

Jag ska bara... – sluta skjuta upp saker

I sista minuten, ingen tid över, stress, stress, stress och ändå blir ingenting gjort. Du som känner igen dig är i uppskjutandets våld – förföriskt för stunden men förödande på sikt. Ta makten över tiden i stället.

Vi känner inte alltid inspiration eller har ork att ta tag i det som vi borde. Och om det händer då och då gör det inget. Det är trots allt ganska få som ständigt hamnar vid tv:n/dataspelet/kioskromanen och låter livet passera. Men betydligt fler gör alltid saker precis före deadline – eller efter – och skjuter upp de svåra uppgifterna, större projekten och viktiga besluten.

Det är lättare att svara på e-post, ringa telefonsamtal och planera fredagsölen än att förbereda presentationen om en månad. Hemma vattnar du blommorna, plockar upp disken och går och handlar. Men du har fortfarande inte gått igenom hushållsekonomi eller påbörjat din jobbansökan.

Att vara en förhållare handlar även om att vara obenägen att ta risker och pröva något nytt. Andra signaler är att du undviker konfrontationer eller beslut och beskyller andra eller en situation för att du inte gör vad du ska. Ofta är också din sociala kalender fulltecknad så att du inte hinner få det viktiga gjort.

Men varför förhålar vi? På en kurs hos psykoterapeut Fran Greenfield i New York listar deltagarna en rad orsaker: vi slipper ansvar, njuter för stunden, får kanske andra saker gjorda, får sova, koppla av, gå en promenad, titta på tv och dagdrömma.

– Kroppen håller oss tillbaka. Den vill vara bekväm och ligga på soffan, tala i telefon och äta chips, vilket är i konflikt med själen och dess energi. Det gäller att få kropp och själ i harmoni med varandra, säger Fran Greenfield, som även sysslar med stressreducering och arbetar som konsult i välbefinnande.

Skälen till att vi hellre gör annat än den viktiga uppgiften kan vara att den verkar för svår eller för tidskrävande, att vi känner att vi inte har rätt kunskap och erfarenhet eller att vi är rädda för att misslyckas. På ett djupare plan handlar förhållning därmed om att vi försöker hantera olika känslor. Du kan få panikkänslor om du sätter upp orealistiska mål och är rädd för att misslyckas. Ilska är en annan möjlig känsla, vilken omfattar revolt, till exempel att du skjuter upp en uppgift som du tycker är onödig men som chefen kräver att du gör. Om du är deprimerad har du också mindre energi till att ta tag i saker (liksom du kan bli deprimerad av att du alltid skjuter upp saker).

Kursdeltagarna hos Fran Greenfield är överens om att förhållning har många negativa konsekvenser.

- Det tar tid och kan göra andra vansinniga.
- Man känner besvikelse över sig själv och en slags tomhet.
- Du har ingen kontroll över din situation och får skuld-känslor.

Fran Greenfield pekar också på irritation, frustration och ledsenhet som vanliga följder.

- Och känslan av att vi missade en möjlighet, säger hon.

Även fysiskt blir vi lidande. Ett hälsoproblem som observerats hos förhållande amerikanska högskolestudenter är sömnproblem och sämre immunförsvar. Studenterna är oftare förkylda, har magproblem och huvudvärk. Forskning visar dessutom att personer som förhålar även har svårare att begränsa sitt alkoholintag.

Första steget mot tillfrisknande är att inse sitt problem, se vilken typ av förhållare man är och sedan finna en lösning som passar. Vissa kan uppleva underverk genom att börja använda att-göra-listor, ett dagligt schema och ett belöningssystem. Andra kan behöva olika visualiseringstekniker eller kognitiv beteendeterapi.

– Min metod handlar inte om att göra listor utan om att få ett annorlunda synsätt på livet. Det gäller att komma till insikt om att varje sekund räknas. Allt vi gör är viktigt och gör ett märke i våra liv. Du skapar din framtid och styrka genom vad du gör just nu, säger Fran Greenfield.

Ingen har heller kontroll över framtiden, även om vi gärna vill tro det. Kanske vill du bli konsertpianist och övar för det, men blir en hemmapianist i slutändan. Och varför skriver du aldrig den där boken, pjäsen eller låten? För att du är rädd för att den inte ska sälja, vilket den kanske inte gör. Vi tänker också ofta för mycket inför en uppgift. Men oroa dig inte för *hur* du ska nå ditt mål. Föreställ dig hellre att du har skrivit klart boken och att folk köper den.

