

Är du dig själv på riktigt och gör du det du verkligen vill? Eller har du som de flesta av oss slumrande ambitioner och drömmar, som du på grund av rädsla hållit tillbaka?

Den som vill frigöra sin potential och utvecklas som människa behöver lämna sin komfortzon. Och för att kunna göra det krävs mod, modet att se sina rädslor i vitögat. Mod är den i särklass viktigaste egenskapen som vi kan utveckla och underhålla om vi vill växa som människor.

Den här boken hjälper dig att bli modigare. Allt du behöver är viljan att utmana dina gränser. Författarens personliga erfarenheter varvas med mer faktabaserad text, reflektionsfrågor och intervjuer med människor som på olika sätt kan inspirera till mod.

Steg för steg får du stöd i ditt personliga ledarskap och i att utmana dig själv till att bli modigare, såväl privat som i arbetslivet. Till slut blir du bra på att bejaka din rädsla och vågar göra mer av det du vill eller längtar efter.

Joakim Muschött är ICF Professional Certified Coach (PCC) och driver sedan 2004 ett konsultbolag inom grupp- och ledarutveckling, entreprenörskap och karriärrådgivning.



FOTO: JOAKIM KRÖGER

ISBN: 978-91-87905-54-4



9 789187 905544

ROOS
&
TEGNÉR

Bejaka din rädsla
och våga mer

Joakim Muschött

NERA MOD!

ROOS
&
TEGNÉR

INNEHÅLL

Inledning	11
Kapitel 1. Vad är mod?	17
Här förklarar jag vad mod är och vad det inte är. Vi tittar på komfortzonen och olika typer av mod. Jag pratar också om skillnaderna mellan sårbarhet och svaghet. Vidare berättar jag om synd och dygd och värdet av att lyssna till sin rädsla.	
Kapitel 2. Mod att lämna sin flock	29
Här berättar jag om människan som flockdjur och vilka normer som påverkar oss. Jag pratar också om framgång och varför man ska gå vilse. Jag resonerar även om att mod ofta är något vi tillskriver andra och att vi kan behöva undersöka bilden av oss själva och andra för att se skillnaden.	
Inspiratörer och deras mod	48
Inspiratör 1 – Elisabet Widlund	51
Kapitel 3. Mod, misslyckanden och skam	59
I det här kapitlet nämner jag något om vad som hindrar oss från att vara modiga. Jag tar upp en del om misslyckanden och beskriver skillnaden mellan skam och skuld och vad man kan göra för att öka motståndskraften mot skam.	
Kapitel 4. Att kommunicera mod	71
Här går jag igenom skillnaden mellan mod och arrogans. Jag pratar också om hur man kan ta och ge feedback, om priset för att vara sann och modet att säga nej. Jag berättar mer om normer i samhället samt beskriver en modell för beteende.	
Inspiratör 2 – Björn Ranelid	99

Kapitel 5. Mod i relationer105
Här beskriver jag var det kan krävas mod såväl i relation till sin partner som i relation till sitt barn. Jag berättar också något om anknytningsmönster.

Kapitel 6. Att arbeta med mod121
Jag tar upp ett par exempel där jag har hjälpt andra att bli modigare. Jag berättar om min föreställning ”Den sårbara konsulten” och om en öppen utbildning i mod som jag har skapat. Jag beskriver Gordons inlärningstrappa och berättar vad som krävs för att ringa kalla samtal.

Inspiratör 3 – Aud Sjökvist137

Kapitel 7. Så här tränar du mod145
Här kommer ett antal övningar och modeller som du kan använda för att bli modigare, på egen hand eller tillsammans med andra. Kapitlet handlar om det inre arbetet.

Kapitel 8. Struktur för att få resultat171
Här visar jag hur du gör en plan om du vill jobba långsiktigt med mod. Jag ger ett ramverk för hur du kan skapa en struktur för att nå dina mål. Kapitlet handlar om det yttre arbetet.

