



HELT BLACKOUT

LÄRARHANDLEDNING



INLEDNING

Är du rädd att tala inför andra?

Du är inte ensam. Var fjärde svensk undviker helst att hålla tal.

I tv-serien Helt blackout från Utbildningsradion kan du följa fyra unga vuxna och deras kamp för att med hjälp av psykolog komma över sin förlamande rädsla att prata inför andra. I den här lärarhandledningen får du veta lite om de psykologiska teorierna bakom serien, och till varje avsnitt av serien finns också ett arbetsblad för att jobba med sin egen rädsla.

Väldigt många av oss upplever obehag när vi ska säga något inför en grupp. För ungefär en fjärdedel av den vuxna befolkningen är det ett så besvärligt problem att de anstränger sig för att undvika situationer där man förväntas tala inför andra. Det kan handla om att man stannar hemma när något ska redovisas, att man säger att man tappat rösten på kompisens bröllop eller att man låtsas vara upptagen med något annat när det finns risk att man förväntas säga något högt. Talrädsla är en typ av social ångest som kännetecknas av ett upplevt hot om utvärdering från publiken. Man är ofta rädd att bli hånad, att göra bort sig för alltid, eller att ens ångest ska fortsätta stiga i all oändlighet.

Redan under skolåren ställs numera höga krav på att barn ska kunna framträda inför publik. Många börjar tidigt undvika dessa situationer, därför att man upplever dem som alltför jobbiga eller att man helt enkelt inte tror att man ska klara av det. Det finns en hel del man kan jobba med på egen hand, men för personer med en lång historia av undvikandebeteende finns hjälp att få hos en kbt-psykolog.

AVSNITT ETT – VARFÖR ÄR VI RÄDDA FÖR ATT TALA?

Många som känner talrädsla vittnar om att kroppen går igång på alla cylindrar: hjärtat bankar, händerna skakar, svetten rinner, andningen blir ansträngd, och vissa upplever yrsel eller att huvudet blir liksom tomt. Kroppen verkar leva sitt eget liv – bortom kontroll. Men vi reagerar så här i pressade situationer av en anledning: överlevnad. Genom tiderna har människans förmåga att snabbt uppfatta och reagera på faror bidragit till att vi lyckats överleva farliga situationer. Det är en biologiskt inbyggd mekanism som går under namnet "fight or flight-responsen", därför att den förbereder oss på att fly från, eller slåss mot, ett upplevt hot. Det är det som de flesta av oss kallar för ångest i dagligt tal. Och under människans utveckling har det varit funktionellt. Vi har behövt springa ifrån ett lejon på savannen, hoppa undan från ett fallande träd i stormen, klättra upp i en gran undan en rasande björn eller slåss mot rivaliserande stammar om en bit land eller mat. Adrenalin utsöndras, blod flödar bort från matsmältning till de stora muskelgrupperna, musklerna spänns.

Även om vi sällan behöver fly eller slåss på samma sätt i dag som för hundra tusen år sedan, så reagerar vi fortfarande likadant på fara. Att fly eller slåss är dock inte ett bra alternativ i en talsituation. Den mänskliga hjärnan är fantastisk på många sätt, men här spelar den oss ett spratt när den inte kan skilja på ett reellt hot och ett mentalt hot. För att få bukt med den rädsla som triggas igång med fysiska påslag behöver man utmana sig till att stanna kvar i situationen – inte fly. Kroppen har nämligen en förmåga att reglera olika fysiologiska responser. Vi har två parallella system som växelvis triggar igång respektive lugnar ner kroppen. Ett rejält fysiologiskt påslag, som tolkas som ångest, kan kännas outhärdligt och som om det skulle kunna fortsätta i alla

evighet. Men faktum är att kroppen inte kan hålla igång en sådan respons hur länge som helst. Om man stannar kvar i situationen tillräckligt länge kan man också få uppleva hur påslaget går ner av sig självt. Om man lämnar situationen tidigare eller redan innan den uppstår, får kroppen och hjärnan aldrig lära sig hur det sjunker av sig självt.

