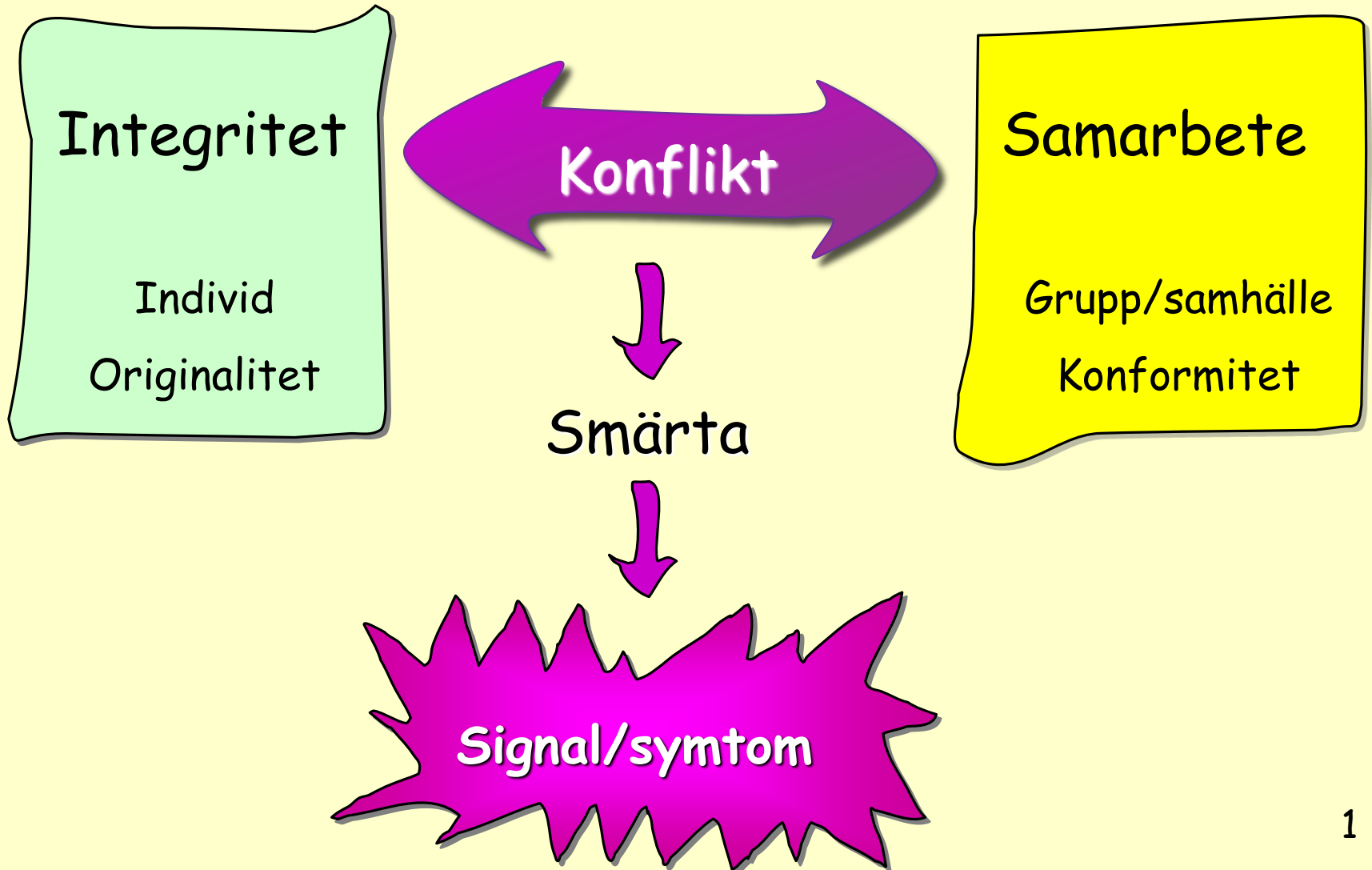
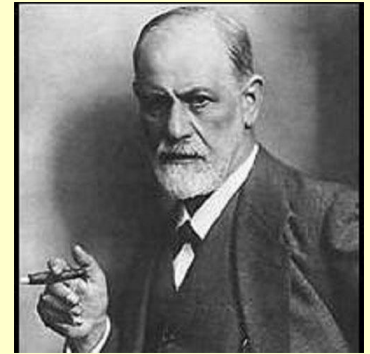


