MAXA DIN MODIGHET!

Vissa saker måste man göra, annars är man bara en liten lort. Men varför ska det vara så svårt? Jo, för att många av oss inte föddes modiga. Men det går att öva upp sitt mod. amelias modigskola lär dig hur.

AV MARIA LEIJONHIELM FOTO: GETTY IMAGES

"ÖNSKAR DU DIG OCKSÅ EN LITE MODIGARE VARDAG?"

● Det finns människor som ger sitt liv i kampen för demokrati och frihet.

Det finns människor som utan att blinka rusar in i ett brinnande hus för att rädda någon som är instängd.

Det finns hjältar som inte vet vad rädsla är.

Och så finns det hjältar som är rädda nästan jämt.

I **Astrid Lindgrens** odödliga berättelse om bröderna Lejonhjärta finns båda sorternas hjältemod.

Jonatan Lejonhjärta hör till de orädda. Åh, vad hans lillebror Skorpan beundrar hans djärva orädhet.

Men utan att veta det är Skorpan precis lika modig som Jonatan och de andra frihetskämparna i Körsbärsdalen.

Kampen mellan godhet och ondska, mod och rädsla, är evig och när det är dags för de två bröderna att ta hoppet över till nästa liv och nästa strid frågar Jonatan sin lillebror:

– Vågar du?

Skorpan svarar:

– Nej, men jag gör det ändå.

Den här artikeln är inte skriven för orädda hjältar, utan för alla som önskar att de var lite mer Skorpan-modiga, i alla fall i vardagen. ●

Pepp och råd för dig som vill våga mer! Vänd!

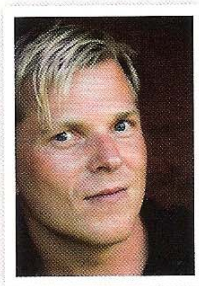
Öva på att stå emot din rädsla och bli modigare.

Du kan öva dig modig!

Det som är modigt för en, är enkelt för en annan. Måttet av rädsla hör nämligen ihop med graden av mod.

● Det är märkligt att det i vardagen ofta behövs så lite motstånd för att räddhågsenheten ska få övertaget. Det fattar väl vem som helst att det inte är farligt att klaga om restaurangmaten inte är varm, att ringa på hos en granne och bjuda på fika, att säga åt en väninna att hon verkar dricka för mycket, att klä sig på ett nytt sätt, att inte hålla med de andra runt fikabordet.

– Den goda nyheten är att mod kan övas upp. Den dåliga är att det inte finns några genvägar. Den som vill bli modigare måste öva sig på att stå emot sin rädsla och vara beredd på hårt arbete, säger **Fredrik Livheim**, legitimerad psykolog på Forum, Forskningscentrum för psykosocial hälsa, vid Karolinska Institutet och Stockholms läns landsting.



Livet är orättvist i det mesta, också när det gäller mod. Medan vissa är orädda och framåt redan från början, föds andra blyga och lättskrämda.

Den orättvisan går inte att att göra något åt.

Vissa växer upp i familjer där det är helt okej att känna vad man känner och där det anses viktigt att ta strid för det man tror på. I andra familjer sopas konflikter och känslor under mattan.

"DET ENDA MAN KAN GÖRA NÅGOT ÅT ÄR NUET. ENKELT MEN SANT"

Sin barndom kan man inte heller göra något åt.

Det enda man kan göra något åt är nuet – även om man inte har fått så mycket mod med sig i sin ryggsäck. Född feg, kan dö modig.

Ju viktigare man tycker att något är, desto lättare är det att hantera den obehagliga rädslan.

Om din stora passion och livsmening är att bestiga berg, skulle du antagligen med glädje tacka ja till att delta i en expedition till toppen av Mount Everest. Lusten och känslan av mening skulle lätt vinna över rädslan för att komma till fysisk skada, eller i värsta fall dö.

Om du brinner för ditt arbete, skulle du antagligen tacka ja till att hålla ett föredrag om din verksamhet i en proppfull konferenssal. Glädjen över att kunna föra ut ditt budskap skulle vinna över skräcken att göra bort sig och bli till åtlöje.

– Att det krävs ett stort mått av mod för att riskera att bli utesluten ur en gemenskap hör ihop med att människan är ett flockdjur, säger Fredrik Livheim. På stenåldern var det lika med döden att bli övergiven att sin grupp. Urskräcken kan fortfarande väckas av bara tanken på att till exempel tala inför en stor grupp, eller att uttrycka en avvikande mening.