– Fantasin fungerar ofta för idrottsmän och för sjuka. Först lär du dig i fantasin vad du vill uppnå och sedan i verkligheten. Genom att använda målbildsträning tar du dig förbi den logiska delen av hjärnan som vill ha det bekvämt, ogillar förändringar och lever enligt regler och värderingar, säger Fran Greenfield.

Hon menar att du måste kunna förbli lugn och ha tålamod utan att veta hur någonting slutligen blir för att kunna lyckas sluta skjuta upp saker. Du bör också kunna uppleva mental och kroppslig smärta utan att bara klaga utan i stället använda dig av ditt obehag för att komma framåt. För att kunna sluta förhålla måste du också vara villig att till hundra procent ta ansvar för dina önskningar, beslut och handlingar.

Text: Jeanette Neij

”Jag kände mig paralyserad”

Insikten kom när hälsan hade blivit lidande. Janine Craane insåg att vi bara har ett liv och att det gäller att ta vara på det. I dag använder hon fantasin för att hantera de rädslor som tidigare paralyserade henne.

Janine Craane är sedan 22 år en framgångsrik finansiell rådgivare på ett stort finansbolag i USA. Arbetet innebär att hon försöker säkra framtiden ekonomiskt för privatpersoner, stiftelser och organisationer genom att placera deras pengar.

– Det är lätt att hamna i kläm mellan kunderna, bolaget och marknaden. Jag älskar mitt jobb men det är extremt stressigt.

Hon har alltid uppnått bra resultat och tror att folk i hennes omgivning skulle skratta om hon beskrev sig själv som en förhållare. Men det är just vad hon har varit. Och det hela började på college.

– Jag gjorde mina läxor i förväg i grundskolan, men när jag började på college fick jag problem med den sociala miljön. Jag var en av ganska få latinamerikanska kvinnor på mitt universitet, omringad av stereotypiska akademiker. Jag kände mig osynlig och som om jag inte kunde vinna, berättar Janine Craane.

Hon började skjuta upp saker, göra allting i sista minuten och engagerade sig för mycket i olika studentorganisationer.

– Vi förhållare tar ofta på oss för mycket och flirtar på så sätt med katastrofen. Jag lyckades visserligen ta examen med bra betyg men vägen dit var fruktansvärd.

I arbetslivet kändes vartenda beslut livsviktigt. Janine ville alltid göra exakt rätt för sina kunder. Hon kände sig paralyserad och kunde ligga vaken på nätterna av den ständiga rädslan för att inte kunna fatta bäst beslut. Dessutom hade hon mer än sin egen förhållning att hantera. På aktiemarknaden gäller det att gripa tillfället eller ta sig

ur en marknad vid rätt tidpunkt. Kunden kan vara motvillig att agera och hellre vilja vänta på att marknaden vänder.

Till slut blev hälsan lidande. Janine blev sjuk och sängliggande i två år i början på 90-talet. Men hon fortsatte att sköta jobbet från sjuksängen. Senare fick hon missfall och drabbades därefter av njurcancer. Det fick henne att inse att vi bara har ett liv. En väninna med bröstcancer berättade om psykoterapeut Fran Greenfields seminarier om visualisering som stöd vid cancer.

– Det var så jag kom i kontakt med Fran 1998. Med hennes metod kan man göra sig en egen bild av sina allra mest skräckinjagande rädslor och sedan byta ut den bilden till motsatsen. Jag trodde inte tidigare på sådant men nu vet jag att fantasin är en stark kraft.

En av de första övningarna gällde en återkommande dröm där en stålhand inlindad i svart siden plötsligt grep tag i Janines hals och försökte strypa henne. Hon brukade vakna och inte få luft. Nu fick hon hjälp att i vaket tillstånd frammana handen och omvandla den till en svart fjäril som landade på stranden av en härlig västindisk ö. Med fantasins hjälp kunde Janine andas lättare efter bara 30 sekunder. I en annan visualisering ser hon sig själv i ekorrhjulet men i stället för att fortsätta springa lägger hon hjulet ner. Då stannar det och förvandlas till en språngbräda som hon hoppar ifrån. Liknande visualiseringar går att göra någon minut i duschen dagligen eller under korta pauser på jobbet.

– Arbetet med Fran har också hjälpt mig att släppa kontrollen och den arroganta uppfattningen att vi kan kontrollera framtiden. Det förändrar stressnivån helt och hållet. Visst behövs sådant som listor, prioriteringar, tidslinjer och filsystem men det är av begränsat värde, särskilt för framgångsrika personer. Det är inte där problemet ligger utan i en ovilja att acceptera verkligheten som den är och ändå kunna röra sig framåt. Det handlar om att våga hoppa utan att veta vad resultatet blir.

