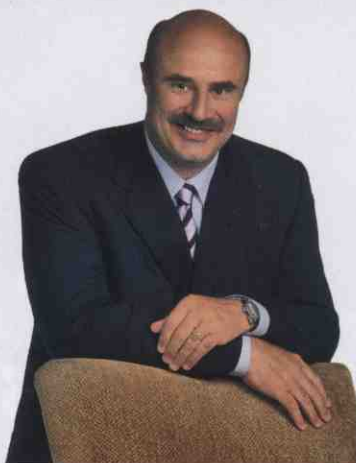


# Innehåll

M-Psykologi 2009



Vem är dramadrottning på ditt jobb?  
Och hur hanterar du henne? *sid 32*



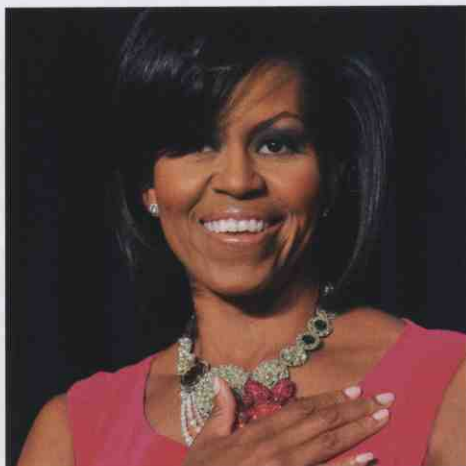
Dr Phil är inte ensam. Det  
vimlar av psykologer i rutan. *sid 11*



Var glad åt din kropp! Den  
duger så bra som den är. *sid 59*



Att måla kan också vara en  
väg till självkännedom. *sid 132*



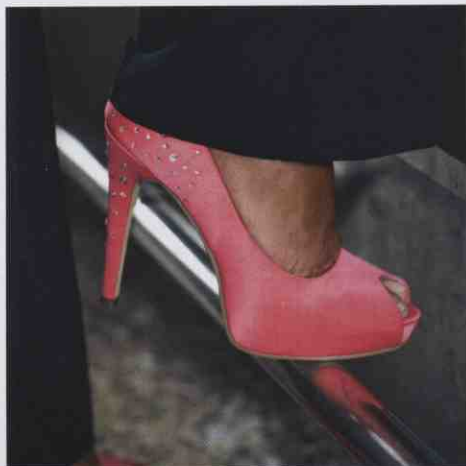
Michelle Obamas halsband av-  
slöjar vem hon är. *sid 44*



På divanen? Nej, inte nu längre.  
Nu vill alla plötsligt ha KBT. *sid 81*



Vi bjuder på en konst-  
runda. Vad säger den om vår tid? *sid 112*



Dojorna som signalerar att  
du är på lekhumör. *sid 54*



Paulina försvann i tsunamin.  
Saknaden går inte över. *sid 24*



# BLI INTE EN Dramadrottning PÅ

**Blir du trött av alla märkliga psyk-dramer som pågår under ytan på jobbet? Du behöver inte dras in i spelet. Ledarskapskonsulten Doris Dahlin lär dig hur du kan hantera Dramadrottningen, Gullegrisen, Prussiluskan och de andra.**

Av Doris Dahlin  
Foto Gregory Constanzo/Getty Images



**Doris Dahlin** är ledarskapskonsult (kompetens-kraft.nu) och författare.

● Dels finns din verkliga, logiska, rationella arbetsplats. Där du vet vad du ska göra. Och dels så finns den "spökvärld" du inte har koll på.

Där människor agerar underligt och du känner att något märkligt spel pågår. Plötsligt finner du att du inte jobbar rationellt, utan mot din vilja spelar med i ett spel.

Oftast har du inte reflekterat över vilka roller du själv, dina arbetskamrater och din chef har utanför era rationella roller. Det gör att du blir försvarslös. Särskilt utsatt blir du om någon på jobbet har en roll som påminner om någon du mött som mycket liten.

Om du då kan se "aha, inuti min kompetenta kollega gömmer sig en drama queen som liknar min pappa", så kan du välja hur du själv agerar, du behöver inte gå in i spelet.

Här kan du lära dig att känna igen några typiska roller – och framför allt: hur du bryter pågående föreställning och vägrar spela med.

Tänk dig att du är regissör för en pjäs där skådespelarna missuppfattat stycket och meningen med det. Då behöver du stoppa alltsammans och ropa "Bryt!"

Framför allt behöver du ropa det till dig själv. Bryt!

