

# Lev som du lär

PROVA PÅ!  
Guide i  
5 steg

SIDAN 48

Vad har du för värderingar? Det är lätt att stanna vid fluffiga formuleringar om att vara en god vän, vara en bra förälder eller göra sitt bästa på jobbet. **Modern Psykologi hjälper dig att hitta meningen i ditt liv.**

TEXT CHRISTIAN WALÉN • ILLUSTRATION EMMA HANQUIST

# N

ÄR

Alice i Alice i underlandet träffar Chesirekatten frågar hon:

– Vill du vara snäll och tala om för mig vilken väg jag ska gå för att komma härifrån.

– Det beror till stor del på vart du vill gå, sa katten.

– Det betyder inte så mycket vart ..., sa Alice.

– Då betyder det ingenting vilken väg du går, sa katten.

Det här citatet av Lewis Carroll sätter fingret på en viktig aspekt av den mänskliga tillvaron: vi behöver veta vart vi är på väg för att kunna välja hur vi ska ta oss närmare målet.

– Att tänka igenom vad som faktiskt är viktigt gör att vi inte planlöst driver runt utan roder i livet, säger Fredrik Livheim, legitimerad psykolog som doktorerar på Centrum för psykiatriforskning vid Karolinska institutet i Solna.

En ”livsriktning” är som en fyr, något man kan sträva mot och något som aldrig blir klart.

– Om jag till exempel tycker att det är viktigt att ta hand om naturen, så är varje litet steg i den riktningen måluppfyllelse: varje gång jag kastar något i sopsorteringen, släcker en lampa för att spara ström eller tar cykeln till jobbet.

Fredrik Livheim är en av de svenska psykologer som intresserat sig mest för den forskningsgren som går under namnet *relational frame theory*, RFT, och som har utvecklats de senaste tjugo åren. Han menar att RFT, genom sin analys av värderingar, eller livsriktningar, kan hjälpa oss att skapa mening i livet.

#### MOT FYREN

Tydliga värderingar gör att du slipper driva runt utan riktning i livet.





**TA KOMMANDOT**  
Om du inte själv  
styr ditt inre  
regelverk kommer  
omgivningen att  
göra det åt dig.

Bakom RFT-psykologin står professorerna Steven Hayes, USA, och Dermot Barnes-Holmes, Irland. Teorin utgör bland annat grunden för den allt populärare terapiformen *acceptance and commitment therapy*, ACT.

Genom att i experiment pröva hur människor tar sig an olika mentala operationer har Steven Hayes och Dermot Barnes-Holmes formulerat sin

användbart möjliggörs genom vår förmåga till ”verbalt beteende” med RFT-psykologernas språkbruk.

En viktig funktion av vårt verbala beteende är förmågan att upprätta inre regler för vad som känns rätt och fel. Det är här som våra värderingar, eller livsriktningar, kommer in i bilden. Vi gör på ett sätt därför att vi har tänkt att det är på det sättet vi vill göra något – ingen

arbete, trots att någon annan säger att det inte duger.

**NÄR MAN AGERAR** i linje med en värdering ändras också upplevelsen av de konsekvenser som handlingen ger upphov till. Om det är viktigt för dig att vara en god vän, blir en kväll då du stöttar en ledsen kompis inte bara jobbig, utan någonting som också upplevs som positivt för dig. Det ”tråkiga”

## ”Skillnaden mellan mål och värderingar är att mål kan bockas av på en lista. En värdering kräver att man tar små steg hela tiden.”

syn på tänkandet som ett slags inre dialog, knuten till vår språkliga förmåga. Tidigare har inlärningspsykologin sagt att människor lär sig genom erfarenheter. Men hur kommer det sig då att vi kan agera klokt (eller oklokt) i situationer som vi inte har erfarenhet av?

Enligt RFT är det för att vi kan relatera. Om du lär en tvååring och en papegoja att säga ”hund” när det kommer in en hund i rummet så har båda lärt sig att säga ”hund”. Om du senare säger ”hund” till tvååringen, så kommer hen att se sig om efter en hund. Ordet har en betydelse – barnet relaterar ordet till djuret. Men papegojan kommer inte att leta efter en hund, för papegojan saknar språklig förståelse och ordet ”hund” är bara ett ljud som den har lärt sig.