Inspiratör 4 – Mikael Ahlström182

Kapitel 9. Mod i framtiden189
Jag reflekterar över skillnaden mellan då och nu. Och hur den tekniska utvecklingen kommer att påverka oss. Eller inte.

Kapitel 10. Snabbgenomgång195
I det här kapitlet går jag i korthet igenom mina budskap.

Avslut och tack201

Referenser, litteratur och filmtips204
En lista över böcker jag har använt i boken samt böcker (både fackböcker och skönlitteratur) och filmer som har inspirerat mig genom åren.

Kapitel 1

VAD ÄR MOD?

” Mod är en muskel som växer då jag utmanar mina rädslor.
Johannes Hansen

Det råder en del missuppfattningar om mod, som i och för sig är rimliga, men om vi ska prata om mod behöver vi ha en gemensam definition. Här har jag definierat hur jag ser på mod.

Mod är en individuell muskel. Ibland hör jag människor i beundran säga ”Vad modig du är!”, medan jag själv tycker att ”det var väl inget”. Vi har olika uppfattningar om vad som är modigt och det beror på att vi alla mäter oss efter samma måttstock, trots att våra komfortzoner kan se helt olika ut. Vi tror att vi är likadana, men det som är lätt för någon kan vara svårt för någon annan, och tvärtom. Mod är alltså något som vi felaktigt tillskriver andra, när de gör saker som skulle kräva mod av oss att genomföra. Mod är en individuell muskel och min komfortzon växer när jag tränar, på samma sätt som den krymper om jag inte tränar. Olika personers komfortzoner kan illustreras så här:



FIGUR 1. Exempel på olika komfortzoner

Både Janne och Oskar tycker att det är lätt att tala inför andra människor. Janne tycker dessutom att det är lätt att ge feedback, men samtidigt att det känns obehagligt att ringa till nya kunder. Oskar tycker tvärtom.

Om man ska arbeta ihop (eller leva ihop) är det viktigt att man förstår varandras olikheter och kan lära av dem. Är man helt omedveten om olikheterna är det lätt att mäta motparten eller kollegan utifrån sin egen måttstock. Inte sällan duggar kritiken tätt över dem som inte håller samma mått. Är man en Oskar, kanske man fnyser åt sin kollega Janne: "Vadå svårt att ringa? Det är väl bara att ringa!" Samtidigt kan både Janne och Oskar göra sig lustiga över personer som tycker att det är svårt att stå och tala inför publik. Och ändå är det något som väldigt många anser är utmanande.

Komfortzonens gräns går att flytta. Både på bredden och på höjden. Ju oftare vi korsar den, desto lättare kommer det att kännas. Vi kommer att bli bekväma i det obekväma. Det kommer att kännas lika jobbigt varje gång, men erfarenheten lär oss att vi överlever och att det är värt det. På så sätt kan komfortzonens gräns minska på höjden. För varje gång vi korsar den blir den lite lägre. Om vi gör det ofta kommer den dessutom att flyttas åt sidan. Expandera. Saker vi tidigare tyckte var jobbiga är vi inte oroliga för längre. Och omvänt, om vi aldrig utmanar vår komfortzon kommer den att krympa. Minsta ansträngning blir till slut för påfrestande. Därför handlar mod och att stå upp för sig själv också om hälsa. Man skulle faktiskt kunna kalla mod och modiga handlingar för aktiv friskvård.

Mod och rädsla är varandras förutsättningar, inte varandras motsatser. Många relaterar till mod som någonting man har när man inte är rädd. Men om en handling inte kräver någonting av oss, hur kan man då prata om mod? En handling som inte kräver någonting ligger innanför komfortzonen. Allt modigt agerande är utanför komfortzonen och där finns alltid rädsla, risk och osäkerhet. Så om du känner dig rädd för att göra någonting, men ändå bestämmer dig för att göra det – då är du modig. Då är du på rätt väg. Om du samtidigt känner dig *för rädd* för att göra

något och erkänner det för dig själv (eller andra) är du också modig. Framför allt om det finns risk för att du blir bedömd eller kritiserad av dem du berättar det för.