Det är vanligt att känna sig elak när man börjar bryta spel. Det är du inte. Spelen är inte bra för någon part. Inte för

dig, som möter rollen, inte för den som spelar den – och definitivt inte för effektiviteten på arbetsplatsen.

**Jag har i mer än 20 år arbetat med relationer och med effektivitet på arbetsplatser och jag vet att otroligt mycket tid och energi spills på rollspelandet. Påminn dig själv att din uppgift i livet inte är att underlätta för andra att spela sina roller. Din uppgift på jobbet är inte att spela spel. Du ska bara göra ditt jobb. Och må bra.**

Det är viktigt att inse att det alltid finns en orsak till att någon går in i en roll. Det är lätt att raljera över en Drama queen eller en Gullegris. Och det finns också något bra i att kunna skratta åt sig själv som Prussiluska. Att inte ta allt på så blodigt allvar. Men det är samtidigt viktigt att se att bakom den där rollen finns någon som en gång inte fick vara den han eller hon innerst inne var.

Så här kan det vara:

För att alls bli sedd var jag tvungen att ta till all dramatik i världen. Då fortsätter jag göra det nu också.

Eller så lärde jag mig att hålla igen, hålla ihop och ständigt leva på bristningsgränsen. Att svälja i stället för skrika. Då kommer utbrottet till slut.

Eller för att alls få finnas till, för att mamma eller pappa skulle orka, måste jag vara gullig och rar. Le snällt, lägga huvudet på sned, tala med den lena rösten

och framför allt gör jag vad som helst för att mamma eller pappa ska bli nöjda med mig.

Som barn hade vi inga möjligheter till val. Men som vuxna har vi det. Som vuxna kan vi bli medvetna, se vilka roller vi väljer, vilka vi spelar mot och vad vi egentligen vill.

Men låt inte de något skojfriska rollnamnen bli etiketter. Att jag spelar en roll innebär inte att jag är sämre än någon annan, att jag är knäpp eller korkad. Det innebär att jag bär med mig negativa erfarenheter där jag behövde spela den här rollen för att överleva. Då blir jag inte hjälpt varken av att någon sätter etiketter på mig eller av att någon spelar med i mitt spel. Jag blir hjälpt av någon bryter spelet.

Medvetenhet gör oss fria. ● *vänd*

## 3 kom-i-håg

1. Du kan inte ändra andra – särskilt inte din chef.
2. Men du kan ändra ditt eget beteende och därmed ändrar du spelet som pågår på jobbet.
3. Du kan kanske inte ändra din ryggmärgs-impuls – hur du instinktivt reagerar på andras sätt – men du kan skaffa dig impuls-kontroll. (Å, vad jag tror att Clinton önskar att han skaffat sig det!)



# JOBBET

*"Du lyssnar aldrig på mig!"*

*"Efter allt som jag offrat för jobbet!"*

*"Men jag, då?"*



# Finns de på ditt jobb?

## 1. Dramadrottningen

### Det är hon som drunknar i känslsvall

Finns det en möjlighet att skapa ett grekiskt drama så gör en drama queen det. En Dramadrottning vill att allt ska röra sig runt henne. Och precis som alla andra roller kan den spelas av både män och kvinnor.

Här är en person som tolkar vad som sägs, vad som görs och inte sägs och görs och drar i väg i sin egen inre värld utifrån det.

Här handlar det om ett stort behov av att ständigt stå i centrum och bli bekräftad. Det är en vardag av stora känsloutbrott, tår-fyllda ögon, dramatiska slänganden i dörrar och anklagelser som att "du lyssnar aldrig på mig".

**Din första impuls...** Är att gå in i dramat. Hålla med om att det var så hemskt det där chefen sa till henne eller honom. Tro att plötsliga utbrott verkligen

är katastrofer och lyssna, springa med näsdukar eller huka och bli rädd för ilskan.

**Bryt genom att...** Inte ge henne eller honom för mycket uppmärksamhet. Uppmärksamma de andra i stället (särskilt viktigt om du är chef). Ta inte åt dig personligen av utbrotten, de handlar inte om dig. Bryt med konkreta och logiska frågor som hjälper henne att använda huvudet i stället för att låta allt drunkna i känslorna.

### Så här kan det gå till

## Då kom det stora utbrottet

● En upprörd ung chef från ett större företag ringer till mig. Hon har haft tidigare chefsjobb och hon trivs verkligen med sin roll men nu har hon problem.

