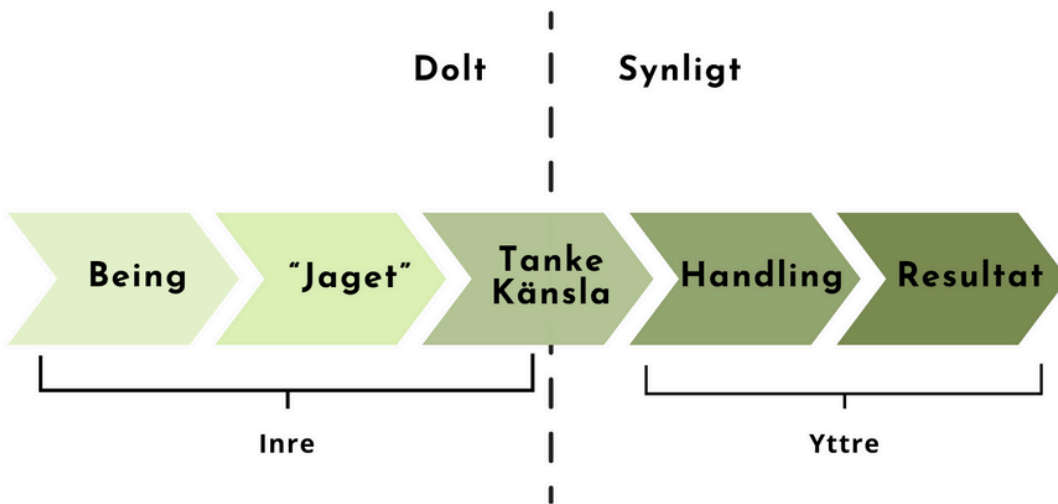


# Introduktion till InsideOut-modellen

av Patrik Rowinski, 2024



Figur 1. Alla resultat börjar inom

## Innehållsförteckning

Bakgrund
Vad är InsideOut-modellen
Fundamentala faktum
Exempel 1 – Den inre processen
Exempel 2 – Mental återställning
Hur skapas resultat
InsideOut-modellens inlärningsprocess (Insikt)
Utfall och resultat

### Definition

InsideOut = i enlighet med hur det fungerar

# Bakgrund

Välkommen till The Inside-out Understanding.

Jag vet inte hur det kommer sig att du nåtts av detta dokument och det är egentligen inte så viktigt. Vad som däremot är viktigt är att du kanske har snubblat över något som kan komma att förändra hela ditt liv.

Det här är för dig som vill förstå dig själv och andra bättre. För dig som vet att all förändring börjar inifrån.

Jag har skrivit det av två anledningar. Först och främst var det tänkt som en introduktion till the inside-out understanding och det andra skälet är för att jag har något viktigt att säga till dig.

Och det jag vill säga kommer som ett djärvt påstående.

***Du är inte den du tror att du är.*** Faktum är att du har tillgång till långt mycket mer resurser och möjligheter än du någonsin kommer att behöva och det enda som står i vägen för dig att få det du vill är ett litet men omfattande missförstånd som påverkar allt i ditt liv.

Att peka ut och rensa ut detta missförstånd är precis vad the inside-out understanding handlar om. Att erbjuda en riktning och ett stöd till dig för att göra ett eget utforskande..

The inside-out understanding, som också kallas Three Principles Paradigm, myntades för drygt 10 år sedan av de amerikanska psykologerna Dr. Keith Blevens och Dr. Valda Monroe. The inside-out understanding grundar sig i sin tur på Three Principles som upptäcktes av Sydney Banks på 70-talet.

Det har skrivits en hel del om the inside-out understanding men mig veterligen finns det knappt något på svenska. Det här är mitt sätt att på svenska ge dig en inblick i vad the inside-out understanding handlar om.

Hädanefter kommer jag att kalla den InsideOut-modellen.

**Vad du kan** vänta dig att få ut av att lära dig mer om InsideOut-modellen vet varken du eller jag – ingen av oss besitter förmågan att kunna skåda in i framtiden. Det enda jag vet är att ingen som förstått vad det egentligen handlar om har någonsin ångrat sig – vem vill inte nå en djupare insikt i hur de själva fungerar?

Det här dokumentet är sammanställt för att ge dig som läsare en uppfattning om vad InsideOut-modellen kan betyda för dig som människa, ledare, kollega men också som partner och förälder.

### **Nästa steg...samt några små tips om hur du kan läsa detta dokument.**

Du har precis läst igenom bakgrunden till varför jag skrivit detta dokument och hur the inside-out understanding uppstod. För att underlätta vissa saker kommer jag genom dokumentet att använda ordet mind istället för sinne. Engelskans mind är i mitt tycke mer ordagrant och jag hoppas att du ursäktar att jag tagit mig friheten att blanda språk.

InsideOut-modellen syftar på att introducera dig till ett annorlunda men mycket användbart perspektiv att se på din egen psykologiska upplevelse, det vill säga, allt du tänker, känner och upplever.

För att du ska få så mycket som möjligt ut av detta dokument kan det vara bra att du åtminstone för ett ögonblick, glömmer bort det du läst och känner till om hjärnan, signalsubstanser och vår psykologi.

Anledningen till varför jag ber dig om detta är för att belysa att ofta när vi läser faktatexter som denna pågår det, utan att vi är medvetna om det, en inre dialog om det vi läser. Denna inre dialog blandar sig i vårt lärande och hindrar oss ofta att ta in vad det är vi läser. Det är samma sak som sker när vi lyssnar på en annan människa.