Mod utgår från vad jag vill göra, inte från vad andra vill att jag ska göra. Ibland känner jag mig omgiven av människor som i all välvilja har mängder av (goda) råd om hur de tycker att jag ska hantera en situation, trots att jag själv inte vill eller inte har bestämt mig. De kan uppmana mig genom att ropa: "Men visa lite guts nu då!" Men då måste jag ställa mig frågan: "Är det jag som vill det här, eller någon annan som vill leva ut sina behov genom mig?"

En manlig bekant uppmanade mig att gå upp och säga till mina grannar som störde mig om nätterna att vara tysta, trots att jag redan hade gjort det flera gånger. Det handlade om två tonårsgrabbar som satt och spelade spel och skrek i högan sky. Jag skulle absolut kunna säga till dem och deras mamma flera gånger, men jag kände inte att det skulle få någon effekt. Snarare skulle värdet av varje tillsägelse minska. Jag tog upp saken med min kompis för att hitta andra sätt att få tyst på buslivet. Han skrattade åt mig och kallade mig mes (det vill säga feg) och tyckte att jag skulle gå upp dit och "ryta till på skarpen". Flinande lade han till att det nog i alla fall inte skulle fungera, eftersom "jag saknade pondus". När jag pratade mer med honom visade det sig att han själv hade problem med sina egna grannar. Han var förbannad för att han inte gjorde något åt saken och för att han tyckte att han saknade pondus. Att ge efter för hans uppmaning hade inte varit särskilt modigt av mig, även om det säkert hade imponerat på honom. Det som sedermera löste mitt problem var att ta upp saken med styrelsen i min bostadsrättsförening.

Mod innebär alltså att stå upp för och göra det *jag* själv vill, inte att göra det någon annan tycker att jag ska göra. Och det gäller även om själva handlingen skulle vara till stor hjälp för andra människor. Om jag inte vill är det inte mod. Det betyder också att mod är en egenskap som i första hand tjänar individen och inte alltid andra människor.

Feghet

När man ska prata om mod, behöver man också prata om feghet. Att vara eller känna sig feg är verkligen ingen positiv upplevelse. Det är skambelagt att vara feg och därför vill vi inte kännas vid det. Feg är sällan något vi själva säger att vi är. Det är ett epitetsom andra ger oss när de inte ser skillnaden på feghet och vår naturliga rädsla inför att vara modiga. Feghet är besläktat med rädsla, men är inte samma sak. Medan rädsla är en naturlig känsla som uppstår varje gång vi utvecklas, är feghet ett försvar. Feghet handlar om att vilja agera, men inte vilja erkänna för sig själv eller andra att man är för rädd för att göra det. Eller att inte våga erkänna för sig själv eller andra att man inte vill. Ofta hittar vi på mer eller mindre trovärdiga ursäkter. ”Nej, det är ingen idé att jag ringer nu. Klockan är ju fyra och alla har säkert gått hem redan.” Eller: ”Jag ska berätta om mitt beslut för Niklas, jag ska bara storhandla och städa hela huset först.” Det bästa sättet är att fundera över ditt beteende. Ligger det rädsla bakom beslutet? I så fall, acceptera den inför dig själv, så blir det lättare att erkänna det för andra. Acceptansen och erkännandet är mod. Och risken minskar att du blir kallad feg.

Mod och att agera modigt måste alltid utgå från vad varje enskild individ känner att han eller hon vill göra. Vi kan inte tala om mod om vi inte samtidigt talar om rädsla. Alla handlingar som inte kräver att vi övervinna rädsla och risk ligger innanför komfortzonen.

När jag hädanefter talar om mod menar jag alltså: ”Mod är att agera trots rädsla och risk.”