I dag är Janine lycklig och har balans i livet. Hon fick sitt första barn för fyra år sedan när hon var 40 år och sitt andra när hon var 42. Senaste femårskontrollen visar att cancer är borta och hon har gått ner 45 kilo.

– Jag har dessutom fördubblat min vinst i firman men ändå kunnat vara helt närvarande när jag är med mina barn.

Text: Jeanette Neij

Tänk på det här

Janine Craans råd till dig som förhalar är att försöka inse:

- att det inte finns några perfekta beslut,
- att det inte finns någon perfekt information som ger dig exakt rätt underlag,
- att du ibland kommer att fatta felaktiga beslut.

Vilken typ är du?

Förhållningsexperten Joseph Ferrari, professor i psykologi på DePaul University i Chicago, har identifierat tre grundtyper av förhalarare:

1. Spänningssökare, som väntar till sista minuten för att få uppleva ett slags euforiskt rus.

2. Undvikare, som skyr rädsla och misslyckande eller till och med framgång och som bryr sig väldigt mycket om vad andra tycker om dem.

3. Obeslutsamma, som inte klarar av att fatta beslut, vilket samtidigt gör att de slipper att ta ansvar för vad något kan leda till.

Joseph Ferrari sammanfattar dessutom fem lögner som verkliga förhållare lever efter.

- Du överskattar tiden du har kvar för att göra en uppgift.
- Du underskattar tiden det tar att utföra uppgiften.
- Du överskattar hur motiverad du kommer att känna dig nästa dag, nästa vecka, nästa månad – den tidpunkt du skjuter upp något till.
- Du tror felaktigt att du måste känna för att göra en sak för att kunna lyckas med uppgiften.
- Du inbillar dig att det inte funkar att arbeta om du inte är på humör för det.

Testa dig själv – är du en förhållare?

Fyll vid varje påstående i det svar som stämmer bäst överens med vad du tycker och hur du agerar.

Nr	Påstående	Instämmer helt och hållet	Instämmer delvis	Håller med lite grann	Håller inte alls med
1.	Jag hittar för det mesta skäl för att inte omedelbart ta itu med en svår uppgift.				
2.	Jag vet vad jag behöver uträtta men upptäcker ofta att jag har gjort något annat.				
3.	Jag bär med mig mina arbetspapper eller datorn till olika ställen men tar inte upp dem och börjar arbeta.				
4.	Jag arbetar bäst i sista minuten när det verkligen råder tidspress.				

5.	Där är alltför många avbrott som inkräktar när jag försöker få mina högst prioriterade saker gjorda.				
6.	Jag undviker att ge ett rakt svar när jag tvingas att fatta ett obehagligt beslut				
7.	Jag utför halvmesyr som gör att jag undviker eller skjuter upp obehagliga eller svåra saker.				
8.	Jag har varit alltför trött, nervös eller upprörd för att klara av en svår uppgift som legat framför mig.				
9.	Jag tycker om att rensa undan på mitt rum innan jag påbörjar en jobbig uppgift.				
10.	Jag väntar på inspiration innan jag engagerar mig i viktiga arbetsuppgifter.				
	Räkna ner				
	Multiplitera	x 4	x 3	x 2	x 1
	Resultat				

- Lägre än 20: Du förhalar bara ibland och tar oftast itu med saker. Om du ligger närmare 20 bör du bli medveten om när du skjuter upp saker och se till att du inte utvecklar det beteendet.
- 21–30: Du är en kronisk förhalar som skulle behöva se över ditt beteende och hur du använder din tid.
- Över 30: Du förhalar så gott som alltid och skulle behöva hjälp för att över huvud taget klara av att åstadkomma viktiga saker privat och i arbetslivet.

Källa: University of Texas Learning Center, rating-system av H E Florey vid University of Alabama Counseling Center.

Så kommer du till skott

1. Lista dina mål och sätt prioriteringar från A till C.
2. Gör en daglig att-göra-lista och sätt prioriteringar från A till C.
3. Börja med dina A-prioriteringar, inte dina C:n.
4. Fråga dig själv: "Hur använder jag min tid allra bäst precis just nu? Strävar jag mot A?"
5. Hantera varje papper, brev eller e-post med en gång – kasta, åtgärda eller kategorisera.
6. Gör dina A:n nu!!!

