

Den Inre Sabotören

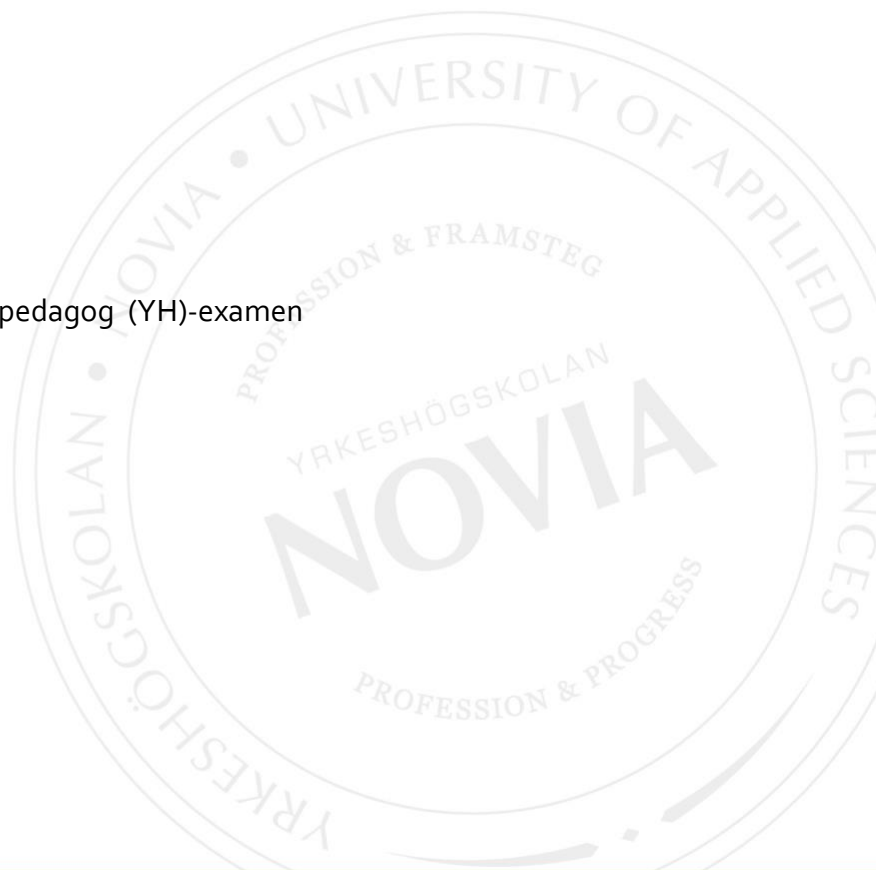
En studie om självsabotage hos musiker

Maryelle Steffansson

Examensarbete för musikpedagog (YH)-examen

Utbildningen i musik

Jakobstad 2020



Författare: Maryelle Steffansson

Utbildning och ort: Kandidat i Musik, Jakobstad

Inriktning/alternativ/Fördjupning: Musikpedagog

Handledare: Bettina Backström-Widjeskog

Titel: Den Inre Sabotören - En studie om självsabotage hos musiker

Datum 08.05.2020 Sidantal 27

Bilagor 2

Abstrakt

Självsabotage är ett beteende där man medvetet eller omedvetet gör det svårt för sig själv i prestations- och akademiska syften. Syftet med denna uppsats är att undersöka självsabotage som fenomen och hur det påverkar de individer som har detta beteende. Mina centrala forskningsfrågor för arbetet är:

- Varifrån uppstår det självsaboterande beteendet?
- Varför saboterar man för sig själv?
- På vilka sätt kan man sabotera?
- Vilka strategier finns det för att inte sabotera för sig själv?

Arbetet omfattar en systematisk litteraturstudie och en undersökning. Undersökning utgår ifrån semi-strukturerade intervjuer som tolkas med hjälp av narrativ metod och analys. I uppsatsen intervjuas 3 musiker som tillhör till en kvinnlig eller icke-binär grupp. Patriarkala strukturer och i skenet av Me-Too rörelsen visar att musikindustrin är mer hotfull och svårare att navigera för denna grupp.

Resultatet visar att självsabotage kan anses vara en defensmekanism, som ett reaktivt beteende till våra inre tankar och känslor, som reaktion till vår inre kritiker, som en vana, som en subpersonlighet eller biologisk reaktion. Det kan te sig på olika sätt genom prokrastination och distraktion, sandbagging, genom "What The Hell" fenomenet, ältande och perfektionism samt omedvetenhet. Vi kan använda oss av mental träning, självmedkänsla och medvetenhet kring ens egna tankemönster för att hantera sabotaget. Detta reflekterades starkt i intervjusubjektens verklighet. Det empiriska underlaget är litet och man inte kan göra generaliseringar fastän intervjuresultatet överensstämde med teorin. Denna studie är otroligt relevant och värdefull eftersom den ger oss egenmakt till att bestämma över hur vi agerar i pressfyllda situationer samt ger oss verktyg till att förstå och förändra våra saboterande beteenden.

Språk: Svenska Nyckelord: Nyckelord: självsabotage, beteende, självkänsla, självförtroende, självkänsla, negativa mönster, ångest, narrativ metod

BACHELOR'S THESIS

Author: Maryelle Steffansson

Degree Programme: Bachelor of Music in Music Education

Specialization: Music Pedagogue

Supervisor(s): Bettina Backström-Widjeskog

Title: The Inner Saboteur – a study on self-sabotage in musicians

Date 08.05.2020 Number of pages 27

Appendices 2

Abstract

Self-sabotage is a behavior where one makes it consciously or subconsciously difficult for oneself in performative and academic pursuits. The purpose of this essay is to examine self-sabotage as a phenomenon and how it affects individuals who have this behavior pattern. My central research questions are:

- From where does this behavior stem?
- Why does one self-sabotage?
- In which ways can one self-sabotage?
- Which strategies can one use to refrain from this mode of behavior?

The essay is structured into a systematic literature study and a survey. The survey is based on semi-structured interviews that are interpreted by means of narrative method and analysis. In the essay 3 musicians belonging to a female or non-binary group are interviewed. Patriarchal structures and in light of the Me-Too movement show that the music industry is more threatening and more difficult to navigate for this group.

The results show that self-sabotage can be considered a defense mechanism, a reactionary behavior to our thoughts and feelings, in response to our inner critic, as a sub-personality, as a habit and as a biological reaction. It can manifest itself in different ways such as procrastination and distraction, sandbagging, through the "what the hell" phenomenon, ruminating and perfectionism and through unawareness. One can use mental training, self-compassion and awareness of one's own thought patterns to navigate sabotaging tendencies. This was strongly reflected in the interview results. The empirical evidence is small scaled, and generalizations cannot be made even though the interview result were in line with the theory. This study is relevant and valuable since it empowers us with the ability to decide how we act under pressure. It also gives us tools to understand and change our sabotaging behaviors.

Language: Swedish Key words: self-sabotage, behavior, self-esteem, confidence, negative patterns, anxiety, narrative method

Innehållsförteckning

1 INLEDNING	1
1.1 SYFTE OCH FORSKNINGSPRÅG.....	2
2 METOD	2
3 SJÄLVSABOTAGE SOM FENOMEN	3
3.1 DEFINITION.....	3
3.2 VARFÖR SABOTERAR MAN?	4
4 SÄTT ATT SJÄLVSABOTERA	7
4.1 DISTRAKTION OCH PROKRASTINATION.....	7
4.2 SANDBAGGING.....	8
4.3 "WHAT THE HELL" FENOMENET.....	8
4.4 ÄLTANDE OCH PERFEKTIONISM.....	8
4.5 OMEDVETENHET.....	9
5 STRATEGIER FÖR ATT MOTVERKA SJÄLVSABOTAGE	9
6 UNDERSÖKNING	11
6.1 NARRATIV METOD OCH ANALYS	11
6.2 VAL AV GENOMFÖRING	11
7 RESULTATREDOVISNING	13
7.1 SUBJEKT 1	13
7.2 SUBJEKT 2	16
7.3 SUBJEKT 3	19
8 KOMPARATIV ANALYS	21
8.1 VARIATIONER I ORSAKEN TILL SJÄLVSABOTAGE	21
8.2 VARIATIONER I HUR MAN SJÄLV SABOTERAR.....	22
8.3 VARIATIONER I VARFÖR MAN SJÄLV SABOTERAR.....	23
8.4 VARIATIONER I STRATEGIER FÖR ATT INTE SJÄLVSABOTERA.....	23
8.5 LIKHETER I SUBJEKTENS BERÄTTELSE.....	24
9 DISKUSSION	26
10 SLUTSATS	27
KÄLLFÖRTECKNING
BILAGA 1
BILAGA 2

1 Inledning

Under mina år som musiker och artist har det kommit många härliga möjligheter, sådana som inspirerar och utmanar. Kort efter kom tvivlet och rädslan över vad som kan hända om jag blir avvisad. Ännu värre var ångesten om vad som kommer hända om jag får möjligheten och det visar sig att jag är otillräcklig att fylla de stora skorna. Jag blev fast gång på gång med känslorna och kände mig handlingsförlamad. Fastän möjligheten var något jag ville fullfölja så gjorde jag det inte till slut. För en orsak eller annan såg jag till att jag inte fick uppfylla min egen potential.

Mitt examensarbete kommer behandla ämnet självsabotage. Självsabotage är något som tangerar många, speciellt människor som på ett sätt eller annat arbetar i ett högpresterande eller kreativt område. Fascinationen med detta ämnet är för mig inte bara grundat i personlig erfarenhet. Min egen miljö är väldigt kreativ och högpresterande och under åren har jag observerat allt mer sådana situationer som väckt mitt intresse. Det kan handla om prokrastination, eller extrem självkritik, att göra uppgifter halv-hjärtat med flit eller att medvetet distrahera sig från möjligheter till utveckling. (Andersson, 2016) Fastän man medvetet vill utföra saker annorlunda, kan man lätt fastna i destruktiva beteendemönster.

Termen, Inre Sabotör uppkom först i psykoanalytikern Fairbairns (The Counselling Foundation, 1997) strukturella personlighetsteori där han menade att det finns en subpersonlighet inom oss som ämnar förstöra. En kulturell fascination med konceptet av vår inre sabotör har lett till många kulturella uttryck och tappningar. I den moderna reality TV-serien Ru Pauls drag Race (Charles & Murray 2018) ombes deltagarna skapa en utstyrsel och dialog som representerar deras inre sabotör, delen av dem själva som saboterar deras framgång och lämnar dem i rädsla och osäkerhet. Detta kom även ur en kulturell fascination med vår subpersonlighet eller den onda tvillingen, som representeras i verk som *The Strange Case of Doctor Jekyll and Mr. Hyde* (Stevenson, 1886) samt i TV-serien *Twin Peaks* (Frost & Lynch, 1991) där huvudkaraktären träffar skuggversionen av sig själv. Det är en reflektion av oss själva som representerar våra en dualitet gällande gott och ont – i konstnärlig kontext vår egen kreatör men också inre förstörare.

Självsabotage definierar jag i kontexten att aktivt arbeta emot ens egen musikaliska/professionella/akademiska utveckling och framgång. Jag kommer hänvisa till självsabotage som ett beteende. Eftersom självsabotage manifesterar sig som beteende kommer dess aktiva eller passiva handlingarna vara centralt i detta beteende. Beteendet finner sig i samband med teman såsom självkänsla, självförtroende, självkritik samt psykologiska tankemönster och handlingsmönster. Arbetet utgår från att beteendet uppstår på grund av något som händer i ens inre värld, dvs. beteendet är en reaktion. Därför är grunden till reaktionen viktig, dock inte hörnstenen i uppsatsen.

