

STYRK DIN EGEN RESILIENS

Her kan du blive klogere på, hvordan du rent praktisk kan arbejde med at styrke din resiliens. Første skridt på vejen er at kunne identificere, hvilken type modgang der udfordrer dig (Reivich & Shatté, 2002). Når du er blevet opmærksom på dette, vil øvelsen *Kend din ABC* hjælpe dig yderligere på vej i din selvudvikling.

ABC er en forkortelse for:

- **A** – Adversity (modgang)
- **B** – Beliefs (dine egne umiddelbare tanker)
- **C** – Behavioral consequence (din adfærd/reaktion).

Vi oplever alle modgang (A), og modgang fremtvinger en reaktion fra os (C). På overfladen ser det ud, som om verden opererer fra A til C: Når der sker noget godt, oplever vi positive emotioner, og når vi møder modgang, oplever vi negative emotioner. Skåret ind til benet er det ikke det, vi oplever, der skaber en reaktion – det er vores tanker om oplevelsen, der styrer, hvordan vi føler og handler (Reivich & Shatté, 2002). Folk, som er resiliente, kan regulere deres følelser og kontrollere egne reaktioner, så de responderer passende i enhver given situation.

Verden opererer fra A til B til C.

Vi oplever modgang, tænker og føler noget i forhold til modgangen og reagerer. I langt de fleste tilfælde reagerer vi hensigtsmæssigt på det, vi møder, men nogle gange bliver vi konfronteret med noget, som virkelig trigger vores følelser. Når dette sker, bliver vi højst sandsynligt afsporet, fordi vores tanker er mudrede, og vores evne til at løse problemer er dårlig. Modsat vil positive emotioner lukke op for kreativ tænkning og problemløsning.

I spørgeskemaet "Hvilke typer af modgang trigger dig?" kan du blive klogere på, hvilke typer af modgang der trigger din resiliens. Kig dine svar igennem. Viser der sig et mønster? Er det i et bestemt område af dit liv? Personligt eller professionelt? Er det i konflikter?

Når vi ved, hvad det er, der trigger vores resiliens (A), kan vi begynde at arbejde med vores tanker (B). Vores tanker har betydning, fordi de direkte former og påvirker kvaliteten og intensiteten af vores følelser. De har indflydelse på vores adfærd – de handlinger, vi udfører som reaktion på den modgang, vi møder. Hvis du vil forbedre din evne til at reagere på modgang, må du lytte til, hvad du siger til dig selv. (Reivich & Shatté, 2002)

Når du er forvirret over dine reaktioner på modgang, kan du analysere din oplevelse ved hjælp af *ABC-øvelsen*, som du finder på side 267. Når du laver den, bliver du klogere på dig selv. Og med din nye viden om dig selv har du mulighed for fremadrettet at vælge at reagere anderledes og mere hensigtsmæssigt, når du møder modgang.

Vær opmærksom på, at der er situationer, hvor ABC-øvelsen ikke kan anvendes. Hvis din amygdala er blevet kapret, og du befinder dig i en choktilstand, så er reaktionsmønsteret direkte fra A til C – uden at tænke. Situationer, som kan udløse chok, kan være røveri, overfald, bilulykker, akut livstruende sygdom eller død, voldtægt og overgreb.