# Integritet och samarbete



Överjaget ser till att vi  
samarbetar och följer  
flocken

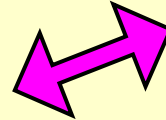
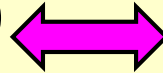
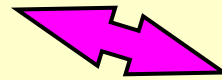
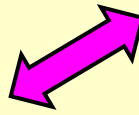
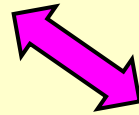
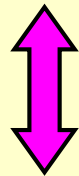


Överjaget

Jaget

Omvärldens  
krav

Detet



Personligt ansvar

Socialt ansvar

Integritet

Samarbete

Konflikt

Självkärlek  
självrespekt

Smärta

Höra till

Vara viktig  
för andra

Självkännedom

Signal/symtom

# Varför detta hallå om att "älska sig själv"?

Integritet

Konflikt

Samarbete

1. Vi *behöver* känna oss värdefulla för andra människor! Att bli uppskattade av andra är vårt viktigaste psykologiska behov. Ur överlevnadssynpunkt t o m viktigare än vårt behov av att vara oss själva och leva efter våra djupaste värderingar.
2. Evolutionärt sett hänger vår överlevnad på gruppens acceptans. Den som inte får vara med dör inom kort.
3. Bekräftelse och gillande signalerar gruppens acceptans.
4. Självkänslan är en konsekvens av andras gillande, vår måttstock på vårt värde, på att vi lyckas bete oss som vi måste för att bli uppskattade och få vara med. Självkänslan reglerar vårt sociala beteende.
5. Utan andras gillande mår vi dåligt, **för** att vi ska ändra vårt beteende.

## Varför detta hallå om att "älska sig själv"?



6. Benägenhet för social ångest är normalt, rimligt och värdefullt.
7. Depressionens självhat och sänkta självkänsla kan också fylla en funktion. Tros vara ett sätt att hantera statusförlust i gruppen och anpassa vårt beteende.
8. När vi känner oss värdelösa beror det ofta på att vi är det, att vi inte tillför andra något av värde.
9. Problemet är när man är **felkalibrerad**; känner sig mindre uppskattad än man faktiskt är och mår därefter.

Personligt ansvar

Uttrycka sig

Öppenhet

Personligt språk

Integritet

Personlig auktoritet

Tydlighet

Behov,  
värderingar,  
"gränser"

Självkärlek,  
självrespekt

Autenticitet  
- äkthet, ärlighet,  
öppenhet, kongruens  
mellan inre tillstånd  
och yttre beteende