Och säkert har du genom att läsa en instruktionsbok lyckats montera en Ikea-hylla på första försöket, trots att du aldrig satt ihop en sådan hylla tidigare. Just förmågan att ta till sig instruktioner som formulerats i text, bild eller tal och förvandla dessa till något

tidigare upplevelse har lärt oss att göra just så.

**INRE REGLER UPPSTÅR** inte ur tomma intet utan formas via omgivningen – via medier, andra människor och sådant vi är med om – vare sig individen vill eller inte. Men det betyder inte att våra värderingar är förutbestämda. Det finns utrymme för att välja i livet.

Och kanske är det extra viktigt att identifiera sina egna inre regler i dagens sekulariserade samhälle.

– Det finns ett tomrum efter religionen som vi kan fylla med att själva bestämma vad vi vill sträva mot och fylla våra liv med, säger Fredrik Livheim.

Effekten av att handla i linje med en egen inre regel blir ofta att det känns bra, eller ”som om du gjort rätt”. Precis där ligger kraften i det inre regelmaskineriet. Att följa de tänkta reglerna påverkar ibland upplevelsen av saker som händer runt omkring dig, mer än vad omgivningen påverkar upplevelsen.

Till exempel kan de fungera så att du själv känner dig stolt och nöjd med resultatet av ditt

i att ha en kanske ältande person hos dig hela kvällen, kompletteras av den positiva upplevelsen av att du verkligen har varit en stödjande vän, enligt Fredrik Livheim.

Om det viktiga för dig är att vara en närvarande förälder, blir en stunds lek med ditt barn inte bara en småtrevlig avkoppling, utan ett tillfälle då du verkligen känner att du gör något av det som är allra viktigast.

**FREDRIK LIVHEIM PÅPEKAR** att skillnaden mellan mål och värderingar är att mål kan bockas av på en lista. En värdering, eller livsriktning, är oftast något som kräver att man tar små steg hela tiden.

– Om jag vill vara en kärleksfull partner är det nödvändigt för mig att kontinuerligt bete mig kärleksfullt. Slutar jag med kärleksfulla handlingar är jag inte längre en kärleksfull partner.

**Christian Walén är legitimerad psykolog på Psykologifabriken.**



**Omvandla ord till handling på nästa sida.**



**IRÄTT  
RIKTNING**  
Det gäller att om-  
vandla dina fina  
värderingar till  
hur du verkligen  
beter dig.

# 5 steg från ord till handling

Praktisera dina värderingar med RFT

TEXT CHRISTIAN WALÉN

Utan handlingar blir värderingen bara tomma ord. Genom att kartlägga dina värderingar och konsekvent agera i linje med dessa, styr du ditt inre regelmaskineri mot att belöna dig när du gör det som är viktigt för dig. Och det hjälper dig att styra dina handlingar och ditt fokus mot det som är värdefullt för dig. Så gör du:

1

**Kartlägg dina värderingar.** Fundera på vad du gör när du upplever att livet bjudit på lite extra kvalitet. Kanske är det när du varit kompetent på jobbet, varit en riktigt bra förälder eller gjort något som är bra för din hälsa. Fundera på om det finns några

återkommande teman i de exempel som kommer för dig. Kanske handlar det om områden som din familj, dina vänner, din hälsa, din yrkesroll.

2

**Formulera värderingarna.** Försök att beskriva hur du, i den bästa av världar, skulle önska att du kunde vara inom ramen för dina valda områden. Om du till exempel valt ut "min hälsa" kanske din värdering blir: "Jag vill leva på ett sådant sätt att jag alltid tar hand om min kropp." I dessa sammanhang kan dina värderingar aldrig vara riktiga eller felaktiga; de är bara dina. Därför ska du verkligen försöka formulera dem precis som du vill.

3

**Konkretisera dina värderingar.** Välj ut några av dina värderingar som du har formulerat i steg 2. Försök att fundera ut minst en konkret och vardaglig handling som ligger i linje med varje värdering. Var det området "min hälsa" och värderingen "jag vill leva på ett sådant sätt att jag alltid tar hand om min kropp", kanske du skriver "jogga hem från jobbet" eller "välja salladsalternativet på lunchen".