Hon har haft väl förberedda utvecklingssamtal med alla sina medarbetare och ett av dem hade som hon uttrycker det "gått helt åt skogen". Medarbetaren var en kvinna som var duktig men som samtidigt inte fullföljde många av sina viktigaste uppgifter. Dessutom hade hon gjort sig till sin egen chef och prioriterade inte enligt överenskommelse utan efter vad hon själv tyckte.

Chefen hade först berömt henne för allt bra hon gjort under året och poängterat hennes starka sidor och tog sedan upp det som inte fungerade.

Det var då det stora utbrottet hade kommit. Rasande hade medarbetaren rest sig upp och talat om hur mycket av sitt privatliv hon offrat för det här företaget. Sedan kom kulsprutetårarna.

Chefen var helt förtvivlad. Tänk om medarbetaren skulle säga upp sig och hur mätte hon egentligen? Nästa dag kom en av arbetskamraterna in för sitt utvecklingssamtal. Men något sådant blev det inte. I stället trädde hon in som försvarare till den andra kvinnan. Förklarade hur hemskt det varit för henne som ju jobbade så mycket och var så duktig att bara få höra hur dålig hon var. Nu måste chefen faktiskt göra något!

Chefen stod som ett frågetecken. Hon hade ju poängterat det som var bra. Hon hade gett konkreta exempel på det som inte var bra och frågat hur de kunde lösa detta på bästa möjliga sätt.

Nu ville chefen ha råd: "Ska jag skicka blommor? Be om ursäkt?"

Mitt förslag var att den som först skulle kontaktas i stället var arbetskamraten. Inte för att diskutera den andra kvinnan, utan för att hon själv faktiskt skulle få sitt eget utvecklingssamtal så snart som möjligt. Att skicka blommor och be om ursäkt hade varit att ge uppmärksamhet till en roll som faktiskt inte var bra för någon. Vad de i stället behövde var ett senare samtal där chefen fortfarande sa samma saker, där hon kompletterade med dialog och konkreta överenskommelser. En drama queen behöver hjälp att hitta sin vuxna, logiska del, inte få mer uppmärksamhet för utbrotten. ●







## 2. Gullegrisen

### Favoriten du älskar att hata

Det finns två sorters gullegrisar. Den som myglar och fjäskar – och den som bara "råkar" bli favorit.

Den ena drar sig inte det minsta för att baktala andra för att få behålla sin favoriserade position. Den andra är den som inte alls ansträngs sig, som kanske inte ens vill vara det, men som av olika orsaker favoriseras av chefen.

**Din första impuls...** Är att ge personen en fet smocka. Ofta blir det lätt att du korridorpratar om hur hemsk gullegrisen är men ler och håller med i direktkontakt.

**Bryt genom att...** Sluta smila med! Den här är en person som ofta lite inlindat talar illa om andra. Bejaka aldrig det. Bryt direkt. Konfrontera om du själv blir baktalad, trampad på tårna eller förbisedd. Gör det lugnt, rakt och tydligt.

Om det är chefen som har sin favorit, förbered dig väl och ställ konkreta frågor till chefen om din egen roll på arbetsplatsen. Obs! Blanda inte in gullegrisen! Men fråga själv efter de där roliga kurserna, de där flashiga resorna (som gullegrisen jämt får åka på). Tala om varför du vill åka och vilken positiv inverkan det skulle ha på ditt jobb. Be om beröm! Gör det rakt, tydligt utan ironi "Jag skulle uppskatta att få veta vad du tycker fungerat bra i mitt senaste projekt".

### Så här kan det gå till

## Då blev det väldigt tyst

● Hon var en av mina kursdeltagare. En medelålders kvinna som såg ut som många av oss medelålders kvinnor gör. Hon stack inte ut på något sätt, men framstod rätt snart som någon som hade många järn i elden och mycket ansvar.

Vi hade en teamutbildning och talade just då om konflikthantering.

Plötsligt kom ett mycket argsint utbrott från en av de annars mycket timida kursdeltagarna. "En chef som har gullegrisar skapar ju konflikter!" Diskussionen accelererade mycket snabbt men tystnade omedelbart sedan jag brutit in med en fråga om de ansåg att det fanns de som favoriserades på den här arbetsplatsen.

Tystare har det sällan varit i ett rum.

Den där tystnaden känner jag igen. Det är den tystnad som brukar föregå att något viktigt behöver sägas. Så var det också nu.

– Om det är en som får alla intressanta projekt, som får åka på de mest spännande konferenserna, som alltid blir tillfrågad om nya utvecklande arbetsuppgifter, då är det inte rättvist, sa en kvinna.