Självkännedom

Mening

Självkänsla,  
självkärlek,  
självrespekt

Social ångest,  
fobisk  
personlighet

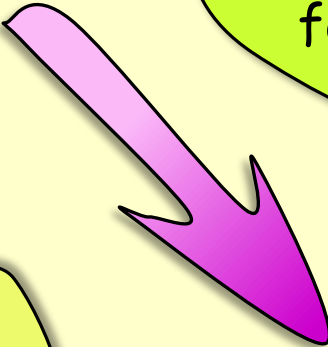
Samarbete,  
anpassning

Vara viktig  
för andra

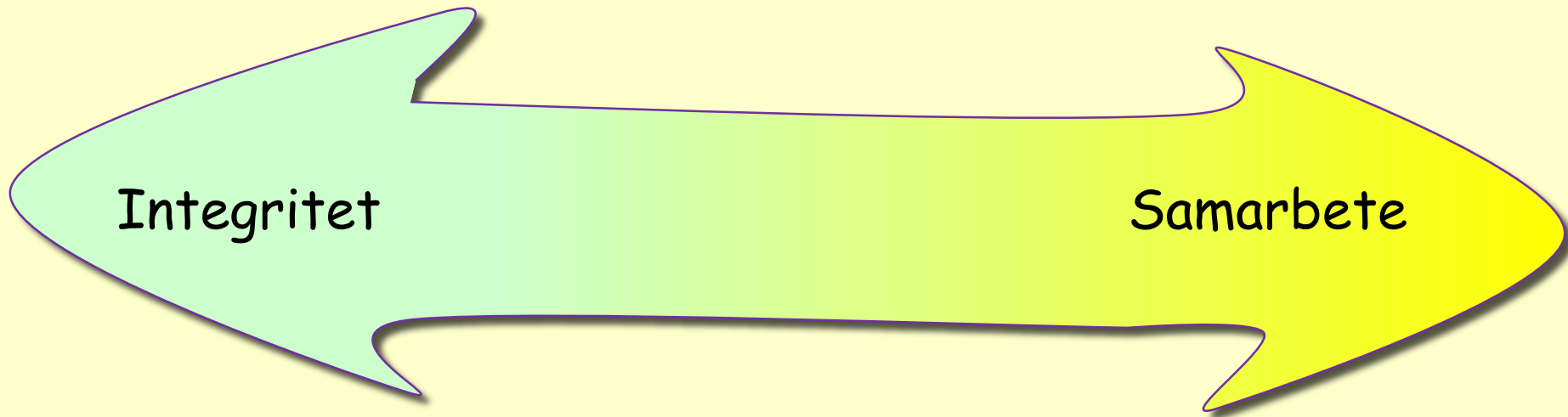
Skuld, skam,  
ånger och ångest

Acceptans,  
gemenskap,  
tillhörighet

Reproduktion

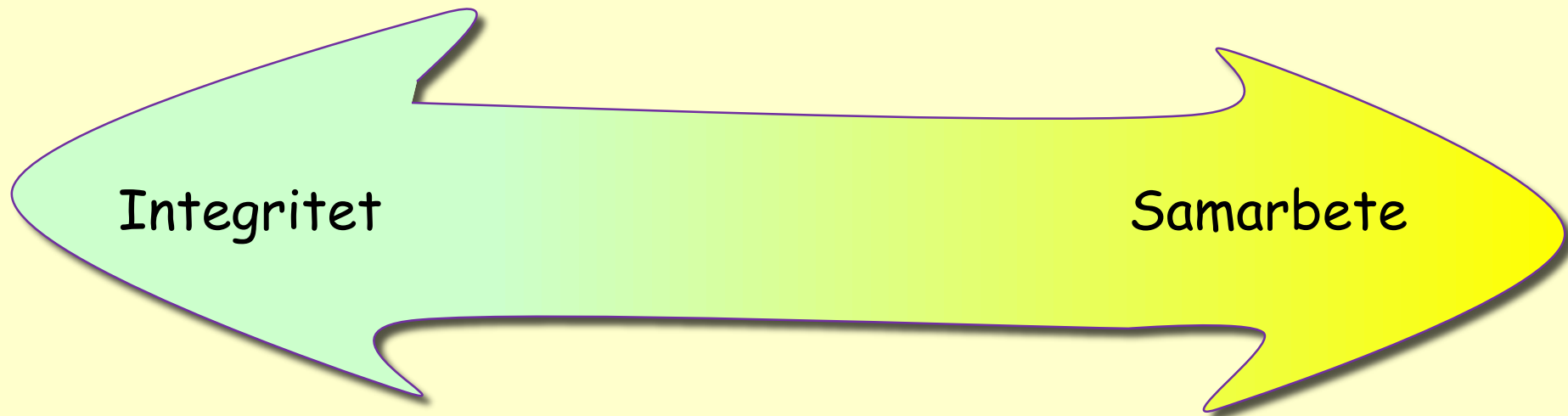


Varje position har sina för- och nackdelar.





Vilken position du intar avgör vilken sorts problem du kommer att ha i ditt liv.