Olika typer av mod

Ordet mod förekommer i många av våra ord, till exempel vankelmod (att vara tveksam), övermod (att ta sig vatten över huvudet) och fri-modighet (att vara rättfram). Men det förekommer också i andra ord med delvis synonym betydelse, till exempel civilkurage, djärvhet och

tapperhet. Civilkurage handlar om att agera i vardagen. Ofta handlar det om att sätta stopp för något, till exempel säga ifrån när någon mobbas, hindra förstörelse i tunnelbanan eller avvärja en misshandel. Det handlar om att det finns en risk att man själv blir drabbad som en följd av sitt civilkurage. Djärvhet och tapperhet däremot brukar man mer förknippa med vågade insatser i till exempel strider eller naturkatastrofer.

En kompis till mig berättade att han en gång såg en tjuv ta en handväska från en kvinna och springa från platsen. Han bad sina barn vänta, sprang ifatt tjuven och lade krokben för honom. Därefter höll han fast personen tills polisen kom. Min kompis anser att civilkurage är självklart även när barnen är med, medan jag själv känner mig lite mer tveågsten till att agera (brådstörtat) på det viset.

En annan typ av mod kan hänföras till människor som blir tvingade att agera modigt, till exempel i samband med inbördeskrig och andra faror där själva överlevnaden kräver att de vidtar åtgärder, kanske flyr från sitt land och tar stora risker i samband med detta. Under senare år har vi sett vad som händer i Syrien, där människor satsar allt på ett kort, sätter det som är kvar av familjen i en liten båt och tar sig över Medelhavet.

Men det är inte denna typ av mod som jag beskriver här, eftersom det är skillnad på att agera utifrån tvång och att ha ett fritt val. Jag har tack och lov själv ingen erfarenhet av vare sig inbördeskrig eller yttre faror, och därför fokuserar jag på modet att agera för att jag själv vill, trots de *rädslor och risker jag själv väljer att utsätta mig för* i min önskan att utvecklas och nå mina mål.

Sårbarhet och svaghet

Att vara modig innebär att säga ja till rädsla och risk. Det betyder att vara sårbar, till exempel genom att utsätta sig för risken att misslyckas. Många människor blandar ihop sårbarhet med svaghet, som egentligen handlar om att skygga för rädsla och risk. Att vi blandar ihop det är inte konstigt, eftersom valet att leva i rädsla och risk innebär att välja osäker-

het, känna tvivel och kanske tappa eller släppa kontrollen. Eftersom kontroll och att vara säker värderas högt i vårt samhälle, tror vi att vi måste sträva åt det hållet hela tiden. Och då framstår motsatsen, att leva med risker och inte ha kontroll, som svaghet. Men att ständigt känna att vi måste ha kontroll blir till slut väldigt tröttande och begränsande. Det skapar en övertro på att vi är skyddade mot allt och ger därför mindre erfarenheter av risk. När någonting oförutsett sedan inträffar i livet har vår kontroll i stället gett oss ett sämre skydd. Det är alltså bra att välja sårbarhet och risk ofta, eftersom det rustar oss för ett föränderligt och oförutsägbart liv. Sårbarhet är mod och mod är hälsa.

Vi är rädda för att uppleva sårbarhet och nakna sanningar inom oss eftersom vi då känner oss utsatta, men vi älskar att se och uppleva dem hos andra. Det beror på att vi känner igen oss och samtidigt lär oss att vi inte är ensamma om det som vi inom oss själva betecknar som svaghet.

Den amerikanska forskaren och författaren Brené Brown, doktor i sociologi och professor vid University of Houston Graduate College of Social Work, har i många år forskat på mod, sårbarhet och skam. I sin bok *Mod att vara sårbar* förklarar hon vårt förhållande till sårbarhet:

- Vi vill uppleva andras sårbarhet, men vi vill inte vara sårbara själva.
- Andras sårbarhet är mod, men vår egen är otillräcklighet.
- Vi dras till andras sårbarhet, men stöts bort av vår egen.

Sårbarhet är alltså detsamma som mod. Sårbarhet handlar om att ut-sätta sig för risk, medan svaghet handlar om att skygga för risk. Det ena är mod, det andra är feghet.