1.1 Syfte och forskningsfrågor

Syftet med denna studie är att undersöka självsabotage som fenomen och hur det påverkar de individer som har detta beteende för att lättare kunna identifiera hur detta beteende kan te sig och utröna strategier man kan använda sig av för att motarbeta självsabotage. Fokus kommer att vara specifikt inriktad på kvinnliga eller icke-binära som grupp. Patriarkala strukturer och Me-Too rörelsen visar att musikindustrin är mer hotfull och svårare att navigera för denna grupp. Det övergripande syftet att därmed öka medvetenheten om detta fenomen, så att vi kan vara bättre medmänniskor och musikpedagoger, samt ta bättre hand om oss själva.

Mina centrala forskningsfrågor för arbetet är;

- Varifrån uppstår det självsaboterande beteendet?
- Varför saboterar man för sig själv?
- På vilka sätt kan man sabotera?
- Vilka strategier finns det för att inte sabotera för sig själv?

2 Metod

Arbetet kommer delas in i en teoretisk del samt en undersökning. Den teoretiska delen av arbetet kommer omfatta en systematisk litteraturstudie, där jag tangerar mina forskningsfrågor – Jag tar upp vad självsabotage är, vad det kan grunda sig på, hur det kan se ut i praktiken samt hur man kan göra för att arbeta sig förbi det.

Detta kompletteras med min undersökning. I min forskning intervjuas 3 subjekt i en semi-strukturerad kvalitativ intervjuundersökning. Denna metod har valts eftersom den ger möjlighet till utrymme för subjekten att uttrycka sig fritt.

Jag använder mig av narrativ metod och narrativ analys för att redovisa och tolka resultatet. Detta eftersom den narrativa metoden ger utrymme för att hitta gemensamma mönster och teman, och ger utrymme att inkorporera hur viktig individens egen erfarenhet är för studien av detta beteende.

Musikindustrin är högpressterande samt tävlingsinriktad och kraven är höga. Musik som ämne tangerar även kreativitet, samt eget uttryck. Ämnet kan för många bli väldigt personligt, gränsen mellan vad man gör och vem man är kan bli suddig. På grund av allt detta anser jag att musiker och artister är den bäst passande kontrollgruppen för min studie.

Jag kommer även fokusera min undersökning på själv-definierade kvinnor och icke-binära. Detta beslut kommer inte från att män i musikindustrin inte skulle lida av självsaboterande beteenden. På basis av patriarkala strukturer och i skenet av Me-Too rörelsen visar det sig av musikindustrin är mer hotfull och svårare att navigera för kvinnor och icke-binära.

2.1 Material

Detta arbete utgår ifrån en psykologisk referensram. Strategier för hur en människa arbetar sig igenom svåra situationer eller egna skapade mönster studeras inom beteendevetenskapen. Därför kommer jag använda mig av Kognitiv Beteende Terapis (KBT) grunduppfattningar som formades av Aaron Beck i arbetet. KBT är väldigt systematisk i att identifiera beteenden och proaktivt ändra beteenden med hjälp av triangelformationen känslor-tankar-handlingar samt andra verktyg. (Hudson Therapy Group, 2020) Att identifiera känslor och tankemönster som uppmuntrar beteendet är centralt till att hitta en lösning eller väg framåt. Jag kommer även använda mig av material som understryker vikten av hälsosamma coping strategier och vanliga fallgropar då vi inte vet hur vi ska hantera inre eller yttre situationer. Böcker jag kommer använda mig av är till exempel Compassioneffekten av Christina Andersson (2016) och The Power of Habit av Charles Duhigg (2012).

3 Självsabotage som fenomen

I detta kapitel kommer jag diskutera olika teorier gällande vad självsabotage är samt olika teorier varifrån det kan härstamma. För att bättre förstå kontexten av självsabotage behöver vi också förstå hur vi definierar det. Dessa grundstenar tillåter oss att förstå fenomenet i sin helhet då vi granskar ur olika perspektiv.

3.1 Definition

Självsabotage består av orden *själv* och *sabotage*. Enligt Carl Jung pekar ordet "*själv*" mot jaget, relationen man har med sig själv, hur man relaterar till sig själv och upplever livet genom denna relation. ("Självet" 2016) Ordet *Sabotage* definieras enligt the Oxford Dictionary (2020) som avsiktlig förstörelse av någonting, ofta i militäriskt eller politiskt syfte. De kulturella associationerna med ordet för mig har lett tankarna till deckarintriger om bitterhet som lett till illvilja, kanske mot en konkurrent, eller en fiende.

Ordet självsabotage definieras i Your Dictionary som - *sabotaging*, whether consciously or subconsciously, of *oneself*. ("Sabotage" är okänt) I svensk översättning - medvetet eller omedvetet saboterande av sig själv. Självsabotage definieras därmed som ett beteende i syfte att skada eller hålla sig själv tillbaka oberoende av om det är ett medvetet eller omedvetet beteendemönster. Vi må ta i beaktande att detta mönster, vad det nu än må vara, inte är direkt lömskt i sin natur såsom vi kulturellt associerar med ordet sabotage.

Eftersom detta beteende är riktat mot jaget är det genast mer komplicerat än sabotage - en direkt och aktiv handling mot ett utomstående objekt. Självsabotagets subjekt och riktat objekt av handlingen är densamma. Såsom alla handlingar har vi ett underliggande motiv bakom, men eftersom människopsyket är komplicerat och påverkat av allt som hänt i våra liv kan det vara svårt att urskilja dessa motiv. (Beck Institute, 2015)

3.2 Varför saboterar man?

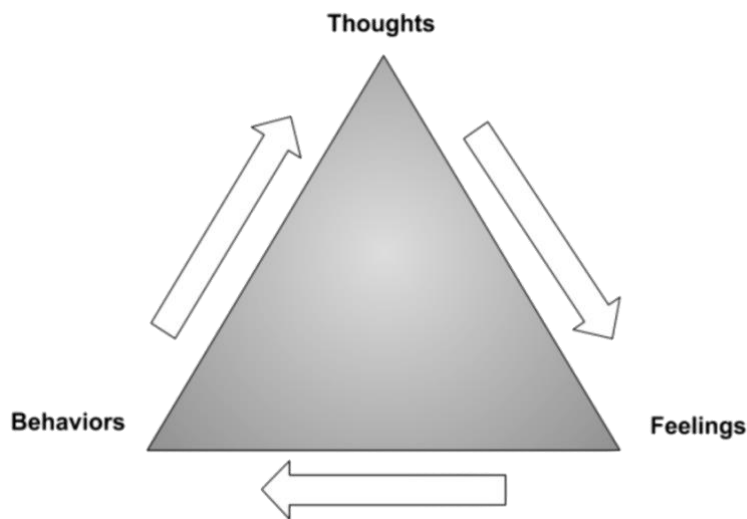
Det finns breda uppfattningar om varför vi saboterar oss själva. I detta avsnitt diskuteras orsaker till varför man saboterar sig själv. Jag utforskar självsabotage som defensmekanism, som ett reaktivt beteende till våra inre tankar och känslor, som reaktion till vår inre kritiker, som en vana, som en subpersonlighet samt ur ett biologisk perspektiv.

En vanlig uppfattning är att självsabotage används som en försvarsstrategi för att skydda sig själv från fara. Christina Andersson (2016 s.40) anser att i prestationssammanhang kan stress ses som ett sorts lidande, vilket jag upplever att de flesta elever och studeranden kan relatera till. Eftersom vi vill skydda oss själva från lidandet bygger vi upp defensmekanismer för att hantera våra reaktioner till de yttre omständigheterna som påfrestar oss. Dessa mekanismer kan vara hälsosamma eller ohälsosamma. Oftast kommer de naturligt och omedvetet och är reflektioner av hur vi hanterade/blev lärda att hantera svåra situationer som unga (Andersson 2016 s.112) De är våra lösningar för att komma undan de starka känslorna associerade med vårt lidande, såsom stress, rädsla, skam, oduglighet, maktlöshet etcetera.

Enligt psykologen Rober Firestone är självsabotage ett symptom av vår ohälsosamma relation till vår inre kritiker. (PsychAlive, 2018) Den inre kritikern är rösten inom oss som säger att vi är odugliga, att vi inte är tillräckliga etcetera. Fastän den inre kritikern är del av våra tankar, ter den sig ofta inom vår inre monolog som en yttre person.

Exempelvis kan vi tänka för oss själva "Du är oduglig" såsom det var ett objektivt påstående som kommer utifrån oss själva. Därför är den också väldigt skadlig och kan väcka negativa beteenden som på något sätt fogar för det som inre kritikern vill. Om vi tycker att vi är odugliga börjar våra beteenden reflektera dessa tankar om oss själva.

Enligt Aaron Becks teori är tankar, känslor och handlingar intimt kopplade (Beck Institute, 2015, s.35) En situation föder en negativ tanke som föder en negativ känsla som sedan utmynnar i en handling eller ett beteende. En negativ känsla kan också väcka negativa tankar som sedan avspeglas i handling. Därför är våra tankar så otroligt viktiga i diskussionen om självsabotage. Då vår inre kritiker berättar åt oss att vi inte kommer att åstadkomma någonting, kan det utlösa känslor av till exempel maktlöshet och hopplöshet som i sin tur leder till beteenden associerade med de tankarna och känslorna. Det vill säga handlingen självsabotage.



Figur 1: Triangelmodell i KBT (Hudson Therapy Group, 2020)

Om man dessutom har svårt att hantera svåra känslor kan det vara otroligt svårt att bearbeta eller processera dem på ett hälsosamt sätt, speciellt om man är ovan. Därmed är våra försvarsstrategier en naturlig och vanlig väg att gå för att hantera överväldigande känslor och negativa tankar.

Våra vanor har ett starkt grepp över oss menar Charles Duhigg (2012) speciellt mentalt. Det är väldigt svårt att börja köra i nya spår då vi är vana med de gamla och dessutom inte vet om att något annat förhållningsätt eller mönster är möjligt. Därmed kan det kännas som en frustrerande och till och med omöjlig kamp att förändra något så fundamentalt inom oss såsom våra tankar och känslor.

Våra självsaboterande mönster börjar därmed i våra tankar och våra känslor. Vi tacklar inte våra destruktiva mönster genom att tvinga oss själva ur våra vanor genom självdisciplin. Vi tar oss ur det genom att långsamt bli medveten om våra känslor och tankar, det vill säga kärnan i problemet. Genom att lära känna oss själva på ett djupare plan kan vi också märka och skjuta hål i de tankar och känslor som triggar vår självdestruktivitet. (Andersson, 2016 s.52)

Associationerna med det vi försöker uppnå kan också ha en inverkan på våra beteenden. Om vi har negativa associationer med det vi strävar till att bli, kan det ske en inre konflikt som löses genom självsabotage. Det är viktigt att ta detta i beaktande inom pedagogik, om associationerna med att uppnå en viss nivå är negativ. Detta kan exempelvis handla om att klassificera sådana som får bra vitsord som tråkiga och opopulära.

Rädsla för det okända kan också ha en stor inverkan på våra beteendemönster, då vi är starkt påverkade av våra vanor och det vi är bekväma med. Det är således en försvarsmekanism. Ibland kan man sabotera eftersom det känns bättre, medan det okända alternativet i att lyckas kan vara allt för skrämmande att närma sig.