Genom att gradvis utsätta oss för obehagliga situationer kan vi lära oss att de inte är så farliga som vi tror, och att rädslan kan sjunka. Det kallas för exponering och bygger på principen att kan vi lära in så kan vi också lära om. I arbetsbladet Utmaningstrappan jobbar ni med att gradera olika situationer, och planera hur en exponering ska gå till. Utmaningstrappan följer med under hela kursen, och tanken är att man ska jobba sig uppåt i sin utmaningstrappa, steg för steg.

AVSNITT TVÅ – OM SÄKERHETSBEETEENDEN

Ett piller i fickan, ett vattenglas i båda händerna eller polotröja på. För att stå ut med jobbiga talsituationer har en rädd person nästan alltid små tricks för sig, psykologer kallar dem för säkerhetsbeteenden – och dessa beteenden stjälper mer än vad de hjälper.

Säkerhetsbeteenden är små tricks som syftar till att sänka ångest eller förhindra att en tänkt katastrof ska inträffa. Sådana katastroftankar kan vara att publiken ska se hur nervös man är eller att nervositeten ska göra att man svimmar. Det är lätt att tro att dessa strategier hjälper en att förhindra katastrofen, men ironiskt nog kan dessa trick göra det motsatta. Om man spänner musklerna extra hårt är det troligt att man skakar ännu mer, om man tittar ner i marken känner publiken mindre kontakt med talaren och att repetera meningen i huvudet ökar risken att man snubblar på orden.

Forskning visar att säkerhetsbeteenden har en viktig roll i hur framgångsrik exponering för en situation blir. Man kan bli så upptagen av att hålla på med sina egna tricks att man tappar fokus på uppgiften, eller inte får uppleva talsituationen fullt ut. Säkerhetsbeteenden förhindrar chansen till verklig exponering inför det läskiga. Om du arbetar bort dina säkerhetsbeteenden blir exponeringen mer effektiv och kroppen och hjärnan får bättre chanser till nyinläring.

AVSNITT TRE – OM PERFEKTIONISM OCH MISSLYCKANDEN

Många med talrädsla har höga krav på sig själva. Men att misslyckas hjälper dig att både bli en bättre talare och våga mer. Forskningen visar att personer med talrädsla ofta fokuserar på sig själva och sin egna reaktioner i talsituationer. Därigenom tappar de samtidigt lite av kontakten med omgivningen – psykologer kallar det för ökat självfokus. Dessutom är det vanligt med extremt höga, närmast perfektionistiska, krav på ens prestation vid talrädsla.

Självfokus gör att man i större utsträckning lägger ner energi på att fundera över hur man ser ut och ter sig inför andra, än på själva uppgiften. Hjärnans arbetsminne fungerar ungefär likadant för de flesta människor: man orkar hålla runt sju enheter information aktiva samtidigt. Det innebär att om du ägnar mycket uppmärksamhet åt att fundera på om publiken tycker du är underhållande nog, om alla kan se dina röda kinder och hur hårt du måste hålla i glaset för att inte tappa det så finns mindre kapacitet kvar i huvudet för att fokusera på det du egentligen vill göra: hålla tal. Det blir lättare att komma av sig och säga fel.

Vid självfokus finns också en tendens att vara vaksam på kroppens egna signaler. Och när man försöker dämpa tecken på att man är nervös leder det paradoxalt nog till att man blir mer varse sina kroppssignaler. Risker finns då att man upplever symptom på nervositet mer intensivt. Självfokus gör också att det blir svårare att ta in information från omgivningen, det gör det svårare att bedöma hur publiken reagerar. Till exempel kanske man tänker att alla tyckte att det var ett uselt tal därför att alla måste ju ha sett hur jag skakade med händerna. Ens egna tankar och reaktioner på situationen tolkas som objektiva sanningar.

Det finns gott om forskning som visar på ett samband mellan talängslan och perfektionistiska personlighetsdrag. Den perfektionistiske talaren ställer extremt höga krav på sig själv samtidigt som hen är överkritisk när något oväntat händer. Men perfektion är ett högt och orealistiskt krav. Publiken lägger sällan märke till om en talare råkar säga fel någon gång eller tappar något. Men en talare som eftersträvar perfektion upplever det som ett ödesdigert misstag.