4

**Utvärdera.** När du agerat i linje med dina värderingar är det dags att utvärdera. Vilken effekt hade handlingarna på hur du mådde? Hur var din upplevelse av att ha agerat enligt dina värderingar?

5

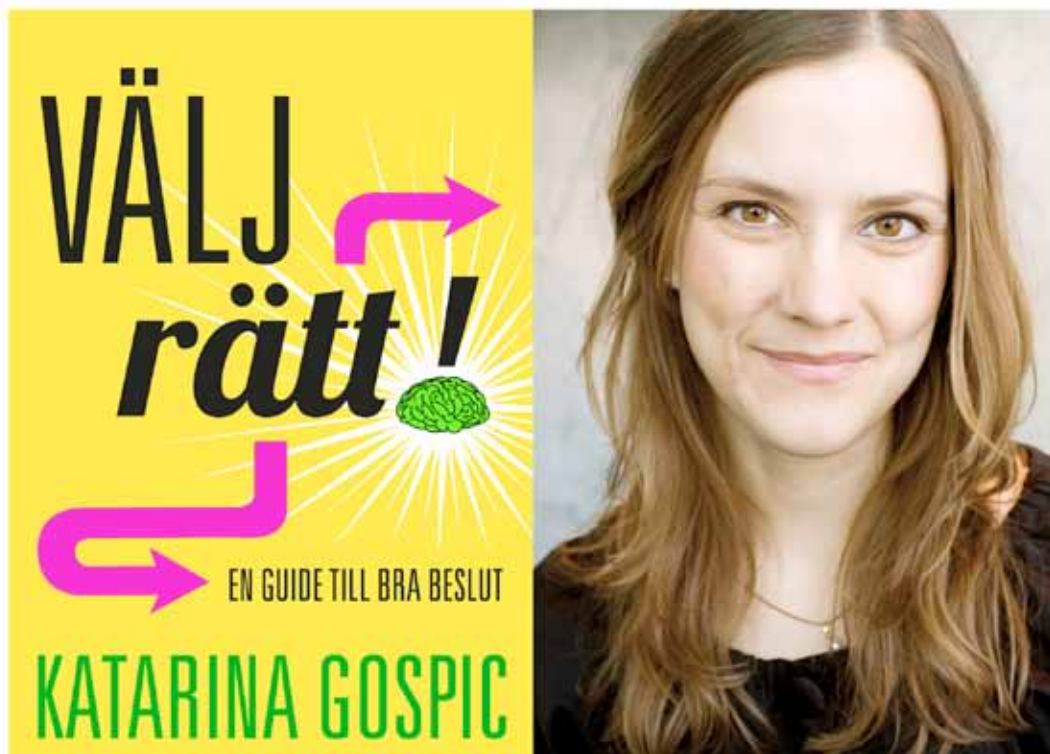
**Lev dina värderingar.** Varför inte låta den kommande månaden styras av dina värderingar? Planera in och avsätt extra tid för de handlingar som ligger i linje med just dina värderingar under en hel månad. Utvärdera sedan vilken effekt det har haft på hur du mår och på din livskvalitet.



## Lär dig mer

**Läs:** Niklas Törneke: *Relational frame theory* (Studentlitteratur, 2009)

**Titta på:** En enkel onlineintroduktion: [con-textualpsychology.org/a\\_very\\_simple\\_overview\\_of\\_rft\\_in\\_nontechnical\\_lang](http://con-textualpsychology.org/a_very_simple_overview_of_rft_in_nontechnical_lang)



*“Att fatta bra beslut är något vi förväntas kunna utan att ha fått någon konkret undervisning i ämnet. I boken ger jag några nycklar till hur du blir bättre på att fatta kloka beslut.”*

**Katarina Gospic**, hjärnforskare och författare

Till och med 30/1 har vi specialpris på *Välj rätt!* på [brombergs.se](http://brombergs.se). Ange koden **psykologi** i kassan så får du köpa boken för 149 kr. (ord pris 189kr)