Ronald Fairbairn introducerade år 1952 termen Inre Sabotör i sin strukturella personlighetsteori. Han menade att det finns en del av vår personlighet som vill skapa förstörelse i våra egna liv och relationer. Anti-libidinal ego, eller den inre sabotören klassificeras som en del av vår personlighet – en subpersonlighet eller ett skilt ego från vårt huvudsakliga ego. Inre sabotören uppkommer som reaktion på ett nekande gentemot oss från det vi vill ha eller dem vi vill vara nära. Reaktionen uttrycks i ilska och förakt. Istället för att erkänna vårt eget behov av närhet ser vi aktivt till att vi inte får det vi egentligen längtar efter. (The Counselling Foundation, 1997)

Enligt Susan Bliss (2010) visade denna teori sig vara givande i att bemöta självskadebeteende hos unga. Det bör nämnas att självskadebeteende inte är samma sak som självsabotage, fastän de båda innefattar en viss destruktivitet. Det bör också klargöras att den inre sabotören och den inre kritikern härstammar från olika teorier och har därmed inte nödvändigtvis någon koppling. Skillnaden finns i att inre kritikern är en kritisk inre monolog, medan den inre Sabotören enligt Fairbairn är känslostyrd.

En artikel från The Next Web (2014) hävdar att självsabotage är kopplat till kontexten av prestation. Det framställs att hjärnan arbetar utifrån amygdalan, vars uppgift bland annat är att reagera emotionellt. Amygdalan sänder ut kemiska signaler som reaktion på stimuli. Då vi upplever att något är farligt får vi en fight-or-flight reaktion som sänder ut kemikalierna noradrenalin vilket i sin tur kan leda till en känsla av ångest och stress. Då vi istället upplever något som är lustfyllt och ger njutning utsöndras dopamin. Detta kan innebära att i situationer där vi ser framför oss ett sorts mentalt lidande utsöndras de ångestväckande kemikalierna - som en motreaktion kan vår hjärna då vända sig till sådant som utsöndrar dopamin istället. Vi fokuserar hellre på sådant som vi blir glada av eller som ger mer njutning i stunden. Detta kan exempelvis uppkomma då vi står uppför en uppgift vi upplever att kommer vara svår eller något vi inte kommer att klara av. Då kopplar vår hjärna det till ett sorts lidande vi vill undvika.

Sammanfattningsvis kan vi uppfatta att självsabotagets uppkomst har många olika förklaringar, teorier och perspektiv. Det finns därmed flera olika svar till frågorna varifrån sabotaget härstammar och varför vi saboterar. Vi kan dock konstatera att gemensamt är att självsabotage är ett beteende som tar sig uttryck i reaktion till något mentalt påfrestande – vare sig stressen infinner sig i vår yttre eller i vår inre värld. Själv sabotaget är en sorts reaktion på ett mentalt lidande. För att djupare undersöka självsabotage bör vi därmed undersöka hur självsabotage kan ta sig i uttryck.

4 Sätt att självsabotera

I tidigare kapitel diskuteras vad självsabotage är samt varifrån det kan härstamma. I detta kapitel går jag över till att undersöka olika uttryck av självsabotage. Som tidigare nämnts kan självsabotage anses som en *biologisk reaktion* på mentalt lidande (TheNextWeb, 2014). Utgående från dessa grunder diskuterar jag självsabotagets olika uttryck.

Den mänskliga reaktionen på lidande är att vilja undvika det. Vilka strategier vi använder oss av och hur vi gör det är individuellt. Andersson (2016, s.40-44) diskuterar de vanligaste strategierna för att hantera lidandet. Dessa strategier används för att lätta på trycket så att säga, men ter sig i slutändan vara kontraproduktivt mot de mål och förhoppningar vi egentligen har i våra liv. Dessa reaktioner är konkreta uttryck för självsabotage.

4.1 Distraction och prokrastination

Distraction och prokrastination är kanske de mest välkända uttrycken för självsabotage. Psykologen Mel Robbins (2011) menar att prokrastination visar sig vara en stressdämpande strategi där vi för stunden inte behöver känna av känslorna, det vill säga rädslorna, vi har för att misslyckas eller ibland till och med rädslorna för att lyckas. Då vi distraherar oss själva kan vi kortsiktigt fly ifrån det som känns obehagligt. Det är ett klassiskt sätt att undvika det som känns svårt och tungt, med konsekvensen att vi skjuter upp det oundvikliga. Distraction kan te sig i att vi vänder oss till elektronik eller till uppgifter vi inbillar oss att är mycket mer akuta än den uppgiften som väcker ångest. (Andersson, 2016)

Det kan även resultera i att vi vänder oss till substanser av olika slag som distraction, detta kan i sin tur även leda till beroende. En förklaring till detta kan vara att beroende och substansanvändning är starkt kopplade till utlösningen av dopamin i vår hjärna. Dopamin utlöser känslor av njutning och kan därmed ge oss tillfällig lycka i påfrestande situationer då vi distraherar oss med annat. En studie visar ett starkt samband mellan prokrastination och dopaminutsöndring och menar att det även kan vara genetiskt betingat. (Gustavson, Miyake & Hewitt, 2014)

En annan forskning visar att kvinnor genetiskt kan ha större benägenhet till prokrastination på grund av en gen kopplad till dopaminutsöndring som heter TH-genen. Orsaken till varför just kvinnor drabbas finns inget specifikt svar på, men det spekuleras att det kan ha att göra med hormonet östrogen. Slutsatsen i denna studie visade att kvinnor med högre nivåer av dopamin som kopplas till TH genen är mer benägna till att prokrastinera samt vara distraherade av deras miljö. (Schlüter C. m.fl. 2019)

4.2 Sandbagging

Den andra strategin, sandbagging, används av de som vill skydda sin självbild. Uttrycket sandbagging kommer från sportvärlden där en spelare medvetet underpresterar för att få en överhand i det långa loppet. I denna kontext innebär sandbagging då man uttryckligen inte försöker sitt bästa i en ångestväckande situation i syfte att skydda sig själv. Då vi anstränger oss i situationer och misslyckas i slutändan tar vårt ego en stöt. För att skydda sig själv från detta eventuella misslyckande eller avslag mot oss så bestämmer vi oss, medvetet eller undermedvetet, att inte ens försöka. Därmed kan man rationalisera dåliga resultat med att man skulle nog ha klarat av det och lyckats bra om man egentligen hade försökt. (Andersson, 2016)

4.3 "What the Hell" fenomenet

Den tredje strategin "what the hell-fenomenet" kan sägas uppstå då vi helt ger upp på våra mål. Detta sker då vi med endast stark självdisciplin försöker göra eller förändra något i våra liv och misslyckas. Den inre kritikern attackerar oss då vi misslyckas och därmed resonerar vi att ge upp totalt och falla in i självömkan och självhat. Tankesätt såsom att 'Det går ju ändå åt skogen så nu bryr jag mig inte mer'. Detta är speciellt farligt och vanligt hos de som kämpar med beroende. Detta kan även te sig då vi har allt för höga krav på oss själva som vi omöjligt kan åstadkomma genast. (Ibid, 2016)

4.4 Ältande och perfektionism

Till den fjärde presenterade strategin hör ältande och perfektionism. De är annorlunda än de tidigare tre strategierna eftersom dessa inte nödvändigtvis har negativa konsekvenser på resultatet av ens prestationer. Jag har valt att ändå inkludera dessa eftersom de har destruktiva konsekvenser på välmåendet och är därmed saboterande på ett personligt plan, vilket i slutändan och i långa loppet resulterar i nedsatt prestationsförmåga. Man överanalyserar och jobbar så hårt som möjligt – i prestation (med allt för orealistiska/höga ideal) och i tankeverksamhet för att på så sätt ha kontroll och utesluta misslyckanden och besvikelser. Detta innebär dock att misstag känns allt mer tunga och svåra att hantera då man oundvikligen gör dem. Det kan kännas förkrossande då det inte går som man hoppats. (Ibid, 2016)

4.5 Omedvetenhet

Den femte strategin, omedvetenhet, hänvisar till det att vi ibland självsaboterar på grund av en okunskap gentemot de vägar vi skulle kunna gå för att lyckas. Omedvetenhet är ett självsabotage som uttrycks då vi inte tar oss tiden att förstå våra brister och motarbeta dem. Robert J. Sternberg (2013) skrev i sin studie att han märkte tydligt av självsaboterande mönster hos sina studeranden. Slutsatsen av denna studie lyfter fram att dessa studeranden saboterade sina möjligheter till framgång på ett omedvetet plan genom att inte vara lyhörd till den kontext de var del av och genom att inte ta initiativ till, eller tro på sin egen framgång och förmåga. Enligt Sternberg är den ideella eleven någon som känner sig själv, är medveten om sig själv och sin omgivning, samt i ständig balans i strävan efter sina mål.

Vanliga omedvetna självsaboterande fallgropar är igen perfektionism och alternativt lättja, obalans i livet, brist på resiliens då det gäller att kämpa för sina mål, samt en allt för attackerande självvärdering eller brist på självvärdering över huvud taget.

Sammanfattningsvis kan konstateras att självsabotage kan uttryckas på många olika sätt, som en reaktion till ett sorts mentalt lidande. Det kan uttryckas via prokrastination och distraktion, sandbagging, genom "what the hell" fenomenet, ältande och perfektionism samt omedvetenhet. Att förstå hur och varför man självsaboterar ger en utgångspunkt till att bättre hitta strategier för att motverka ens självsaboterande uttryck. Om detta handlar följande kapitel.

5 Strategier för att motverka självsabotage

Hur skall man som individ hantera sina självsaboterande beteendemönster? Om man vill arbeta med sina självsaboterande mönster är det viktigt att komma till roten med varför man saboterar. I detta kapitel tar jag upp rekommenderade strategier man kan använda sig av för att motverka sina självsaboterande uttryck.

Så varför självsaboterar man? Är det på grund av en stark inre kritiker som spökar och som tär ner på ens självförtroende och självkänsla? Är det för att man inte hittat hälsosamma strategier att förhålla sig till sina svåra och tunga känslor? Hälsosamma frågor man kan ställa sig själv är: Vad är jag egentligen rädd för att skall hända? Vad är det jag vill undvika? Reflektion kring varför man gör som man gör kan ge en grund att stå på då man hittar egna strategier.

Man kan dela in dessa beteendemönster i långsiktiga/permanenta beteendeförändringar och kortsiktiga lösningar/strategier. Det är viktigt att komma ihåg att ens beteende är ett symptom på det som händer inom oss, i våra tankar och känslor. Det är svårt att bryta sig loss från dessa mönster och många tar hjälp av en terapeut och ett stödnätverk för att växa ifrån de mentala och emotionella mönster de mår dåligt av. (Beck Institute, 2015)

Till en början kan man arbeta med att acceptera sig själv och det som händer i ens inre värld. Detta kan man göra genom medvetenhet och mindfulness, genom till exempel meditation, skriva i dagbok eller att ge sig tid att reflektera. Om man arbetar för att bli mer medveten om sina känslor och tankar utan att värdera dem, så kan man kanske längre framåt börja skjuta håll på de påståenden som den inre kritikern slänger på en.