Integritet

Samarbete

Utanförskap,  
oönskad,  
oälskad,  
ensam

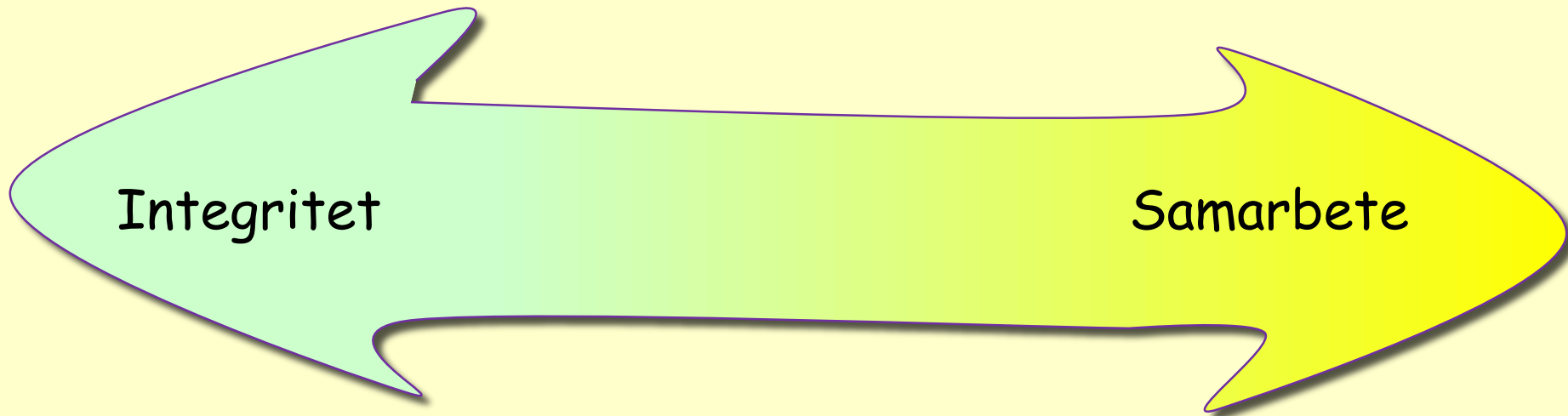
Överanpassad,  
utnyttjad,  
slutkörd,  
utbränd

# Var har du din adept?

Samarbetar han för mycket eller för lite?

Samarbetar han på ett sätt som är bra eller dåligt för honom?

Samarbetar han om rätt saker?



**Adeptens position är avgörande för coachens insatser!**

# Vad gäller saken?

Dåliga kartor  
↓  
Orimliga förväntningar

Svårt finna bra  
balans mellan  
integritet och  
samarbete

↓  
**Stress**

↓  
Ännu sämre kartor

↓  
Tilltagande "besvärlighet",  
samarbetssvårigheter

Ofta ↗  
personlighets  
relaterat

En sund personlighet har rimliga behov och gränser och förmår hävda dem på ett sätt som gruppen accepterar

## Integritet

Vet vem hon är och vad hon behöver.

Rimliga behov och gränser.

Hävdar dessa på ett effektivt sätt.

