkningar, katastrofieringar, krävanden och globala skattningar av mig själv och andra?
- 6 Är mina föreställningar och värderingar flexibla? Tillåter de undantag när detta är lämpligt?

Vi förespråkar naturligtvis inte omoral eller en anarkistisk attityd. Inte heller en attityd som säger att vi inte skall eller behöver bry oss om saker och ting. Vägledande andliga och filosofiska principer är viktiga för människan. Att fundera över principer du lärde dig som barn och att förändra dem när omständigheterna förändras, är att visa respekt för de vägledande principer och värderingar du har i ditt liv. En flexibel filosofi grundad på preferenser kan inte vara egoistisk eller fördömande. Det ligger i varje människas intresse

att ta hänsyn till andras personliga rättigheter, önsknings och mål. Likaså att visa omsorg om andras preferenser samtidigt som man sunt hävdar sina egna.

Acceptans

Att ha en preferens istället för ett absolut krav innebär att du accepterar dig själv, andra och världen runt omkring dig. Många människor har dock missförstått idén bakom acceptans. De tror att acceptans betyder att de måste hålla med om något de ogillar istället för att försöka att förändra det. Detta är dock inte vad vi menar med acceptans. Att acceptera något innebär snarare att man erkänner två saker: (a) att det faktiskt existerar, och (b) att det inte finns någon universell lag som säger att det inte får göra det. Du kan ha en åstundan att göra något åt missförhållanden, men samtidigt undvika att på ett irrationellt sätt kräva att saker som existerar skall upphöra att göra det. Detta är viktigt av flera skäl. Om du säger till dig själv att någonting inte skall vara som det är, så begär du att något existerande skall upphöra att existera. Det är förmodligen mer realistiskt och framkomligt att säga att du ogillar något och att du föredrar att förändra det. Detta kan motivera dig för handling emedan ett absolut krävande att verkligheten skall vara annorlunda än den faktiskt är bara skapar känslor av bitterhet, uppgivenhet eller fientlighet. Om du slutar att uppröra eller att sära dig själv över den faktiska verkligheten, så växer din potential och din motivation att förändra den.

Att omvandla krav till önsknings eller preferenser

Försök att få perspektiv på dina absoluta ”måsten” och ”borden”

Krav

”Jag måste alltid känna mig tillfreds och undvika fysisk eller emotionell smärta.”

”Allt jag gör måste ha en hög standard”.

Preferenser

”Jag föredrar att känna mig tillfreds och att undvika smärta, men om jag kräver det, så kommer jag att bli upprörd.”

”Hög standard är önskvärd – men inte alltid det viktigaste. Att göra det till ett ”måste” gör mig bara ångestfylld och förmodligen påverka mina prestationer negativt.”

”Svårigheter och handikapp skulle inte finnas”.

”Jag måste få kärlek och bekräftelse från alla som är viktiga för mig”.

”Om du vill något tillräckligt mycket, så är det ett behov”.

”Andra människor måste alltid behandla mig korrekt och rättvist annars är det outhärdligt”.

”Mina livsbetingelser måste alltid vara bra för att jag skall kunna vara lycklig”.

”Svårigheter och handikapp finns. Krävande kom mer inte att få dem att försvinna. Det är bättre att om möjligt förändra dem eller om det inte går, lära sig leva med dem.”

”Kärlek och bekräftelse är gott att få. Men de är inte nödvändiga för min överlevnad. Om jag inte får det, så får jag lära mig att vara mindre beroende av det.”

”Behovet existerar i mitt huvud. Om jag tror på det, så kommer jag att bli upprörd varje gång jag inte får det tillfredsställt.”

”I det verkliga livet så betar sig inte alltid människor korrekt. Det finns ingen lag som säger att de måste göra det – men det finns många skäl för mig att önska det.”

”Mina livsbetingelser kommer inte alltid att passa mig. Det är bäst att förändra det som går att förändra och acceptera det oföränderliga.”

Trädgårdsgatan 11, 753 09 Uppsala. Tfn: 018 – 10 00 10
Prästgatan 38, 831 31 Östersund. Tfn: 063 – 554 20 44
www.stressmottagningen.info