Därmed vara mera accepterande och förstående av ens negativa känslor och så småningom växa mot det vi vill bli. (Davis & Hayes, 2012)

Det kan vara oerhört givande att börja praktisera medkänsla mot sig själv. Att våga känna sina känslor och vara stilla och trösta sig själv genom det tunga och svåra kan vara väldigt skrämmande och det kan kräva mod. Med självmedkänsla stöder man så småningom en inre trygghet och självtillit. (Andersson, 2016)

Man försöka arbeta in nya vanor. Det kan exempelvis vara att våga sätta ord på känslorna man känner i stunden. Det kan också vara att skydda sig själv emot den inre kritikern genom att skjuta håll på kritikens logik, eller aktivt ignorera/snällt motsätta sig den. (PsychAlive, 2018)

Några andra små vanor man kan försöka implementera är dessa. Ett sätt att avhjälpa självsabotage kan vara att endast tillåta konstruktiv kritik från en själv under några dagar. Man kan börja säga små affirmationer framför spegeln för att öka sin självkänsla såsom t.ex. "Jag är tillräcklig". (Elrod 2017) En annan metod är att visualisera sig själv som ett litet barn inför din inre kritiker, där du har som ansvar att skydda barna-jaget. Psykologen Henry Cloud (2004) menar att man kan visualisera sig som en myra, som bär ett korn i taget för långvariga projekt.

Ytterligare metoder för att avhjälpa de negativa tankarna kan vara att ta en minut att känna de känslorna som finns inuti sig själv och acceptera att de finns där. Att tänka sig att man är på skuggsidan av sitt eget Mount Everest, det är obekvämt och kallt men det är en naturlig del av färden till toppen, dvs, de mål man själv har satt opp. Att skriva ett medkänsligt brev till sig själv kan vara en effektiv metod för någon. I detta brev resonerar man kring och värnar om att ta hand om sig själv, både när man behöver vila och när man egentligen skulle må bäst av att få det stressiga gjort. (Andersson, 2016)

Vissa psykologer rekommenderar att aktivt undersöka och arbeta med att visa sig operfekt. Brene Brown (2010) som forskar inom området skam menar att om vi visar oss operfekta kan vi utveckla mer sårbarhet – något som hjälper oss att navigera livet och hitta mer mening. Man kan aktivt träna på att vara operfekt i sina prestationer för att utveckla ett hälsosammare förhållande till prestation och sin egen perfektionism.

Detta kan man göra genom att till exempel ha en tanke om att vara "tillräckligt bra" då vi presterar, eller att aktivt ge en själv lite mindre tid för en uppgift, för att motarbeta perfektionism och självkritik i den presterande processen. (Antony & Swinson, 2008)

Sist men inte minst bör man identifiera sina saboterande mönster och märka när man fallit in i dem. Genom att märka det, kan man börja söka hälsosammare alternativa metoder. Vad som fungerar för en som alternativ strategi är lika individuellt såsom ens självsaboterande mönster och ens livshistoria och kräver därmed mod samt försök och misstag att finna. Att våga visa sig resilient är den sista byggstenen för att komma ur sina mönster. Resiliens kan relateras till en sorts emotionell och mental flexibilitet gentemot påfrestningar. (Forskning & Framsteg 2010) En förmåga som vi alla behöver för att leva ett gott liv. Att djupdyka i resiliens skulle kräva sin egen studie. Jag har valt att inte närmare gå in på resiliens i detta arbete. I det följande öppnar jag upp för röster från min empiriska studie.

6 Undersökning

Jag går nu över till att låta intervjupersonerna komma till tals. I narrativ metod kommer den avskalade berättelsen fram. Den ger ett djup och en nyans till den teori som presenterats. Jag anser att en stor del av min förståelse på självsabotage går miste utan att få analysera hur det ter sig i praktiken. Jag har därför valt att använda mig av 3 semi-strukturerade intervjuer som basis för undersökningen, för att öka min förståelse och stärka litteraturstudien. Jag ville att fokus skulle ligga på att på djupet undersöka hur detta beteende framkommer i intervjusubjektens liv därför använder jag mig av en kvalitativ metod, som betonar förståelse istället för förklaring.

6.1 Narrativ metod och analys

Som metod har jag använt mig av narrativ metod och analys för att redovisa och tolka resultatet. Narrativ metod är en kvalitativ forskningsmetod som ofta är fokuserad på individers livsberättelser som kunskapsgrund. Metoden är ämnad för att bygga en förståelse för teman och mönster via narration. (iAtlas, 2014)

Enligt iAtlas (2014) är målet med datainsamlingen att det skall vara ett samarbete mellan forskaren och subjektet. Datan som används för denna narrativa undersökning är intervjutranskriberingar baserade på intervjusubjektens berättelser samt observationer jag som forskare eller som subjekten gjort.

Statens Beredning för Medicinsk och Social utvärdering (2014) citat om Narrativ Metod lyder så här;

”Narrativ metod är lämplig att använda om man vill öka kunskapen kring mening och mönster i personers berättelser om sig själva och sina liv.”

Därför har jag valt denna metod eftersom den ger utrymme till intervjusubjekten att fritt berätta sina upplevelser, samt ger mig utrymme att analysera deras berättelser på ett semi-strukturerat sätt som tar intervjusubjekten i beaktande.

I analysen av berättelserna har jag gjort flera genomläsningar. Vid den första genomläsningen gjorde jag en översikt över hela innehållet i berättelsen, för att manifesteras innehållet. Vid den andra genomläsningen började jag notera mönster utgående från vad jag hade upptäckt i den teoretiska textanalysen. Därefter gjorde jag en tredje genomläsning för att söka efter sådant som jag eventuellt hade missat, om det fanns några dolda mönster (jfr Potter & Levin-Donnerstein, 1999) Efter genomläsningarna och de utplockade citaten gick jag i dialog med berättelsen och försökte tolka och belysa subjektets uppfattningar, intentioner och strategier kring självsabotage utifrån hennes livsvärld. Avslutningsvis görs en komparativ analys av resultaten.

6.2 Val av genomföring

Jag började med att publicera ett inlägg i ett forum för kvinnliga och icke-binära musiker i Stockholm. Sverige är den största producenten av samt exporten av pop-

musik, så jag ansåg att jag skulle få bäst perspektiv av musiker som självsaboterar i just detta forum, samt att det gav mig möjlighet att fokusera på självsabotage hos en specifik grupp.

Denna distinktion ansåg jag skulle passa min studie väldigt bra eftersom realiteten av att vara kvinna är strukturellt annorlunda inom musikbranschen. Många kvinnor upplever mer press eftersom branschen är mansdominerad. I skenet av Me-Too kom det fram hur otrygg vardagen kan vara för just kvinnliga musiker. Jag ansåg att detta perspektiv var unikt.

Inlägg jag publicerade innehöll en kort beskrivning på vad jag ansåg i stunden att självsabotage var, samt att jag sökte intervjusubjekt för min undersökning. Jag förklarade att intervjun skulle vara helt anonym samt att subjekten själva fick bestämma tid och plats. Detta gjorde jag eftersom det är viktigt för mig att betona intervjusubjektens bekvämlighet, eftersom detta ämne för många kan vara svårt att prata om. Som morot erbjöd jag också ett presentkort till en cafékedja om man ställde upp på intervjun. Inlägget framkommer som bilaga 1.

Jag blev överraskad av den positiva responsen på mitt inlägg. Sju människor tog kontakt med mig personligen eftersom de kunde relatera till det jag beskrev. Av dessa försökte jag stämma möte med så många som möjligt, urvalet skedde naturligt eftersom en del möten inte kunde ske på grund av brist på möjlighet. Jag bokade in träffar med 3 subjekt och utförde där innan en pilotintervju för att testa mina frågor. Denna intervju användes dock inte i analysen. Pilotintervjun blev för styrd av mig som intervjuare och jag fick inte ihop en narrativ berättelse av materialet.

Frågorna jag hade var skapade för att fungera som struktur, baserade på mina forskningsfrågor. Men ambitionen var att subjekten fritt skulle få berätta om sina upplevelser av självsabotage. Därför följde jag inte en exakt struktur utan valde att följa subjektens takt och deras tankegång – detta gav utrymme till fri diskussion. Jag tog mig också friheten att fråga följdfrågor utöver de formulerade intervjufrågorna. Då alla frågor fått svar på något plan avslutades intervjun. Frågorna framkommer som bilaga 2.

Efter mötet med intervjusubjekten transkriberade jag våra konversationer, Intervjuerna varade allt mellan en halvtimme och en och en halv timme och det blev sammanlagt 52 sidor utskriven text. Jag satte sedan igång att analysera vad som sagts i intervjuerna för att hitta mönster och kategorisera innehållet utgående från mina forskningsfrågor. Fokusen var på att presentera intervjuerna på ett sätt som var sant till det som intervjusubjekten beskrev, det vill säga var sanna inför deras egna berättelser. Detta gjordes möjligt genom den narrativa metoden.

Jag ville gå i dialog med berättelserna. Under den första genomläsningen markerade jag ut vilka citat som var intressanta att gå i dialog med. Utifrån detta gjorde jag en andra genomläsning där jag kategoriserade citaten. Utifrån denna kategorisering gick jag så i dialog med informanten, i syfte att försöka förstå innebörden i hennes uttalande och livsvärld. Syftet är att tydliggöra informantens liv och uppfattning, utan att förstora eller förminska det som sagts.

7 Resultatredovisning

I detta kapitel går jag så i dialog med subjekten. Jag låter deras röster höras och tolkar deras uttalande i syfte att förstå deras uppfattningar kring självsabotage och dess konsekvenser i deras liv som musiker. I avsnitt 7.1 - 7.3 uppkommer analysen på varje intervju för sig. Den fetstilta texten representerar intervjusubjektens egna citat. Min analys kopplas till citaten så att varje observation jag som forskare gör reflekterar intervjusubjektens verklighet. I kapitel 8 presenteras likheter, skillnader och mönster jag fann i intervjuerna.

7.1 SUBJEKT 1

Subjekt 1 är musiker, låtskrivare, producent och kreatör. För subjekt 1 kom det fram att hennes självsabotage grundade sig på en rädsla över att bli nekad.

"...jag tror att jag är så himla rädd för att bli nekad. Så att jag istället undviker situationen [...] då jag skulle kunna bli nekad."

"...egentligen tror jag nog inte att det farliga kanske behöver vara [...] själva nekandet utan att hamna i situationen där man möjligtvis *kan* bli nekad – den där ovissa, jobbiga situationen av att anstränga sig för någonting men, men sen inte få vad man vill ha..."

En tidig upplevelse som sporrat hennes självsaboterande var då hon skulle söka in till högstadiet som 12 åring. Som ett barn hade hon alltid älskat att musicera, och sökte sig då till en musikklass. Efter antagningsprocessen kom hon inte in, och det präglade hennes val framöver. Därefter tog hon beslutet att undvika situationer som kunde leda till ett nekande.

"...jag gjorde en ansökan och jag kom inte in och jag tog det fruktansvärt hårt. [...] det var nog första gången som jag inte hade fått som jag ville och [...] istället för att söka in till gymnasiet tre år senare, istället för att söka till estetklass så valde jag att söka ett annat program som var med fokus på musik men som var mera kopplat mot media och mot inspelning. För där fanns det inga ansöknings-, antagningsprov."

De självsaboterade situationerna är i nuläget främst kopplade till projekt som har med andra människor att göra - vare sig det är en kollaborationsmöjlighet, en öppning till att nå ut med sin musik, ansökningar till stipendier eller studieplatser.