Ibland hör jag människor säga: ”Jag tänker aldrig så där, jag bara kastar mig ut! Jag tänker inte, jag bara gör!” Inte sällan hör man en stolthet i deras röst, ungefär som att det beteendet skulle vara att föredra. Det är kanske lätt att tro att det handlar om mod, men att agera utan att bry sig om konsekvenserna är en släkting till mod – våghalsighet. Och det är inte samma sak, eftersom övervägandet av risk eller övervunnen rädsla

aldrig är en del av en våghalsig handling. Den som kastar sig ut (även om det beteendet i vissa fall kan ha sina fördelar) hinner sällan känna av om det finns någon rädsla och risk involverad. Och rädsla och risk måste finnas om vi ska tala om mod. Den modige känner och accepterar det obehag som föregår den modiga handlingen och tänker på obehaget som kan komma efter den. Våghalsen är inte en tänkare. Han bara agerar.

Synd och dygd

Den grekiske filosofen och vetenskapsmannen Aristoteles utarbetade många tankar när det gäller etik och dygd. Dygden är motsatsen till synden och dygden är det föredragna sättet att agera mellan de två oönskade ytterligheterna som synden representerar. En god människa undviker extrema attityder. Aristoteles beskrev skillnaderna genom att rita upp dygdescheman, en modell som beskrivs utförligt i Erica Falkenströms bok *Att vara fri och höra till*.

Ett dygdeschema för olika sätt att hantera pengar skulle kunna se ut så här:

SLÖSAKTIGHET – GENEROSITET – SPARSAMHET – SNÅLHET

Generositet och sparsamhet är två goda ting och är de föredragna beteendena mellan de två oönskade ytterligheterna slösaktighet och snålhet. Alla de fyra olika beteendena hör ihop och påverkar varandra. För mycket av kraften i generositet drar mot slösaktighet och för mycket av sparsamhet drar mot snålhet. Man kan också uttrycka det som att generositet utan sparsamhet drar mot slösaktighet och att sparsamhet utan generositet drar mot snålhet.

Om man använder ett dygdeschema för att beskriva släktskapet mellan våghalsighet och mod, kan det se ut så här:

VÅGHALSIGHET – MOD – FÖRSIKTIGHET – FEGHET

Dygderna i det här fallet är mod och försiktighet, flankerade av de två oönskade ytterligheterna våghalsighet och feghet. Kraften i mod utan fotfäste i försiktighet kan dra mot våghalsighet. Medan försiktighet utan mod kan dra mot feghet. Feghet och rädsla är som jag nämnde tidigare inte samma sak. Rädsla hör ihop med mod, medan feghet är motsatsen till mod. Om du erkänner att du inte vågar i ett sammanhang där det förväntas av dig att du ska våga (och där att agera anses självklart av andra) kan ditt erkännande verkligen handla om mod. I ett sådant sällskap handlar din uppriktighet om att vara sårbar. Och sårbarhet är detsamma som mod.

En gång i min ungdom var jag hemma hos en kompis, Rogga. Han var inte en nära vän, men hade föräldrafritt, så jag cyklade dit. Vi var flera stycken där och tanken var att vi skulle sova över. Vi andra var femton år. Rogga var sjutton. När kvällen närmade sig fick jag hemlängtan och ville åka hem. Jag tvekade och kände mig nervös inför att berätta det, eftersom jag inte ville framstå som en barnrumpa. När jag berättade vad jag kände var det precis det som hände. ”Har du hemlängtan, lille vän?” sa Rogga och strök mig förnedrande över kinden med den gipsade hand som han fått i ett slagsmål. De andra flinade. Men när jag sedan åkte hem kände jag att det var rätt beslut och slutade därefter att umgås med Rogga. ”I nöden provas vännen”, heter det och riktiga vänner gör sig inte lustiga på andras bekostnad. Naturligtvis händer det att man gör någon i sin närhet illa utan att mena det. Men då är det viktigt att man uppmärksammar det och ber om ursäkt.