– Är det mig ni pratar om?

Ja, det var henne de pratade om. Hon hade inte myglat, inte ställt sig in, inte pratat illa bakom ryggen på andra. Hon var den ofrivilliga gullegrisen. Det hade hon blivit därför att chefen tyckte att hon var kompetent, därför att hon alltid svarade ja när hon blev tillfrågad.

Det sorgliga i den här historien var att alla andra såg att hon favoriserades och var arga henne. Och att hon själv inte hade en aning om det förrän nu när de börjat tala om det.

Ännu mer sorgligt var att förmånerna inte alls var favörer för henne. Hon ville jobba med sitt i lugn och ro, hon ville inte ha alla dessa spännande uppgifter och hon ville framför allt inte åka i väg på den ena kursen och den andra konferensen efter varandra. Men hon tyckte att hon borde, att hon inte kunde säga nej när det nu var hennes jobb och chefen behövde henne.

Ja, och så det allra mest sorgliga då – det var att chefen inte hade någon insikt i att han favoriserade en medarbetare och vad det skapade för spänningar i den här arbetsgruppen. ●

– Bla, bla, bla, jag bryr mig inte om vad du säger.



vänd





forts

### 3. Sol- & våraren

#### Får alla andra att ställa upp

Rolig, charmig och flirtig. Skojar bort sina fadäser. På jobbet lyckas hon ofta att med sin charm få andra att göra hennes jobb och ta hennes ansvar.

Hemma hos Sol- & våraren är det barnen som städar när familjen ska få besök, och det är gästerna som får laga maten och duka. "Det kom något annat emellan" just när hon skulle börja. Men det gör inget, hon är ju så trevlig. Tills du jobbat med henne ett tag och är evinnerligt trött på att ständigt sopa upp efter henne.

#### Din första impuls...

År att skratta med, ordna upp oredan och än en gång stå med allt jobbet själv.

#### Bryt genom att...

Låta personen ta ansvar för vad den gör och framför allt inte gör. Blunda och stå ut med att saker inte blir gjorda eller blir fel.

"Plötsligt är du en tvärarg femåring"

### 4. Prussiluskan

#### Får lätt trä gsvärk i pekfingeret

En självutnämnd moralens väktare, som ständigt kommer i konflikt inte bara med Pippi, utan med de flesta.

Prussiluskan vill uppfostra andra. Pekar med hela handen och vet vad som är bäst för alla.

Framför allt vill Prussiluskan stävja alla former av ansats till att ha roligt på jobbet. Jobb är något allvarligt. Hon vill ha kontroll inte bara över moralen utan över sina arbetskamrater – och gärna också över chefen.

#### Din första impuls...

År att bli lydiga och känna dig skyldig över att inte vara tillräckligt bra. Eller tvärtom: bli tvärarg och hamna på en trotsig femårings nivå. Eller lyfta ditt eget pekfinger och börja mästra henne tillbaka. Ingetdera är förstås särskilt konstruktivt.

#### Bryt genom att...

Inse att Prussiluskan antagligen vill dig väl, men att du är den som bäst vet vad som är bra för dig och för ditt jobb. Låt henne gå med lyft pekfinger hela dagarna, det är hon som kommer att få träningsvärk i det, inte du. Våga skratta, även om Prussiluskan inte gör det. Någon dag kanske hon till och med börjar skratta med – men om hon inte gör det är det hennes problem inte ditt.

### 5. Frk Missförstånd

#### Får aldrig nog och är aldrig nöjd

Den här personens behov är oändliga. Det spelar ingen roll hur mycket du berömmar, uppskattar, ger rosor och råd. Det räcker aldrig och det kommer alltid att vara fel.

Köper du en bukett pioner för att du tycker hon gjort ett bra jobb, så är pioner en blomma som gör henne så ledsen eftersom det var vad hennes exman brukade köpa. Bjuder du på tårta för att fira något är det verkligen typiskt att du gör det i dag, eftersom hon just börjat banta. Ger du henne beröm så menar du det säkert inte, både du och hon vet ju att hon är så usel.

#### Din första impuls...

Antingen vill du ge mer, göra gott, få henne att äntligen bli nöjd och glad. Är du en annan personlighetstyp blir du antagligen irriterad och vänder henne ryggen i stället. Det här är en person som lätt kan bli utesluten av andra.