Fastän dessa situationer öppnade upp till möjligheter som skulle kunna ta henne längre i sin karriär, var de ångestväckande till den grad att hon då istället medvetet eller omedvetet genom undvikandet av situationen såg till att hon inte kunde ta emot dessa möjligheter. Istället distraherade subjektet sig själv med annat hon fann viktigt, tills deadline kommit eller luckan av möjlighet stängts.

"...när jag står inför situationen så tänker jag "Oj, oj vad jobbigt att jag måste självvrannsaka mig själv och må så dåligt som jag gör i den här situationen" och då [...] vet jag ju att den snabbaste vägen för att *inte* må så dåligt, det är att bara lämna den situationen fort som fan och sen, och sen sätta mig i ett hörn och liksom [...] sura och tycka att "Jag klarar mig ändå jättebra själv, jag behöver inte det där".

"Samma sak kan jag känna med stipendieansökningar som man *borde* ha sökt eller utbildningar som man vill söka, då jag medvetet eller omedvetet låter deadlines bara [rinna ut i sanden]..."

"...jag ser mig själv som en ganska kontrollerad person, men i dom här tillfällena när det blir lite läskigt så, så prokrastinerar jag hellre bara bort den där och låter det `Det rann ut i sanden, oj då`"

I dessa situationer kunde subjektet lätt känna att hon var underställd i förhållandet till andra. Det visade sig då att självsaboterandet var kopplat till hennes syn på sig själv. Det tangerade även en del av henne som hade svårt att relatera till framgång, och hon kände sig som en bluff som snart skulle avslöjas.

"...jag tror för *min* del, så tror jag kanske att det är ännu tätare kopplat till ens eget *värde*, hur man värdesätter sig själv i förhållande till andra. [...] jag tror att jag i många fall [...] har känt mig *underställd* och att det är därför som [...] istället för att ta det där klivet och prata med den där personen eller skicka iväg den där ansökan så har jag liksom valt o undvika det och knatat på i min värld liksom."

"...jag har väldigt svårt att [...] känna mig på nåt sätt framgångsrik. Det är ju liksom, att, att man är så extremt självkritisk då istället, så man tycker att när det går bra så [...] det är ju inte så viktigt. När det går dåligt så är det istället bottenlöst jobbigt. Nämen jag tror, det kommer säkert mycket från det där bluff [syndromet] av att man tycker [...] att man inte riktigt hör hemma i dom rummen."

"...att om jag försätter mig i situationer där jag kan bli *avslöjad* så blir ju det jättejobbigt."

"...för att jag tänker att dom kommer ju komma fram till [...] att jag är en bluff, snart. Så det är bäst att jag inte, jag försöker inte ens."

Subjektet visade i dessa situationer tendenser av prokrastination och distraktion, men visar i sin helhet ett sandbagging självsabotage. Rädslan för att misslyckas blir lättare att hantera om man inte tillåter sig själv att försöka sitt bästa. Genom detta kan man då skydda sin självbild, eftersom ens inre retorik menar att man skulle kunnat klara av en viss sak om man hade försökt. Det här var ett beteende som subjektet visade.

"...jag skulle säga att jag skyddar, skyddar min självbild helt klart. Eftersom att jag är så väldigt rädd för att bli nekad, så undviker jag att sätta mig i situationer då jag skulle kunna bli nekad."

"...jag har en medveten tanke kring att [...] det ändå kommer att misslyckas, så var det ju inte så [...] viktigt att jag ens försökte, och sen kan jag istället då bli väldigt, väldigt avundsjuk när någon annan då får det där stipendiet som jag hade *tänkt* söka men inte sökte."

"...jag då har å ena sidan ett ganska högt självförtroende, samtidigt som jag medvetet undviker känslan då jag kanske skulle kunna känna mig dålig. [...] att när man sätter sig i dom här situationerna av att behöva [...] göra faktiskt en *effort* för att kunna *få* det som jag vill *ha*. Om vi säger då som exempel, att jag behöver skriva en ansökan för att *få* det där stipendiet från kulturrådet eller liknande [...] om jag ser någon annan då som har fått det i efterhand så kan jag känna `Ah det där hade ju, det hade ju jag också kunnat göra´ men jag *gjorde* det ju inte, och jag var ju fullt medveten om att jag inte gjorde det i situationen då deadline gick ut."

Subjektet kunde vara väldigt självkritisk och kunde älta på misstag och snedsteg. Hon hade svårigheter med att separera hennes konst från henne som människa, gränsen mellan självförtroende och självkänsla blev suddig. Det här ledde automatiskt till att ett eventuellt nekande attackerar/tangerar en som människa.

"för mig är den, det här med självförtroende och självkänsla [...] det är så himla *flytande*."

"...det är väldigt svårt att se skillnad på [...] värdet av ens skapande och värdet av ens person? Att det är väldigt svårt med den gränsen och att jag tar det väldigt personligt [...] jag tar nekandet väldigt personligt"

Subjektet upplevde inte självsabotage lika starkt i sitt eget skapande och är mycket driven i sin konst. Missnöjet och besvikelsen i att inte ta emot vissa möjligheter sporrade henne till att gå sin egen väg, undvikandet av vissa situationer sporrade henne till att göra saker på egen hand. Till exempel, istället för att ta steget till att kontakta ett bokningsbolag bokade hon en Europaturné själv. Hon har även släppt ett flertal skivor, och gjort en hel del som objektivt anses otroligt framgångsrikt.

"...ibland [...] kan ju självsabotaget *sporra* mig till att ta en annan *väg*."

"...då har det blivit lättare för mig att t.ex. skapa saker fritt på mina villkor istället."

"...jag tror att mycket av dom sakerna jag har gjort som sen har blivit väldigt bra har, men att dom också kommer ur ett självsabotage från början. "

För att hantera självsaboterandet har subjektet använt sig av strategier såsom att ta sig ur ens personliga anknytning till situationen och försöka se allt från ett objektivt perspektiv. Detta görs för att kunna ta de beslut som gynnar och inte utgå från rädsla eller ångest i beslutsfattandet.

"nu ska jag försöka se på det här mera *objektivt*, okej, här har vi den här situationen, om jag ser på det här som att det inte är jag själv, utan att det här är en annan, ett annat jag eller det är någon helt annan, en opersonlig individ som ska stå inför den här situationen, hur ser du på den då?"

I situationer av överväldigande känslor har hon tagit till sig att vara empatiskt mot sig själv och ta hand om sig själv såsom en förälder skulle ta hand om sitt barn. Hon använde på så sätt av självmedkänsla som verktyg för att hantera det.

"...ibland så får man bara försöka *möta* det där lite grann, som en mamma som tar hand om ett barn att man får försöka såhär "Okej, men om du är på det här humöret nu, då, då kanske, då finns det inte så mycket att göra utan då får du lägga dig framför netflix och ligga och sura under en filt en stund och kanske äta nånting och så ser vi liksom ifall det blir bättre." och i dom flesta fall så då går man ju upp lite grann, då kanske man kommer tillbaka till logiskt tänkande i alla fall..."

Hon använde sig också av strategier som kunde leda henne bort från negativa tankemönster som kunde sporra sabotandet - fira sina vinster, sätta gränser för kritik och feedback så att hon kan ta emot dessa på sina egna villkor, samt undvika att jämföra sig med andra.

7.2 SUBJEKT 2

"Jag skjuter upp saker som är svåra [...] om det tar mycket tid eller om jag inte *vet* vad jag ska göra. Jag hatar och visa mig *dålig* på saker, även för mig själv."

Subjekt 2 är DJ, musiker och producent som självsaboterar genom att prokrastinera. Hon jobbar just nu på ett viktigt projekt – ett mixtape. I intervjun framkommer det att subjekt 2 har ett otroligt driv, med motivationen att skapa musik som hon älskar samt göra ett namn för sig själv i industrin. Subjektet har satsat allt för detta och lämnat familj och studieplats bakom sig. Detta innebär också att pressen på att lyckas blir oerhörd.

"Det är ju dumt att, när jag liksom beslutade mig att göra det här på heltid att ja va så här `nu satsar jag 100 procent på det här, jag vill inte ångra mig´ och sen nu sitter jag *här* och *har* satsat 100 procent på att flytta hit men fortfarande så skjuter jag upp vissa saker som är viktiga för att *ta mig framåt*."

Subjektet hänvisade till en känsla av stress - att allting måste hända så fort som möjligt. Det framkom också en vilja att bevisa sig själv och leverera som kvinnlig musiker i en mansdominerad bransch, samt inte göra någon besviken.

"Men jag som tjej är i en genre som är mansdominerad, då känns det som att då måste jag verkligen *leverera*..."
"...jag måste göra det *nu*. Sådär jag är 26 år, jag är tjej, allting måste hända *nu*."

Då subjektet arbetade med sitt musikprojekt kom hon in i en "allt eller inget" mentalitet. Då hon kom in i ett flow tillstånd kunde hon arbeta flera dagar i sträck, utan många sömn- och matpauser.

"...när jag väl kommer *igång* med dom, då gör jag det non-stop. [...] Då typ kommer jag in i det här flowet och då försöker jag fixa, för ja jag vill sådär fixa allting samtidigt."

Då hon kom ur flowet kunde hon bli ångestfylld och stressad och hennes inre värld kunde bli överväldigande. Perfektion och självkritik stoppade henne från att vara nöjd med det arbetet hon gjort. En överväldigande mängd av uppgifter behövde göras för att nå hennes mål men vägen till hur dessa uppgifter skulle utföras var diffusa.

"...kommer jag *ur* det flowet, då blir det så att, inte så att jag, alltså jag blir väldigt lätt [...] då blir jag irriterad på mig själv. Då typ saboterar, börjar jag typ hata mig själv eller sådär för jag *vet* att jag inte gör nåt. [...] och så blir det den där *inre* stressen, och så kan jag inte sova."

"...och så är det sådär `åh jag måste fixa det där´ men eftersom att jag inte vet hur jag ska göra och inte kommer igång, så skjuter jag upp det ännu mer och "åh nämen Gud det är så jobbigt"

"...allting är så *diffust* och sen var ska jag *börja*?"

"Jag är väldigt självkritisk, jag tror att jag trodde att *världen* var kritisk, typ. Och sen nu har jag lärt mig dom senaste åren att, nämen det är mina demoner som jag måste jobba med..."

"Jag är sällan "Det här är jag nöjd med, det här är bra!" Utan det ska vara *perfekt*."

Detta i samband med en negativ inre retorik och en stark inre kritiker som förstärkte stressen ledde till det uppskjutande / prokrastinerande beteendet som hon anser vara sitt självsabotage. Tröskeln blev allt högre ju mer hon skjöt upp projektet. Detta ledde till inre uttryck som stress, inåtvänd ilska och frustration, samt yttre uttryck som klagande och irritation.

"Och det är då jag blir stressad och så jag har svårt att sova, och så *klagar* jag väldigt mycket och sådär "Jag gör inte det åh faaan" men det är ofta sådär... Ah men det är den där ångesten, stressen och det att jag känner mig *skyldig*..."

"...jag skäms och känner mig skyldig *mot* mig själv..."

En annan sak som fäste mitt intresse var subjektets medvetenhet om att alla startar på noll, samtidigt som hon hade väldigt höga förväntningar och krav på sin förmåga. Något som uppkom i intervjun var att hon jämförde sig själv med sitt ideala jag - var hon skulle vara nu om hon inte hade prokrastinerat från början.