Mod kan alltså ta sig många uttryck. Det finns dessutom en viss status i att vara modig. Ett modigt beteende är någonting som många eftersträvar och därför tar sig rätten att definiera – både för egen del och för andras. Mod skapar handlingskraft, men all handlingskraft behöver inte utgå från mod, till exempel inte om det är våghalsen som agerar. Men mod och handlingskraft hör ihop, eftersom mod är att agera trots rädsla och risk.

Att lyssna till sin rädsla

Eftersom rädsla betraktas som svaghet i vårt västerländska samhälle kan vi självklart ha svårt att visa upp den för andra. Alla ideal och normer pekar mot att vi ska vara fulländade, trygga och perfekta och då blir det extra utmanande att både för oss själva och för andra erkänna att vi är rädda – och det gör ju att det blir extra krävande att vara modig också.

Den amerikanska författaren Karen Thomson Walker pratar på sajten TED.com om vad man kan lära sig av sin rädsla (*What fear can teach us*) – om man bara lyssnar på den på rätt sätt. Hon menar att rädslor är berättelser. Varje rädsla kommer i form av en otäck känsla och sedan en beskrivning av de konsekvenser som är mer eller mindre möjliga till följd av rädsan – alltså en berättelse.

Vi människor är läsare av våra egna berättelser och enligt Thomson Walker handlar det om hur vi ”läser”. En bra läsare är utrustad med två typer av temperament – Konstnären och Vetenskapsmannen. En bra läsare har konstnärens passion och inlevelseförmåga, samtidigt som vetenskapsmannens kyliga bedömningsförmåga också måste finnas.

Jag är ofta mycket rädd för att lägga mig och sova i tält, men jag vill göra det ändå eftersom jag älskar att fjällvandrade och fiska. Att dra igen sovsäckens dragkedja över hela kroppen och vara helt inkapslad är fantastiskt skönt när man ska sova, men samtidigt känner jag mig helt försvarslös. Och jag tänker alltid att det ska komma någon med en skarpslipad kniv och skära sig igenom tältduken och mörda mig. Om det blåser mycket är det ännu jobbigare, för då kommer jag inte att höra om någon smyger fram till tältet. Det är också svårt när det är vindstilla, för då blir vartenda knäpp en signal om något otäckt. Det är ofta den första och den sista natten som är de jobbigaste, och jag lägger alltid min kniv bredvid mig innan jag försöker somna.

Efter ett tag brukar jag lugna ner mig. Då tänker jag att om någon vill mörda mig har jag ändå ingen chans. Jag har dessutom valt att åka ut här på kalvfället eftersom jag alltid längtar hit. Jag bedömer också sanno-

likheten att någon ska stryka omkring här ute på fjällheden som ytterst liten, samtidigt som jag känner att jag behöver tänka på någonting annat för att kunna somna och få krafter inför morgondagen.

Enligt Karen Thomson Walkers sätt att se det är det Konstnären inom mig som får det primära utrymmet. Berättelsen om mördaren drar i väg och Vetenskapsmannens mer kyliga bedömningsförmåga får utrymme först när Konstnären har berättat klart. Det spelar ingen roll att det är irrationellt eller fänigt – så fungerar jag och mina rädslors berättelser. När jag vet om och accepterar att jag fungerar på det här sättet kan jag låta Konstnären berätta klart för att sedan lyssna till Vetenskapsmannens lugnare röst, och därefter somna in.

Vi behöver alltså låta rädslorna få finnas där, de försvinner inte för att vi försöker låtsas att vi inte är rädda. Om vi låter rädslorna få vara där, accepterar att de finns, lyssnar till berättelserna och läser dem rätt, kan de hjälpa oss att vara modiga och känna större trygghet i det vi vill genomföra.

TID FÖR REFLEKTION

Sitt en stund och fundera på de här frågorna:

- Vad längtar du efter i ditt liv?
- Vilka rädslor hindrar dig från att uppnå det du längtar efter?
- Hur ofta är du utanför din egen komfortzon?
- Vad hände senaste gången du var utanför din komfortzon?
Hur kändes det?
- Om du var riktigt modig, vad skulle du göra då?

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.