Källa: Alan Lakein, författare till bässtäljaren How to get control of your time and your life.

1-minuts- och 5-minutersvanan

Psykoterapeut Fran Greenfield nämner två vanor som du kan försöka anamma.

1. När du har svårt för att påbörja en uppgift, säg till dig själv: "Jag ska göra det här i en enda minut." Gör sedan det du föresatt dig att göra – i en minut. Kanske fortsätter du, kanske inte. Fördelen är att du åtminstone startar och kan tänka på att avsluta uppgiften i stället för att börja med den, vilket är psykologiskt viktigt.
2. Kanske håller du på att skriva den där jobbansökan, göra din deklaration eller fila på talet till vännens bröllop. Men nu vill du sluta för att det är tråkigt eller svårt. Föresatt dig då att fortsätta i bara fem minuter till för att pressa dig själv. Ibland slutar du efter fem minuter, men förhoppningsvis får du ny fart och fortsätter längre.

Tio sätt att sluta förhala

Även om du bara använder några få av dessa övningar varje dag kan du göra framsteg i att frigöra dig själv från vanan att alltid skjuta upp saker.

1. Bestäm vad du vill uppnå. Om du vet vad du vill göra och åstadkomma tar du dig an det med mer energi.
2. Före sänggåendet, föreställ dig hur du stiger upp i morgon bitti. Låt inte snooze-knappen kontrollera ditt liv.

3. För att börja dagen på rätt sätt, gå upp tio minuter tidigare och använd den tiden till att fokusera på dig själv och din kommande dag, genom koncentration, meditation, yoga eller självprat.
 4. Gå igenom din dag före sängdags. Se vilka hinder du stötte på och tänk på hur du kan undvika dem i framtiden. Gå igenom vad du har lärt dig de senaste 24 timmarna.
 5. När du kommer på dig med att dagdrömma, fråga dig själv: Hur kan jag använda detta ögonblick mer effektivt?
 6. Bli en livets student. Lär dig saker var du än är. Ha böcker, tankar och idéer att ta till för att hålla dig vaken och levande. Tillåt dig inte att bli en zombie.
 7. Lär dig visdomsord utantill. Det ger dig något att hålla tanken fokuserad på när du går till bussen eller väntar i kön i mataffären.
 8. Samla på dig lockande slogans som kan inspirera dig direkt och väcka dig när du känner att du glider i väg.
 9. Fråga dig ofta de stora frågorna: Vilket är mitt syfte? Vad gör jag på jorden? Vad är viktigt? Vad kan jag dela med andra?
 10. Odlä en dröm. Se hur du vill växa starkare både själsligen och kroppsligen. Föreställ dig att detta nya liv är ditt redan nu.
- Källa: Fran Greenfield, M.A.

Tre tankeövningar

Genom att måla upp bilder för ditt inre kan du träna hjärnan att hjälpa dig att ta steg i rätt riktning. Följande övningar lär psykoterapeut Fran Greenfield ut på sin kurs *Overcome procrastination now*. Gör dem dagligen tre veckor i sträck.

Sätt dig bekvämt med fötterna på golvet. Blunda och ta några djupa andetag. Andas ut ordentligt och känn hur du slappnar av.

Övning 1: Tänk på hur du skulle känna dig om du inte sköt upp saker. Hur skulle ditt liv se ut? Tänk sedan på ett enda steg som skulle få dig i den riktningen. Vad skulle du göra och hur? Föreställ dig detta steg, men gör det extra livligt i fantasin. Kanske kommer du inte upp i tid. Föreställ dig då ett stort färgglatt golvr bredvid sängen. När det slår sex svingar du benen över sängkanten och sträcker på dig med klarvakna ögon.

Övning 2: Föreställ dig ett mål. Ta det första som du tänker på. Kanske ser du ett berg för ditt inre, eller en bok eller ett jobb. Tänk dig sedan att du har en gyllene pilbåge. Ställ dig bekvämt, sikta på målet och skjut. Får du iväg pilen? Ser du var den hamnar? Kanske måste du skjuta en massa pilar (ringa flera telefonsamtal, skriva flera utkast, söka många jobb, etc) för att nå ditt mål. Inse också att du inte har någon kontroll över resultatet.

Övning 3. Titta på din armbandsklocka eller på en väggklocka i närheten. Notera vad tiden är och säg högt till dig själv att du inte ska kasta bort den. Tid är inte bara vad som passerar utan en värdefull del av våra liv.

Materialet får inte publiceras eller kopieras, vare sig helt eller delvis, utan författarens tillstånd.