Om ambitionen är att allt måste vara perfekt finns ibland också en tendens att skjuta upp på förebereelser eller själva talsituationen. Strävan efter perfektion kan bli ett

oöverstigit hinder: "Bara jag blir duktigare och mina presentationer mer perfekta kan jag börja utmana mig själv". Men ibland måste man göra saker utan att det är perfekt. Precis som när vi lärde oss cykla. Ingen har lärt sig att cykla genom att vänta vid cykeln tills att känslan var "rätt" utan vi utmanade oss själva och ramlade tills vi hittade känslan och balansen. Ibland måste beteendet helt enkelt föregå känslan, detta gäller även då man ska försöka övervinna sin talrädsla.

AVSNITT FYRA – MER OM EXPONERING OCH VÄRDERINGAR

När man jobbar med talrädsla närmar man sig den skrämmande situationen gradvis och under kontrollerade former. Vi klättrar sakta uppåt i vår egen utmanings-trappa, när vi känner oss (nästan) redo för nästa steg. Det finns flera psykologiska och biologiska mekanismer bakom exponeringens positiva verkan. Den första kallas habituering, och det är psykologspråk för att vänja sig. Vi habituerar till alla upplevelser runt omkring oss, som vi känner igen sedan tidigare. Det är ett av hjärnans sätt att jobba mer effektivt: välbekanta situationer tar inte lika mycket uppmärksamhet som nya. Om man är rädd för att tala så innebär det ofta att man undviker talsituationer, och därmed inte får någon chans att habituera. Om vi däremot utsätter oss själva för talsituationen många gånger så kommer vi att habituera till de faktorer som tidigare upplevts som så skrämmande. Den tidigare rädsloreaktionen avtar eller förlorar i sin styrka.

Nästa princip bakom exponering kallas för utsläckning. Om inget av det katastrofala man förväntar sig inträffar släcks till slut rädsloreaktionen ut. Den tidigare inlärd associationen mellan talsituationer och fara bryts. Hjärnan och kroppen börjar lära sig att den obehagliga situationen faktiskt inte är så farlig. Och om man inte längre tolkar situationen som ett hot, triggas inte fight or flight-responsen igång.

En tredje princip är att nya erfarenheter ger möjlighet till nya tolkningar. Det pulserande hjärtat är inte längre lika skrämmande utan kanske snarare tolkas som en extra trigger för det spännande talet. Det kallas för kognitiv omstrukturering, och innebär att man lär sig nya sätt att tolka och tänka om situationen. Om vi tidigare tolkat en gäspning från någon i publiken som ett tecken på att din föreläsning är tråkig, kanske vi nu kan tolka in flera möjliga förklaringar. Kanske personen sovit dåligt, och alla andra i publiken som faktiskt intensivt följer det du säger är mer representativa för hur intressant ditt tal faktiskt är.

Den fjärde principen som gör exponering så effektivt som behandling vid talrädsla är att vi lär oss att det går att göra saker även i närvaro av ångest. Även om man inte upplever någon ångestminskning, även om man inte upplever habituering eller att det finns flera tänkbara tolkningar av både kroppsliga påslag och reaktio-

ner från publiken, så innebär exponering alltid att man tränar sig i att göra saker även när de är jobbiga.

Terapiinriktningen ACT (Acceptance and Commitment therapy, uttalas act, som engelskans agera) handlar om att inte försöka trycka bort eller undvika smärtsamma upplevelser utan istället att försöka göra det man tycker är viktigt, även när det är jobbigt. Och det finns en del att lära från ACT när vi talar om talrädsla. Ångest i sig är inte farligt och om något är viktigt för dig så kan du träna, och stå ut med att det är jobbigt.

Många som har talrädsla eller annan typ av ångest vill gärna bota den. Ta bort den eller få den att försvinna. Det är en fullkomligt adekvat önskan. Men en rädsla är en känsla och känslor är svåra att bara ta bort. De finns till för att hjälpa oss navigera i livet. Ibland styr de oss dock lite fel, och då har vi ett val: Vill vi agera som känslan manar oss, eller vill vi inte det? Livet innehåller både positiva och negativa känslor och situationer, det kan vi inte förändra. Men vi kan förändra hur vi reagerar på dem. Vi måste inte fly när vi får ångest i en situation, vi måste inte stänga in oss på rummet när vi blir ledsna. Det finns alternativa beteenden.