"Det känns som att det [*saboterandet*] bara skadar mig. För om jag gjorde det från början, då skulle det inte ta sån lång tid, och då kanske jag skulle lära mig mer i processen också."

"...Hade jag inte haft den självkritiken att, `Ah men det måste vara såhär`, [...] då hade jag ju släppt det här mixtapet och då hade jag varit i det där flowet och då hade jag fått respons och då hade kommit, då hade jag kommit ett steg närmare, typ, men genom att jag sitter här och tänker så här "Ah

men det här, åh jag måste göra det här, åh jag har så himla mycket kvar” typ som att jag brukar”

Samtidigt kunde hon även jämföra sig själv med kollegors förmåga att kunna producera musik på en mycket kortare tid än henne, fastän de hade helt andra förutsättningar samt hade flera års försprång.

”.. mina kollegor, när *dom* gör mixtape det tar högst en dag. För *dom kan liksom* softwaren och *dom kan allting* och *dom* bara sådär håller på, för *dom är ju oftast producenter i liksom grund och botten* medans jag är DJ och jag lär mig producera *nu*.”

”... då har jag också den där pressen på mig att `Shit jag måste lära mig det jättesnabbt`.”

”... *dom* har ju liksom jobbat med det här, *dom* kanske producerat i 8/10 år liksom. Och för mig är det sådär - men det känns sådär att jag måste göra det *nu*, det måste hända *nu*”

Subjektet hittade strategier för att ta sig ur den negativa spiralen genom att försöka ändra hennes inre narrativ med hjälp av uppmuntrande post-it lappar som hon hängde på hennes vägg. Denna metod fick hon som tips av en tidigare terapeut. Dessa post-it lappar innehöll positiva citat som påminnelser för självförtroende, självkärlek och självempati.

T.ex. *‘Det är okej att vara nervös för något, för det visar bara att det är något viktigt för dig’* och *‘Misslyckande är inte katastrof, du kan lära dig något av det’*

Subjektet hade även en tatuering som påminnelse - *‘Turn off your brain and turn on your heart’*

Subjektet hade en väldigt hoppfull och energisk positivitet som framkom starkt i hennes karaktär, i samband med kärlek till musiken. Strategin hon använde sig av ledde henne till att även bättre kunna särskilja mellan hennes självförtroende och självkänsla.

”Jag har fortfarande dåligt *själv* förtroende ibland då jag tar på saker. *Kan jag göra det här? Jag kanske inte är bra nog. Men jag har i alla fall, det är jag väldigt stolt över att jag vet att, liksom mitt självvärde.*”

Genom att lyssna på musik hon älskar, gå på spelningar eller prata med likasinnade människor kunde hon hitta ny inspiration och driv till att fortsätta med sitt projekt. Hon kunde då hitta tillbaka till varför hon gör det hon gör dvs. hitta tillbaka till ett egenvärde i musiken, och känslan den ger.

7.3 SUBJEKT 3

Subjekt 3 är producent och låtskrivare. Då vi diskuterade självsabotage nämnde subjektet en upplevelse från då hon var barn. Den upplevelsen satte en hörnsten i subjektets medvetenhet om sina egna saboterande mönster. Då hon var 10 år fick hon i gåva en polotröja av sina föräldrar som hon tyckte väldigt mycket om. Lycka blandades med en känsla av att situationen var lite för bra, och en impuls uppstod till att göra något som förstörde situationen.

"... jag hade en matteläxa som jag skulle göra och jag hade precis fått en ny polotröja som jag tyckte var väldigt fin och jag minns att jag sitter i köket och tycker att allt är väldigt bra på nåt sätt - att en 10 åring definition av lycka, tror jag. Och att jag i samma stund kände att det var lite för bra för och va sant (det var inte som att jag ju medvetet tänkte det utan jag var bara 10) Men det jag minns var att jag tar min bläckpenna som jag har i handen och gör en prick på tröjan [...] och jag gör ett tyck som inte går bort, med bläckpennan och att jag stod och tänkte 'Vad håller jag på med?' men det var för att jag inte kunde stå emot den impulsen..."

Subjektet märkte starkt av sina saboterande tendenser då hon var i produktionsprocessen av att släppa sitt album. Hennes egna reflektioner kring hennes självsaboterande kan delas in i två olika mönster. Det första är prokrastination och perfektionismen som finner sig i hennes upphängning på detaljer. Subjektet kunde fastna på detaljer, och arbeta i timtal på att rätta till dessa, som andra i vissa fall inte hörde. Detta anser hon som sabotage eftersom det i större helheten inte hade någon betydelse och genom att det förlängde projektet och övergick deadlines.

"...jag tror att det är den här upphängningen på detaljer som sen gör eller som då gör att jag prokrastinerar..."

"...så dels hakade jag upp mig på detaljer som alla runt omkring mig i projektet sa inte var betydelsefulla och så satt jag med det där för att jag visste det inte hade nån betydelse, men det vart som en upphängningsgrej och så gjorde det att jag inte skickade in saker i tid, och så blev det inte så bra då av den anledningen. [...] under tiden jag satt med dom där detaljerna så visste jag redan att det inte skulle spela nån roll, jag höll ändå på med det."

Det andra mönstret är att hon prioriterar andra över sig själv och därmed saboterar konstverkets slutprodukt. Hon ändrade på låttexter och detaljer som hon upplevde centrala till låtarnas känsla och budskap, detta gjorde hon eftersom personen låten handlade om eventuellt kunde reagera väldigt starkt.

"...sen var det också under det släppet som jag valde o ta bort vissa delar av låtar och vissa ord för att jag, ah men var för rädd för hur en viss person skulle reagera och jag visste redan då att jag skulle ångra mig för jag visste att det tog bort en del av finessen med låten men på nåt sätt var det som att jag tyckte att 'Det är viktigare vad den här personen eventuellt säger än vad min konst säger för den [...] är ändå inte viktig, jag förtjänar ändå inte en plats i musikindustrin så jag, det spelar ingen roll [...] det är ändå inte här jag hör hemma' ..."

Subjektet upplevde att dessa mönster härstammade från ett självhat och en stark självkritik. Den inre retoriken handlade om att hon inte ändå förtjänar att lyckas. Fastän resultatet av att lyckas skulle ha varit härligt, passade det inte ihop med hennes självbild. Detta var nyckeln till hennes sabotage.

"...jag tänker väl att det handlar om ett slags självhat och i alla fall en väldig såhär själv-kritik som jag har inom mig som gör att jag på nåt sätt har en idé eller en grundinställning om att jag inte förtjänar att lyckas. Så då, när jag väl märker att jag är på väg mot nånting som kan bli bra så är de, såklart en del av mig som vill ha kvar det men det är också en del av mig som känner att det här stämmer inte riktigt överens med min självbild och då tror jag att jag väljer o förstöra, medvetet eller omedvetet, ibland."

Det kom fram att upphängningen på detaljer hade att göra med en känsla av att inte duga. För att kompensera denna känsla tillät hon sin perfektionism att ta över i detaljerna istället.

"... jag upplever ändå det jag gör i helhet inte är tillräckligt bra så då tror jag ibland att jag får för mig att jag kan kompensera genom att va perfektionist i detaljerna"

Att vara kvinna i musikindustrin och dess strukturer präglade också subjektet. Subjektet kunde känna att det inte finns någon plats för henne i musikindustrin, och därför kunde hon medvetet/omedvetet sätta sig själv i bakgrunden.

"...jag tänker på det här när man inte tar så mycket plats som man skulle kunna göra det är ju ett sätt o sabotera för sig själv."

"...en grundinställning som hade och göra med att jag, jag har egentligen inte rätt o va här [...] jag måste antingen göra mycket mer än vad jag tänker att en man måste göra så, så blir det också att, att jag tänker att nämen jag har inte ens här och göra så det är ingen ide för att ens försöka."

"...det är ju bara ett att man förstör för sig själv för varje gång man gör så [inte tar plats] så missar man en chans o utvecklas och man vet att man egentligen hade kunnat och man är så, man tycker inte man förtjänar platsen och man har självhat så man tänker 'Jo men jag hör hemma här i bakgrunden, jag kör lite tamburin' och det blir säkert fint'..."

Som strategier för att hantera självsabotage nämnde subjektet att hon försöker lära sig av sina upplevelser. Till exempel att till nästa albumsläpp prioritera konsten mera, se mera ur ett helhetsperspektiv och vara mer obrydd i frågan om människors reaktioner samt ta hjälp av andra människor.

"...jag har gått på den där tråkiga kursen av att jag har försökt lära mig av mina misstag, att, att jag till nästa släpp så tänker jag [...] försöka vara mer obrydd. Jag tänker inte ta så mycket hänsyn till eventuella män som känner sig utlämnade i mina låtar, till exempel från början ha det som mål att konsten ska gå först, [...] och sen att försöka ta hjälp av andra i processen [...] när jag märker att jag börja haka upp mig på detaljer och märker att jag börja närma mig deadline"

Subjektet nämnde språkets makt, och det att språk kan skapa en medvetenhet i ens beteende och mönster framöver. Det ger en egenmakt över sitt beteende. Då det finns ett ord för det man gör, kan man med säkerhet också veta att man inte är ensam om sina mönster.

”...alltså bara att få ett språk för nånting gör ju att man förstod att man är inte ensam om det - det är ett fenomen, det är liksom en, tänker jag, psykologisk mekanism som det går att jobba med liksom och inte bara tänka att det är nåt man är drabbad av utifrån alltså det att det inte bara är strukturer...”

8 Komparativ analys

I detta kapitel kommer jag undersöka skillnader, likheter och mönster jag fann i intervjuerna utgående från mina forskningsfrågor. Forskningsfrågorna handlade om orsaken till det saboterade beteendet, hur man saboterar och vilka strategier de använder för att inte sabotera. Variationer kring dessa presenteras i avsnitt 8.1-8.4. I avsnitt 8.5 går jag in på likheterna i subjektens berättelser.

8.1 Variationer i orsaken till självsabotage

Intervjusubjekten fann sig i olika situationer och sammanhang med varierande berättelser när det kom till självsabotage i deras egna liv. Subjekten följde även ett någorlunda tydligt mönster i sitt eget uttryck av självsabotage: En upplevd påfrestande situation som sedan reagerades på emotionellt vis, vilket ledde till beteendet. Subjektens upplevelse i kortfattning följer:

Subjekt 1 undvek situationer där hon skulle kunna bli nekad. Hon distraherade sig då det gällde sociala/institutionella möjligheter som krävde en personlig insats, specifikt då det kom till distribution av sin musik, kollaborationer, stipendieansökningar och studieplatssökning.

Dessa situationerna blev väldigt ångestfyllda och distraktionen blev ett sätt att fly de känslorna. Genom att medvetet/omedvetet se till att hon inte fullföljde dessa möjligheter kunde hon också skydda sin självbild, genom rationaliseringen att om hon försökt skulle hon kunnat lyckats.

Subjekt 2 skjöt upp att jobba på sitt debutprojekt, på grund av hög press och självkritik. Hon fann sig i en cykel av positivt flow där hon fokuserade dagar i sträck, medan då hon kom ur det flowet kom självkritiken starkt fram. Hon upplevde att mängden arbete som krävdes var överväldigande, samt att hur hon skulle gå till väga för att uppnå dessa uppgifter var förvirrande. Det i samband med att hon kände mycket press ledde till det uppskjutande beteendet.

