

Två reglage

En metafor där man föreställer sig att vi människor har två “reglage” som påverkar våra upplevelser.

Ett reglage som styr hur stark stress/ångest vi upplever i stunden. Tyvärr går detta reglage inte att kontrollera.

Stress/Ångest

Låg stress=1

Hög stress=10

Acceptans/villighet att uppleva det vi upplever

Låg acceptans=1

Hög acceptans=10



Men lyckligtvis har vi även ett till reglage som styr hur “villiga” vi är att uppleva det vi upplever och detta reglage kan vi däremot påverka.

Reflektion

Det är inte stressorerna i sig som utlöser vår stressreaktion, utan det är vårt förhållningssätt till stressorerna. Ju större psykologisk flexibilitet du har desto större förmåga har du att hantera livets påfrestningar.

Resultatet blir att om vi inte är villiga att ha de jobbiga tankarna och känslorna så undviker, flyr, kämpar och på olika sätt försöker vi trycka bort dem. Det som sker då är att de trycker tillbaks ofta med större kraft än innan.