#### Bryt genom att...

Inse att här är en person som har en inre känsla av att få för lite, ett inre stort hål som du aldrig kan fylla. Du kan heller inte ändra på henne. Var generös, ge henne ändå det goda, hon behöver det. Det innebär inte att du behöver lyssna på hennes klagovisor. Säg i stället (vänligt och absolut inte ironiskt): "Synd att du inte gillar pioner, det ska jag komma ihåg en annan gång. Vill du att jag tar in de här i personalrummet i stället?" [Och ja, hon kommer med all säkerhet att behålla blommorna på sitt rum].

## Men det är ju chefen!

Om du känner igen din chef i någon av de här rollerna är sättet du kan bryta på i princip samma sätt som om det gäller en arbetskamrat. MEN – du måste vara mer försiktig!

Chefen har en annan maktposition än du och är antagligen inte särskilt mogen i sitt ledarskap. Om hon eller han vore det skulle

rollerna inte ta över i ledarskapet. Det innebär att hon kan ha svårt att ta mot även konstruktiv kritik. Bryt därför ditt eget spel

gentemot rollen, men gör det mer försiktigt, för att inte råka illa ut.

**MEN TÄNK OM DET ÄR JAG SJÄLV?**



# Hjälp, det är ju jag!

Och om du känner igen dig själv i någon av rollerna?

**Grattis! Då har du tagit det första steget mot att kunna förändra – om du vill det. Förändring börjar genom medvetenhet, att putsa glasögonen och se klart.**

● Det andra steget är att undersöka om andra personers bild av dig stämmer mot din egen. Våga fråga. Men ta hand om dig och fråga bara personer som vill dig väl och samtidigt är tillräckligt mogna och modiga för att säga vad de verkligen tycker. Det finns ingen totalt sann bild varken av dig eller av andra. Men genom att både våga se dig själv i spegeln och att få några pålitliga personers bild av dig ökar du din kunskap om dig själv. Om dina två bästa vänner uppfattar dig som drama queen så gör antagligen fler personer också det.

Därefter är det dags att ärligt fråga dig själv om du vill förändras? Vad har du att vinna på din nuvarande roll och vad kan du vinna på en förändring? Om du kommer fram till att du vill förändra så läs igenom beskrivningen av den aktuella rollen en gång till.

För dig handlar det till stor del om att skaffa dig impulskontroll och att ibland backa bandet. Hindra dig i tid när du märker att du far i väg. Gå tillbaka och be om ursäkt när det blivit fel. Det är inte dig det är fel på, det var bara den där rollen

som tog över och den håller du på att göra dig av med.

Du har övat in din roll under en stor del av ditt liv så det är klart att det tar tid att öva dig av med den.

Lätta gärna ditt hjärta för stöttarna i tillvaron, de du litat på och som vill dig väl. Berätta ärligt vad du upptäckt om dig själv och vad du vill uppnå. Tala om att du antagligen kommer att misslyckas ibland, men att du inte kommer att ge dig utan att du tränar på tills du blivit av med den här gamla rollen som det är dags att slänga på soptippen.

Sist men inte minst: ge dig själv en klapp på axeln när du tagit något steg – stort som litet – i rätt riktning.

Och du, tycker du att du är det mesta av de flesta? Då är du troligen alldeles för självkritisk.

Tycker du i stället att resten av världen i princip är totalt befolkad av Gullegrisar, Sol- & vårare och Miss Missförstådd, men att du själv aldrig skulle komma på tanken att någonsin bete dig så obalanserat? Då är du troligen en arg Prussiluska som försöker gömma dig i garderoben. I

så fall, akta dig, de andra har redan avslöjat dig. Den enda som inte vet är du. ●

## 4 steg ut ur rollspelet

**1** Fråga dig själv: känner jag igen mig i någon roll?

**2** Fråga någon du litat på: Hur fungerar jag på jobbet?

**3** Överväg om du verkligen vill förändras.

**4** Träna på impulskontroll.

**Klipp ur och spar! Du kommer inte att tänka klart när dramatiken drar igång igen.**

### Ditt första-hjälpen-kit

Att användas när du plötsligt känner att det pågår ett psykodrama på jobbet och du är på väg att dras in i det.

- Ta tre djupa andetag.
- Fråga dig: Vilken roll är uppe på scenen just nu?
- Fråga dig sedan: Vems är problemet?
- Ta ännu några djupa andetag samtidigt som du tar dig tid att tänka efter. Vilken är min impuls? Leder den mig rätt eller går jag ännu djupare in i spökvärldsspelet?
- Bryt!



”Du kan inte ändra andra, särskilt inte din chef”