Subjekt 3 fann att hon fastnade upp på detaljer som hon kunde jobba på väldigt länge fastän hon visste att detaljerna till viss mån inte hade någon betydelse. Beteendet förlängde processen till att släppa hennes skiva. Hon kompromissade även med sin konst, genom att ändra på betydelsefulla detaljer för någon annan, fastän hon visste i stunden att hon skulle ångra detta.

8.2 Variationer i hur man självsaboterar

Alla subjekten använde sig av någon slags teknik för att utöva sitt självsabotage. Gemensamt var att de alla använde sig av prokrastination och distraktion i någon mån, men deras grundläggande sabotageuttryck varierade.

Subjekt 1 använde sig dels av prokrastination men också starkt av en sandbagging teknik, där man skyddar sin självbild genom att inte försöka.

"...i dom här tillfällena när det blir lite läskigt så, så prokrastinerar jag hellre bara bort den [möjligheten] där och låter det `Det rann ut i sanden, oj då`"

"eftersom att jag har en, en medveten tanke kring att [...] det ändå kommer att misslyckas, så var det ju inte så [...] viktigt att jag ens försökte."

"jag skulle säga att jag skyddar, skyddar min självbild helt klart. Eftersom att jag är så väldigt rädd för att bli nekad, så undviker jag att sätta mig i situationer då jag skulle kunna bli nekad."

Subjekt 2 använde sig av prokrastination/distraktion och skjöt upp uppgifter som hade med hennes debutprojekt att göra.

"Jag skjuter upp saker som är svåra [...] om det tar mycket tid eller om jag inte vet vad jag ska göra."

"och så är det sådär "åh jag måste fixa det där" men eftersom att jag inte vet hur jag ska göra och inte kommer igång, så skjuter jag upp det ännu mer och `åh nämen Gud det är så jobbigt` för jag inte vet var jag ska börja och då skjuter jag upp det lite till och jag har gjort så nu i dom två senaste veckorna..."

Subjekt 3 använde sig av en självkritisk perfektionism i samband med prokrastination. Hon satte andras behov och önskemål framför sina egna vilket kompromissade och saboterade i viss mån hennes konst.

"...jag tror att det är den här upphängningen på detaljer som sen gör eller som då gör att jag prokrastinerar..."

"... så tar man [jag] bort det som kanske egentligen var typ låtens *stjärna* för att man är så rädd att nån man ska bli arg på en och hänga ut en liksom och det tycker jag också såhär på ett sätt är självsabotage för att man vet, det är väl konstligt sådär lidande och till förmån för att man är för rädd..."

8.3 Variationer i varför man själv saboterar

Det fanns även variationer i vad subjekten upplevde att beteendet grundar sig på. Subjekt 1 primära faktor till beteendet var en rädsla för att bli avvisad:

"...jag tror att jag är så himla rädd för att bli nekad. Så att jag istället undviker situationen [...] då jag skulle kunna bli nekad."

Subjekt 2 pratade om en press och stress att leverera, samt en dröm om att göra sitt avtryck i industrin. Detta tillsammans med en stark själv-kritisk/perfektionistisk metod i sitt arbete, gjorde att det aldrig kändes tillräckligt bra.

"men det är inte tillräckligt bra, det är som man hör en liten grej där och det ska inte vara så"

Subjekt 3 nämnde ett grundläggande självhat/självkritik som så att hon inte förtjänade att lyckas

"...jag tänker väl att det handlar om ett slags självhat och i alla fall en väldigt såhär själv-kritik som jag har inom mig som gör att jag på nåt sätt har en idé eller en grundinställning om att jag inte förtjänar att lyckas."

En del kunde relatera till varifrån självsabotaget härstammade, som t.ex. Subjekt 1 som haft en väldigt stark upplevelse av ett nekande som 12 åring. Det satte igång ett beteendemönster baserat på den rädslan som reflekteras i hennes beteende idag.

För Subjekt 2 och 3 kunde de komma ihåg barndomsminnen relaterade till sabotandet, men inte till den grad att man kunde se en stark koppling mellan beteendet som barn och beteendet som vuxen.

Nämnvärt är att Subjekt 3 berättade om en historia då hon var liten, där hon förstörde sin favorittröja, på grund av en omedveten känsla av att allt är lite för bra nu, vilket ledde till en destruktiv impuls. Detta kan eventuellt kopplas till att självsabotage kan utspela sig som destruktiv impuls, dock ansåg jag inte att denna incident reflekterade hennes nutida beteendemönster.

8.4 Variationer i strategier för att inte självsabotera

Det fanns olikheter i hur subjekten förhåller sig till att hantera sabotage samt vilka strategier subjekten använder sig av för att bryta sabotagecykeln, Strategierna var kopplade till mental träning på ett sätt eller annat, exempelvis att vara empatisk mot sig själv, lära sig av sina misstag eller medvetet försöka ändra sina tankebanor.

Subjekt 1 använde sig av självmedkänsla och objektivism för att hantera de ångestfyllda situationerna. Hon betonade att fira sina vinster samt sätta hälsosamma gränser för feedback och sin egen kritik.

"...ibland så får man bara försöka möta det där lite grann, som en mamma som tar hand om ett barn att man får försöka såhär "Okej, men om du är på det här humöret nu, då, då kanske, då finns det inte så mycket att göra utan då får du lägga dig framför netflix och ligga och sura under en filt en stund"

och kanske äta nånting och så ser vi liksom ifall det blir bättre.” och i dom flesta fall så då går man ju upp lite grann, då kanske man kommer tillbaka till logiskt tänkande i alla fall...”

Subjekt 2 använde sig av post-it lappar med uppmuntrande affirmationer.

”Jag har ju mina post-it lappar. Jag har min tatuering, typ. Och sen, sen så är det ju det också det där om att, för mig funkar det att prata med människor i samma bransch, i samma situation tycker jag.”

Subjekt 3 tog kursen att hon aktivt försöker lära sig av sina misstag, och vara mer medveten i stunden om sina mönster. Hon fann mycket hjälp i språkets makt för att navigera hennes självsabotage.

”...alltså bara att få ett språk för nånting gör ju att man förstod att man är inte ensam om det - det är ett fenomen, det är liksom en, tänker jag, psykologisk mekanism som det går att jobba med liksom och inte bara tänka att det är nåt man är drabbad av utifrån alltså det att det inte bara är strukturer...”

8.5 Likheter i subjektens berättelser

I diskussionerna med subjekten observerade jag ett gemensamt karaktärsdrag hos dem alla – det faktum att de alla var väldigt drivna och passionerade. Jag hittade även tre andra tydliga likheter mellan subjektens berättelser.

För det första hade de alla en väldig själv-kritik som i allas fall också var kopplat till en presterande perfektionism.

”...jag är ju väldigt extremt självkritisk och väldigt inkännande för, för andras känslor och tankar och extremt konfliktundvikande.” -Subjekt 1

”...jag är väl min egen största kritiker [...] ingenting ska vara perfekt. Men jag vill att det ska vara perfekt.” – Subjekt 2

”...jag upplever ändå det jag gör i helhet inte är tillräckligt bra så då tror jag ibland att jag får för mig att jag kan kompensera genom att va perfektionist i detaljerna.” -Subjekt 3

För det andra hade en problematik gällande sin självkänsla, självförtroende eller självbild på ett sätt eller annan.

”...det är väl en, en klassisk dålig självkänsla grej att man går omkring och känner sig som en bluff, och det gör jag. Det gör jag hela tiden, att jag känner mig som, som att jag bara bluffar mig förbi” -Subjekt 1

”Jag har fortfarande dåligt själv förtroende ibland då jag tar på saker. Kan jag göra det här? Jag kanske inte är bra nog. Men jag har i alla fall, det är jag väldigt stolt över att jag vet att, liksom mitt självvärde.” – Subjekt 2

”Så då när jag väl märker att jag är på väg mot nånting som kan bli bra så är det, såklart en del av mig som vill ha kvar det men det är också en del av

mig som känner att det här stämmer inte riktigt överens med min självbild och då tror jag att jag väljer o förstöra, medvetet eller omedvetet, ibland.”
-Subjekt 3

Alla subjekten diskuterade strukturer som på ett sätt eller annat fått dem att känna sig i ett underläge i de sammanhang de presterar i. En tanke kring identitet i strukturer som inte gynnar en, exempelvis som kvinna i musikindustrin eller att känna sig som en bluff.

att känna mig på nåt sätt framgångsrik. Det är ju liksom, att, att man är så extremt självkritisk då istället, så man tycker att när det går bra så är det, det är ju inte så viktigt. När det går dåligt så är det istället bottenlöst jobbigt, liksom. Nämen jag tror, det kommer säkert mycket från det där bluff av att man tycker att man är, att man inte riktigt hör hemma i dom rummen.

”Men jag som tjej är i en genre som är mansdominerad, då känns det som att då måste jag verkligen leverera.” -Subjekt 2

”en grundinställning som hade och göra med att jag, jag har egentligen inte rätt o va här [...] samtidigt som man tänker helt nåt så förtjänar min plats och jag måste antingen göra mycket mer än vad jag tänker att en man måste göra” -Subjekt 3

Situationerna där saboterandet uppkom vara väldigt stressfyllda till sin karaktär. Det visade sig genom intervjuernas gång att alla subjekten nog var väldigt medvetna om beteendet de framkallade i stunden.

Exempelvis berättar Subjekt 1 om en situation där hon stött på en möjlighet, och redan i stunden vet att hon inte kommer fullfölja den.

”Så här har vi en, liksom en person som har väldigt mycket makt, väldigt mycket kontakter som bad mig att skicka mina grejer. Skickade jag min musik? Nej det är klart jag inte gjorde, det är klart jag inte gjorde. Jag, för att, åh jag kände det redan i det läget att ”Oj nej” och så säger man ”Ja, självklart” och mycket att man hamnar i dom situationerna då man faktiskt får en chans och skulle man ta dom där chanserna så skulle det säkert leda ett steg längre.”

Subjekt 2 var i ständig vetskap om att hon prokrastinerade, vilket byggde frustrationen som i sin tur gjorde tröskeln högre att sluta beteendet.

”...då blir jag irriterad på mig själv. Då typ saboterar, börjar jag typ hata mig själv eller sådär för jag vet att jag inte gör nåt. Och gör inte, och så blir det den där inre stressen...”

Subjekt 3 berättar att hon redan i stunden visste att hon gjorde något som saboterade hennes konst samt med upphängningen på detaljer.

”...sen var det också under det släppet som jag valde o ta bort vissa delar av låtar och vissa ord för att jag, ah men var för rädd för hur en viss person skulle reagera, och jag visste redan då att jag skulle ångra mig för jag visste att det tog bort en del av finessen med låten men på nåt sätt var det som att

jag tyckte att `Det är viktigare vad den här personen eventuellt säger än vad min konst säger för den [...] är ändå inte viktig, jag förtjänar ändå inte en plats i musikindustrin så jag, det spelar ingen roll [...] det är ändå inte här jag hör hemma” ...”det vart som en upphängningsgrej och så gjorde det att jag inte skickade in saker i tid, och så blev det inte så *bra* då av den anledningen och det, under tiden jag satt med dom där detaljerna så visste jag redan att det inte skulle spela någon roll, jag höll ändå på med det.”