Precis som i KBT, kognitiv beteendeterapi, kan den som är rädd för att till exempel tala i grupp, säga sin mening, sätta gränser eller dansa tango exponera sig för det otäcka. Ju mer man utsätter sig för det man är rädd för, desto mindre blir laddningen. ●

Författaren och poeten **Margareta Ekström** har skrivit en vacker och tänkvärd dikt, Instruktion för skalbaggar, om förhållandet mellan mod och rädsla:

"För att man ska kunna flyga
måste skalet klyvas
och den ömtåliga kroppen blottas.

För att man ska kunna flyga
måste man högst upp på strået
också om det böjer sig
och svindeln kommer.

För att man ska kunna flyga
måste modet vara
något större än rädslan
och en gynnsam vind råda"

Så blir du modigare – i vardagen!

1. Chansning ingår

– Det finns två stora missförstånd när det gäller mod, säger Fredrik Livheim. Det första är att man först ska vara modig och sedan handla, men den som väntar på en idealisk vind riskerar att aldrig komma till skott.

– Det andra missförståndet är att det är möjligt att i förväg få garantier för att den modiga handlingen ska få önskad effekt. Men mod är just att handla utan att veta något om utfallet.

Låt säga att du under en tid har lagt märke till en man du tycker ser trevlig ut i personalmatsalen. Några gånger har ni lett lite åt varandra. Tänk om du skulle fråga om han hade lust att ta en fika efter jobbet.

Pang! Där slår rädslan till: Han kommer att tycka att du är löjlig! Han kommer att tycka att du är ful! Han kommer att säga nej och då kommer du att dö!

"INGEN TAR IFRÅN DIG ATT DU VÅGADE!"

Du har allt att vinna på att trotsa din rädsla. Utgången har du förstås ingen aning om, det enda du kan styra någorlunda över är stegen du tar med dina fötter och orden som kommer ur din mun. Men för modets del är det ganska oväsentligt om han säger ja eller nej. Ett ja skulle förstås göra dig glad, ett nej skulle lära dig att ett bakslag inte dödar. Ingen kan ta ifrån dig att du vågade! Om du har lust kan du gott ge honom ett leende när ni stöter ihop nästa gång.

2. Gör tvärtom!

Vardagen är full av tillfällen som gjorda för att öva sig i mod.

– Om jag bara vågar ta de där små stegen så ökar chanserna att livet ger mig det jag längtar efter, även om det ibland kan ta lång tid att få ett ja.

– Mod är individuellt, man kan bara ha sig själv som måttstock. Det som är en väldig utmaning för en person är ingenting för en annan, säger Fredrik Livheim.

- För dig som aldrig säger ifrån, är det modigt att sätta en gräns.
- För dig som alltid tar ansvar och pratar på för att det inte ska bli tyst, är det modigt att släppa kontrollen och låta det förbli tyst.

Ja, ibland känns det som om man vill stanna i tapeten.

Malin gav ut sin personliga bok på eget förlag.

Malin Johansson
Ålder: 27
Bor: Malmö.
Gör: Jobbar med bokprojekt.
Familj: Singel.

Malin Johansson:
– Jag skrev en bok och gav ut den själv

Malin Johansson flyttade från Norrland till Malmö för att plugga. Blev kär i sin korridorsgranne, och en morgon när hon vaknade upp utanför hans dörr började hon skiva en bok om det. Och gav ut den.

Hur vågade du det, Malin?

– Jag tänkte inte att det skulle bli en bok. Jag började skriva helt enkelt för att jag gillar att skriva. När den var klar tänkte jag att den var för personlig. Men om något förlag skulle vilja ge ut den så...

Malin fick positiva utlåtanden från flera förlag men boken blev inte antagen.

– Då bestämde jag mig ändå för att ge ut den, men det var ett stort steg, och jag funderade mycket innan jag tog beslutet.

Att ta ett sådant modigt beslut som det innebar att ge ut sin egen bok – och det en bok som dessutom är väldigt personlig – har förändrat Malins sätt att se på sig själv.

– Jag är en ganska öppen person, men har haft lite svårt för det här med att visa känslor, både för vänner och för killar. Att ge ut boken har gjort mig lite modigare, och jag vågar nog mer nu. Det är så lätt att haka upp sig på sånt som kan gå dåligt. Men om man verkligen tänker efter är det faktiskt mycket som kan gå väldigt bra också!

– Jag har också haft jättemycket hjälp och stöttning av min skrivkompis som varit testläsare, och som gett mig feedback och peppat mig. Hon har ofta sagt att det jag skrivit verkligen var bra. Utan henne hade det nog inte blivit någon egen utgivning.

– Det får du läsa om i boken!