Konflikt



Smärta



Signal/symtom

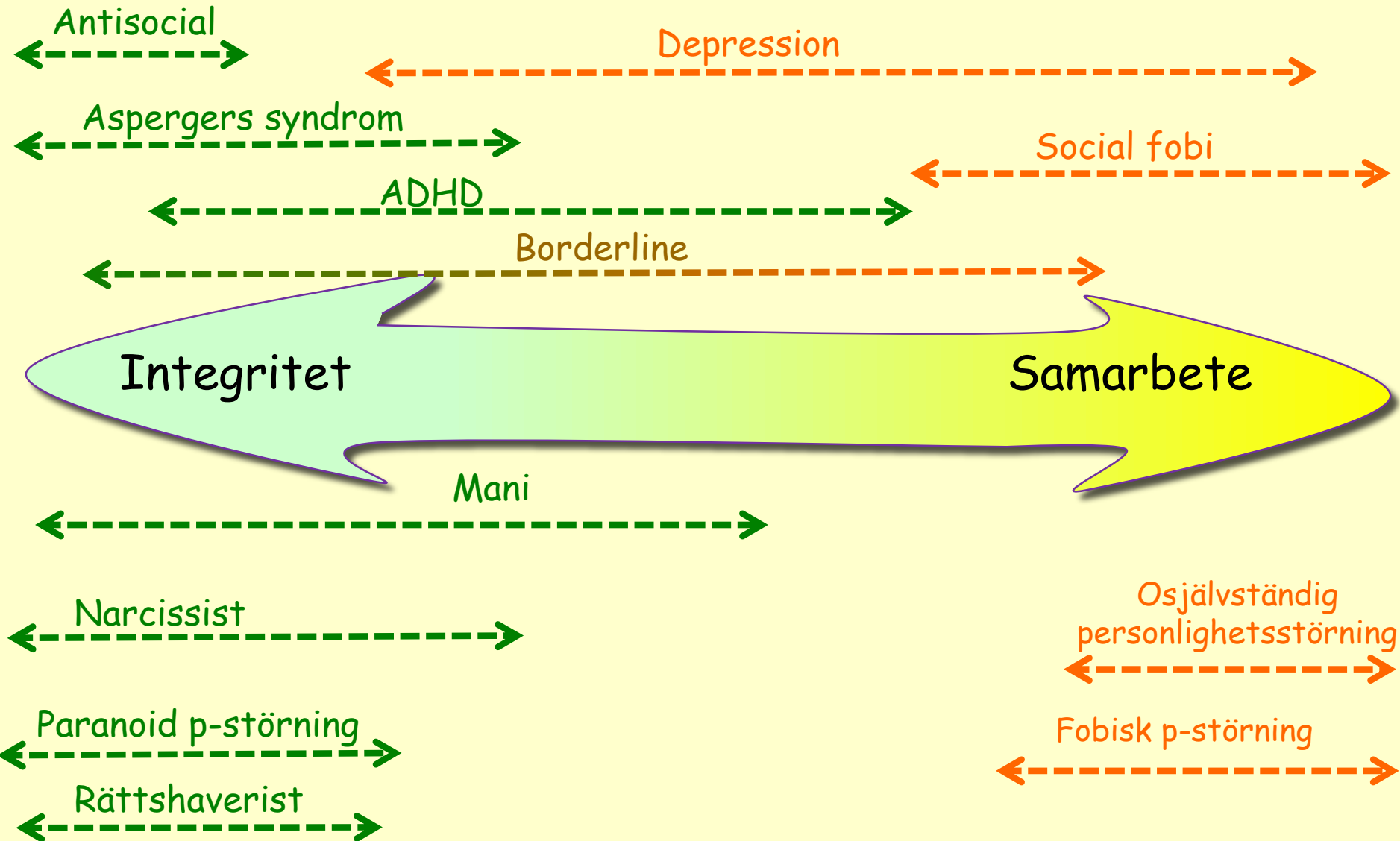
## Samarbete

Förstår värdet av social acceptans.

Samarbetar om rimliga saker på ett vettigt sätt.

Samarbetar **inte** om sådant som komprometterar integriteten.

# Vad händer vid psykisk sjukdom och utvecklingsrelaterad problematik?



# Personlighetsstörning medför svårigheter att balansera konflikten mellan integritet och samarbete

## Integritet

Ofta inte blivit sedd och bekräftad.

Ofta fått sina gränser kränkta.



Känner inte sig själv och sina behov.

Har nu "konstiga" och orimliga gränser som hon hävdar på ett dysfunktionellt sätt.

## Konflikt



## Smärta



## Signal/symtom

## Samarbete

Ofta samarbetat för mycket, med sådant som inte varit bra för henne.

Fortsätter nu med det, eller gör uppror på ett sätt som inte accepteras.

I båda fallen skadas självkänslan ytterligare.

# Den personlighetsstördes dilemma

- Taskiga kartor, allra mest vad gäller självbilden.
- Förstår inte hur hon upplevs av andra (t ex hon som ställt puckade frågor till föreläsare hela livet).
- Plågad och en plåga, men ingen har försökt förmedla hur personen uppfattas, dvs personen får ingen autentisk återkoppling på sitt beteende.
- Prata med personen, utgå från att alla VILL fungera med andra och få deras uppskattning. GE CHANSEN till självinsikt, mognad och förändring!