9 Diskussion

Syftet med denna studie har varit att undersöka självsabotage som fenomen och hur det påverkar de individer som har detta beteende för att lättare kunna identifiera hur detta beteende kan te sig samt utröna strategier man kan använda sig av för att motarbeta självsabotage. Jag sökte svar på följande forskningsfrågor:

- Varifrån uppstår det självsaboterande beteendet?
- Varför saboterar man för sig själv?
- På vilka sätt kan man sabotera?
- Vilka strategier finns det för att inte sabotera för sig själv?

Även om underlaget för min fältstudie är litet så kan jag ändå utläsa intressanta resultat. Jag vill ändå vara försiktig med att generalisera resultaten och dra slutsatser. Dock visar de mönster som kan identifieras i den teoretiska textanalys jag gjort inom ramen för detta examensarbete.

Inledningsvis konstaterades att självsabotage är ett beteende. Det finns varierande bestämmelser om varifrån det självsaboterande beteendet uppstår.

Självsabotage kan anses vara en defensmekanism, som ett reaktivt beteende till våra inre tankar och känslor, som reaktion till vår inre kritiker, som en vana, som en subpersonlighet eller biologisk reaktion. Det kan te sig på olika sätt genom prokrastination och distraktion, sandbagging, genom "What The Hell" fenomenet, ältande och perfektionism samt omedvetenhet. (Andersson, 2016)

Vi kan använda oss av mental träning, självmedkänsla och medvetenhet kring ens egna tankemönster för att hantera sabotaget. Detta reflekterades starkt i intervjusubjektens verklighet, i deras olika uttryck av självsabotage samt deras olika strategier för att arbeta med det. Intervjusubjekten hade många variationer mellan deras berättelser, men det framkom några gemensamma faktorer. De var alla *självkritiska* till gränsen av perfektionistiska. De hade alla någon sorts *problematik gällande sin självkänsla, självförtroende eller självbild* samt att de alla var *medvetna* om sitt självsaboterande beteende.

I den narrativa analysen har jag valt att gå i dialog med subjektens berättelser. Den externa logiken i arbetet höjs genom att läsaren ges möjlighet att spegla teorin och subjektens uttalanden mot mina slutsatser. Den interna logiken har beaktats genom att jag bemödat mig om att kontrollera att syfte, frågeställningar, ansats och analyser harmonierar. Jag har funnit svar på mina frågor genom att avgränsa och nyansera

dem. De refererade subjekten har haft möjlighet att komma med synpunkter på mina tolkningar eftersom mitt tema är känsligt och personligt. Detta stärker arbetets trovärdighet och tillförlitlighet. Utifrån subjektens önskemål har jag gjort små justeringar och omskrivit några enstaka fraser. De har således gett sitt slutliga godkännande till publicering av berättelserna. Detta utgår från god forskningsetik.

Vikten av att känna till denna information är stor för den som självsaboterar. Om vi är mer medvetna om våra tankeprocesser så kan det ge oss egenmakt. Genom att få ett språk för fenomenet och veta att andra går igenom likande beteenden som en själv så kan man känna sig mindre ensam. Då vi förstår varför vi gör som vi gör samt hur så ger det oss makten att förändra vårt framtida uttryck.

Hur relaterar självsabotage till vår roll som lärare för elever som visar självsaboterande mönster? En viktig princip att komma ihåg är att som lärare visa *empati*. Lär känna eleven. Om du ser en elevs självsabotage i praktiken kan du försöka göra eleven medveten om beteendet och ge dem strategier som funkar för dem. Skapa en trygg miljö där prestation inte är det i fokus, utan där eleven får uttrycka sig och känna sig fri. I framtiden vill jag gärna undersöka självsabotage hos själv-identifierade män. Det skulle vara otroligt givande att se om och hur det tangerar denna grupp annorlunda.

10 Slutsats

Självsabotage är ett omedvetet eller medvetet försök att skada/hålla tillbaka sig själv. Självsabotage är ett sårbart och mycket individuellt fenomen och det kan te sig olika för alla.

Om man känner av att man har självsaboterande mönster eller känner någon vän, släkting, elev som man tror har det är det vissa grundläggande saker man kan göra för att hjälpa. Man kan försöka lyssna in och förstå på ett djupare plan vad som pågår utöver endast själva beteendet, man kan skapa en miljö där man själv eller en ev. elev får känna trygghet och frihet från allt för stora krav. Man kan tillåta sig vara sårbar, lyssna in och försöka förstå vad det egentligen är som är grunden till ens eller någon annans saboterande beteende. Man kan ta hand om sina tankar och sina känslor, och uppmuntra det hos andra. Det är en lång process som kräver många, många små steg och felsteg – Men den bästa och vackraste förmågan vi människor har är att kunna förändras och växa.

KÄLLFÖRTECKNING

- Andersson C. (2016) *Compassioneffekten*. Stockholm: Natur och Kultur Akademisk
- Antony M.M., Swinson R.P. (2008) *When Perfect Isn't Good Enough* (andra upplaga)
USA: New Harbinger Publications
- Beck Institute (2015) *Cognitive Conceptualization*
Hämtad 2020-04-30 från
<https://www.beckinstitute.org/wp-content/uploads/2015/11/Basics-and-Beyond-Chp-3-Cognitive-Conceptualization.pdf>
- Bliss S. (2010) The 'internal saboteur': contributions of W. R. D. Fairbairn in understanding and treating self-harming adolescents. *Journal Of Social Work Practice, volym 24, Issue 6*
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02650531003741744>
- Brown B. (2010) *Våga vara operfekt*. USA: Hazelden Foundation
- Charles R.A & Murray N. (2018) *Ru Pauls Drag Race säsong 10* [TV-program]
USA: World of Wonder
- Cloud H. (2004) *9 Things You Simply must do*. Bedford: Integrity Publishers
- Davis D.M., Hayes J.A. (2012) *What are the Benefits of Mindfulness*
Vol 43, No. 7, print version: page 64
Hämtad 2020-05-05 från
<https://www.apa.org/monitor/2012/07-08/ce-corner>
- Duhigg C. (2012) *Power Of Habit*. New York: Random House Books
- Elrod. H. (2017) *Miracle Morning* affirmation theory. London: John Murray Learning
- Forskning & Framsteg (2010) *Resiliens i hållbar riktning*
Hämtad 2020-05-05 från
<https://fof.se/tidning/2011/1/artikel/resiliens>
- Frost M. & Lynch D. (1991) *Twin Peaks säsong 2* [TV-program] USA: ABC
- Gustavson D. E, Miyake A., & Hewitt J.K. (2014) Genetic Relations Among Procrastination, Impulsivity, and Goal-Management Ability: Implications for the Evolutionary Origin of Procrastination
Psychological Science Volym: 25, sidnummer: 1178-118
[10.1177/0956797614526260](https://doi.org/10.1177/0956797614526260)
- Hudson Therapy Group (2020) *The Cognitive Triangle: What it is and How it Works*
Hämtad 2020-04-30 från
<https://hudsontherapygroup.com/blog/cognitive-triangle>
- iAtlas *Narrative Research – What is Narrative Research* (2014)
Hämtad 2020-04-30 från
https://atlasti.com/narrative-research/?_ga=2.20143613.497170195.1588242953-1820361382.1588242953
- Oxford Dictionary,(2020) *Sabotage i Oxford Dictionary*
Hämtad 2020-04-30

https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/sabotage_1?q=sabotage

Potter, W.J., and Levine-Donnerstein, D. (1999) Rethinking Validity and Reliability in Content Analysis. *Journal of Applied Communication Research*. Vol. 27 (3): 258-284.

PsychAlive (2018) *Voice Therapy*
Hämtad 2020-04-30 från
<https://www.psychalive.org/voice-therapy/>

Robbins M. [Ted x Talks] (2011-11-06) *How To Stop Screwing Yourself Over Mel Robbins*
TedxSF
Hämtad 2020-04-30 från
<https://www.youtube.com/watch?v=Lp7E973zozc>

Robert J. Sternberg (2013) *Self Sabotage in the Academic Career*
Hämtad 2020-04-30 från
<https://eric.ed.gov/?id=EJ1003436>

Schlüter C., Arning L., Fraenz C., Friedrich P., Pinnow M., Güntürkün O., Beste C., Ocklenburg S., Genc E. Genetic variation in dopamine availability modulates the self-reported level of action control in a sex-dependent manner (2019)
Social Cognitive and Affective Neuroscience, Volym 14, Issue 7, Sidor 759–768, <https://doi.org/10.1093/scan/nsz049>

Self-Sabotage. (1996-2020) *i Your Dictionary*
Hämtad 2020-04-30 från
<https://www.yourdictionary.com/self-sabotage>

Självet. (2016-09-23) *I Wikipedia*
Hämtad 2020-04-30 från
<https://sv.wikipedia.org/wiki/Självet>

Statens beredning för medicinsk och social utvärdering, SBU, *Utvärdering av metoder i hälso- och sjukvården och insatser i socialtjänsten, Bilaga 11* (2014)
Hämtad 2020-04-30 från
https://www.sbu.se/globalassets/ebm/metodbok/sbushandbok_bilaga11.pdf

Stevenson R. L (1886) *Strange Case of Dr. Jekyll and Mr. Hyde*
London: Longmans, Green & Co.

The Counselling Foundation (1997) *Ronald Fairbairn: The Dynamic Structure of Self*
Hämtad 2020-05-05 från
<https://www.counsellingfoundation.org/wp-content/uploads/2014/10/An-Introduction-To-Object-Relations-1997-Chap-3.pdf>

TheNextWeb (2014) *Brain freeze: The science of procrastination and our 'smart' brains*
Hämtad 2020-05-05 från
<https://thenextweb.com/lifehacks/2014/03/27/brain-freeze-science-procrastination-smart-brains/>

Bilaga 1

Hej!

Jag heter Maryelle och skriver just nu min C uppsats i musik och mitt ämne är självsabotage.

Min egen beskrivning på självsabotage är beteenden som aktivt arbetar emot ens tillväxt och framgång. Beteendet sker som gensvar till en överväldigande situation/omgivning eller överväldigande känslor. I praktiken kan det här vara allt från prokrastination, att inte våga satsa på projekt för att man inte vill misslyckas, till att aktivt låta möjligheter gå en förbi.

Det är speciellt sårbart för kreativa människor i högpresterande industrier såsom musikindustrin!

Jag vill göra en studie om detta med intervjuer som grund och därför kommer jag till er!

Jag söker intervjusubjekt! Om man är intresserad, skulle vi i så fall träffas på ett café (om man är bosatt i Stockholm området) och där skulle jag ställa några frågor men som också kan leda till öppen diskussion, tiden och platsen helt enligt vad som är mest bekväm för dig! Det funkar också hur bra som helst via FaceTime!

Kriterierna är:

1. Lidit/lider av självsaboterande beteenden/coping strategier, specifikt i samband med musikerskap
2. Har hittat hjälp eller strategier för att hantera eller växa ifrån dessa beteenden

Som tack bjuder jag på fika och ett Espresso House presentkort! Om ni relaterar eller känner någon som skulle passa skicka gärna ett PM! Tusen tack och hoppas ni alla har en jättefin vecka!

Bilaga 2

INTERVJUFRÅGOR

1. Berätta om en situation, där du märkte att du saboterar för dig själv?
2. På vilka sätt saboterar du för dig själv?
3. Vet du varför du gör så?
4. Hur har du arbetat med det för att komma vidare?
5. Vad har du lärt dig om dig själv
6. Vilket sorts stöd hade du velat ha i din vandring/process?
7. Vad skulle du ge för tips till sådana som går igenom det du gick igenom?