Malins bok, "Kär Lek?", finns att beställa via Malins blogg; **malinthewriter.wordpress.com.**

MAXA DIN MODIGH

forts

- För dig som aldrig tar ställning är det modigt att välja sida.
- För dig som alltid tar ställning, är det modigt att våga tveka.

– Det är lärorikt att ibland göra tvär om mot vad man brukar, säger Fredrik Livheim. Om du alltid pluggar hysterisk inför prov eller förbereder dig extremt vä för genomgångar på jobbet, är det intres sant att någon gång inte göra det. Om du alltid kommer i tid, kan du se hur de känns om du med vilje kommer för sen

Meningen med tvärt-om-handlingen är att den väcker känslor, som ger en fingervisning om ifall du brukar göra p ett visst sätt för att du själv tycker om de eller om det mest handlar om att vara andra till lags. Vem vet, kanske hittar du en perfekt medelväg?

3. Undersök dina värderingar!

Vill du ge modet ännu en skjuts fram kan det vara klokt att undersöka dina värderingar.

- Tycker du att det är viktigt att ingen på din arbetsplats mobbas?
- Är det okej att bara säga nej tack oc inte följa med de andra på krogen?
- Måste alltid mannen ta första initia tivet?
- Ska man vara helt ärlig i alla lägen

Listan kan göras oändlig. Svaren är bara dina.

– Om du gör klart för dig vad du vil vad du tycker är viktigt och vilken sort människa du vill vara, så kommer det a bli lättare för dig att handl i överensstämmelse med det du tror på. Om du bara förmår följa din inre värderingskompass så bli modet ett slags bieffekt, säger Fredrik Livheim.

"MOD SOM BÖRJAR I DET LILLA KAN SLUTA I DET STORA"

Den dagen du vågar stå emot din rädsla, tänk vad du tänker och känna vad du känner har du kommit långt på vägen mo ett modigare liv.

Och det mod som börjar i det lilla kan sluta i det stora.

– Det är konstigt, men de flesta av oss går omkring och tror att vi egentligen är bluffar och egentligen är ganska fega, säger Fredrik Livheim. Egentligen är det tvärt om, i grunden har vi alla förmåga till stort mod.

Vänd

MODIGHETS-INSPIRATION!

EN BOK OM MOD:

Mod, stå upp för dig själv av **Maria Gerlofson**, Natur&Kultur 2010. Författaren delar med sig av sin livshistoria och ger även tips på hur man kan utveckla mod.

EN DIKT OM MOD:

En av förra seklets största hjältar, **Nelson Mandela,** var övertygad om varje individs storhet och förmåga att genom sina handlingar göra världen bättre. När han 1994 höll sitt installationstal som nybliven president för Sydafrika läste han denna dikt av den amerikanska författaren **Marianne Williamsson**:

"Vår djupaste rädsla är inte
att vara otillräckliga.
Vår djupaste fruktan är
att vi är omåttligt kraftfulla.
Det är vårt ljus, inte vårt mörker
som skrämmer oss mest.

Vi frågar oss själva: Vem är jag
som tror mig vara briljant,
storslagen och talangfull?
Egentligen, om Du inte är det
vad är Du då?
Du är ett barn av Gud.

Att Du leker liten
förbättrar inte världen.
Det är ingenting upplyst
med att förminska Dig,
så att andra inte ska känna sig
osäkra omkring Dig.

Vi föddes till att manifestera
Guds härlighet som är i oss.
Den är inte i bara några av oss,
den är i oss alla.

Och när vi låter vårt eget ljus skina
ger vi omedvetet andra människor
tillåtelse att göra detsamma.
När vi är frigjorda från vår egen rädsla,
frigör vår närvaro automatiskt
andra."

EN SÅNG OM MOD:

"Inte mod", **Monica Zetterlund** och **Lena Nyman**, sjunger om mod och dess motsats, till melodin "In the mood".

MODIGHETSÖVNINGAR:

ATT FUNDERA PÅ 1:

- När var du modig senast?
- Vad var det som var modigt i ditt handlande?
- Vad fick din handling för konsekvenser? För dig? För andra?

ATT FUNDERA PÅ 2:

- Minns du något tillfälle när du inte var modig?
- Vet du varför du inte var det?
- Vad önskar du att du hade gjort?
- Vad hade det gjort för skillnad? För dig? För andra?
- Vad krävs för att du ska handla lite modigare nästa gång det händer något liknande?

ATT FUNDERA PÅ 3:

- Kan man i förväg veta vem som är modig när det verkligen gäller?
- Vad är det för skillnad på mod och dumdristighet?
- Är det viktigt att vara modig? Vad gör det för skillnad?