Om det är viktigt för en person att hålla tal, om det leder hen närmare något man värderar högt, kan det vara värt att stå ut med obehaget på vägen. Ofta styrs vi av yttre faktorer ”jag måste göra det här talet för att få bra betyg” eller ”jag måste hålla den här presentationen för att chefen ska bli nöjd”, då har det mindre att göra med inre drivkrafter – ens värdering. När man däremot vet varför det är viktigt för en själv, kan obehaget kännas mera överkomligt.

AVSNITT FEM – OM VIKTEN AV ATT FORTSÄTTA TRÄNA

Den som jobbar med sin talrädsla vet att det inte är E4:an mot Sundsvall. Vägen är snarare en skumpig skogsväg med upp- och nedgångar. Motgångar och framsteg om vartannat. Om man har en stark rädsla inför något är det inte ovanligt att, trots framsteg, stöta på motgångar även i framtiden. Rädslor har en tendens att återkomma om man inte upprätthåller sina nya färdigheter. Olika påfrestningar och stress kan också göra att motgångar kommer snabbare. En sådan påfrestning kan vara krånglande teknik under en presentation eller att man sovit dåligt och är extra sårbar. Om man tidigare varit fast i negativa mönster av undvikande och säkerhetsbeteenden är det lätt att falla tillbaka i dessa beteendemönster. Det är viktigt att betona att motgångar inte behöver vara något negativt. Vissa menar till och med att motgångar och återfall är en del av processen när man arbetar med att förändra sitt beteende. En vidmakthållandeplan är ett effektivt sätt att hantera motgångar och förhindra att man återfaller i gamla mönster. En vidmakthållandeplan innehåller dels strategier för att fortsätta sträva efter framsteg och dels en reservplan ifall man upptäcker att man håller på att falla tillbaka.

Fortsätt att träna

För att upprätthålla framsteg och fortsätta sträva framåt behöver man planera in tillfällen att öva på sina färdigheter. Annars är det lätt att bli bekväm och tänka ”jag gör det vid nästa tillfälle” och plötsligt har man inte talat på ett par månader och rädslan växer sig återigen starkare.

Vissa tillfällen att tala kommer oftare än andra. En student har ofta möjlighet att ställa frågor i föreläsningssalen och den som går på många möten kan ofta ta till orda. För andra kräver det mer planering och ansträngning att hitta situationer att fortsätta träna sig i att tala inför folk. Då är det bra att schemalägga taltillfällen vid lämpliga aktiviteter som man vet uppkommer. På så sätt kan man vidmakthålla sina nya beteenden genom kontinuerlig träning. Hjärnan funkar i de här sammanhangen lite som konditionen funkar när man joggar. Tränar man ofta så går det lättare, har man ett uppehåll så går det lite trögare igen.

Upptäck tidiga varningssignaler

Hur hårt man än jobbar så kommer det komma tillfällen när tankar, känslor, beteenden eller fysiologiska signaler som man känner igen från tidigare dyker upp igen. Det är varningssignaler om att man kanske håller på att falla in i gamla beteendemönster. Det kan handla om att tacka nej till arbetsuppgifter man egentligen ville prova på men inte vågade på grund av talrädsla, eller att man låter bli att fråga om något inför gruppen, fast man egentligen ville. Här kan man titta på vad som har fungerat tidigare när man har jobbat med sin talrädsla: Vilka strategier och beteenden har fungerat för att våga gå emot dessa känslor och exponera sig?

Nelly Ljuslinder, en av deltagarna i tv-serien ”Helt Blackout” har fortsatt att jobba med sin rädsla efter att programserien spelades in.

– Jag har konfronterat min rädsla varje dag, jag har inte haft någon paus. Jag tror att det är viktigt att man hela tiden fortsätter att jobba med det, att inte låta rädslan ta över igen, säger han.

Många som arbetar med sin talrädsla upplever att en motgång eller ett bakslag gör att man är tillbaka på ruta ett. Något som Nelly Ljuslinder känner igen sig i.

– Men man blir bättre och bättre på saker man tyckt varit jobbiga tidigare. Då kan man titta tillbaka och tänka att ”Nu vågar jag hålla föredrag inför flera hundra, tidigare tyckte jag det var superjobbigt att stå i centrum och prata om vad jag åstadkommit, bara för några få människor”, säger han.

Motgångar kommer förr eller senare för alla som vågar konfrontera sin talrädsla och det är en naturlig del av processen.