I följande sektioner kommer du att få ta del av vad InsideOut-modellen är, vilket fundament den vilar på samt vad det kan innebära för dig personligen, eller ditt företag.

# Vad är InsideOut-modellen?

**InsideOut-modellen introducerar** människor till ett helt nytt sätt att se på sin inre värld – InsideOut-perspektivet. På ett sätt kan den ses som en modell som hjälper oss att öka vårt medvetande, eller att släppa begränsningar och bli mer effektiva i livet. Ett annat sätt är att den hjälper människor att upptäcka och reda ut ett missförstånd som är kopplat till hur de upplever livet

Upplevelse är egentligen ett alldeles för platt ord då många ofta kopplar detta till något de gjort eller varit med om, ofta något positivt. Men med upplevelse menar jag hela vår psykologiska upplevelse, det innefattar alla tankar, känslor, sinnesstämningar, humör, perceptioner, uppfattningar, perspektiv d v s ALLT som utgör det som vi kallar (inre) livet.

InsideOut-modellen **är en beskrivning!**

Det är viktigt att förstå att InsideOut-modellen är en beskrivning av hur något fungerar, i detta fall något om hur den mänskliga upplevelsen av det vi kallar livet skapas – en sorts uppsättning av psykologiska principer. Den påminner därför om andra principer som beskriver hur något fungerar som t ex principen om gravitationen.

Det som kännetecknar en princip är att den följer ett enkelt regelverk.

En princip:

- beskriver hur något fungerar.
- är konsekvent (fungerar alltid på samma sätt)
- har inga undantag
- saknar form (osynlig)

En princip är ett faktum oavsett om vi människor upptäckt den eller ej. Den är även ett faktum oavsett vi tror på den eller ej.

**Om vi tar** principen om gravitationen som ett exempel beskriver den i sin enklaste form att föremål med hög massa drar till sig föremål med lägre massa – en enkel logik. Så snart vi upptäckte gravitationen började vi att observera dess effekter. Observationerna ledde till att vi såg denna logik (låg massa dras till större massa) och sedan dröjer det inte länge innan vi upptäcker matematiken (språket) som hjälper oss att förutse effekterna av gravitationen.

Denna matematik har varit helt avgörande för många av mänsklighetens stora tekniska innovationer. Som rymdfart, förmågan att kunna placera satelliter i omlopp, GPS-systemen och inom byggkonstruktion för att nämna några.

Ett annat exempel är de principer som formulerats för att kunna skapa en farkost som kan flyga. Utöver principen om gravitation som vi redan pratat om så behöver vi även förstå:

- Principen om lyftkraft
- Principen om dragkraft

Att förstå dessa principer hjälper oss alltså att framgångsrikt skapa en farkost som kan flyga.

En princip beskriver alltså hur något fungerar, den behöver nödvändigtvis inte förklara varför eller hur det kommer sig att det är på just detta vis. Vi vet t ex inte varför gravitationen fungerar som den gör men detta hindrar oss inte till att kunna utnyttja att vi förstår hur den fungerar, eller hur?!



### I korthet

När vi upptäcker hur något fungerar (en princip) öppnar det upp och ger oss nya möjligheter.

Vad InsideOut-modellen gör är att den hjälper oss att reda ut ett fundamentalt missförstånd som påverkar oss i en större utsträckning än vad vi egentligen tror – missuppfattningen om hur vårt eget mind fungerar.

**(OBS!** Vad mind är går inte att förklara i generella termer eftersom det går inte att observera, vi kan bara observera dess *funktion*.)

InsideOut-modellen ger oss en konsekvent förklaring till varför vi mår på ett speciellt sätt, eller låter oss påverkas av saker som vi helst inte vill ska påverka oss, varför vi håller fast vi oförrätter, trasslar till det i relationer och

så vidare. Den formulerar en kraftfull men enkel och grundläggande logik – att hela vår upplevelse skapas genom vårt eget tanke-system.

Något mycket positivt med InsideOut-modellen är att den bygger på kunskap som redan finns inom dig men det är inte alltid vi ser det. Att upptäcka hur det går till påminner lite om de datorkonstruerade tredimensionella bilderna vars motiv det nästan är omöjligt att få syn på när vi anstränger oss. Men om vi slappnar av och inte försöker hitta motivet träder motivet fram nästan av sig själv. InsideOut-perspektivet fungerar lite på samma sätt.

Och som med det mesta här i livet – när vi tydligt ser hur något verkligen fungerar upphör det att vara ett problem för oss.

## Livräddaren

Det finns en historia om en man som upptäcker människor som håller på att drunkna i en vild fors. Genom stort mod och beslutsamhet räddar han människa efter människa och får till slut hjälp av en förbipasserande som sett vad som händer. Vår hjälte berättar om de drunknande människor och ber om hjälp. Den förbipasserande går med på att hjälpa till och när vår hjälte hör ännu ett rop på skrik och trots tröttheten efter räddningsarbetet kastar sig i börjar hans hjälpreda med raska kliv att gå därifrån. Vår hjälte upptäcker detta och skriker ut i förtvivlan "Vart är du på väg, skulle du inte hjälpa mig att rädda alla människor?" Varpå hjälpredan svarar: "Fortsätt rädda du, jag tänker gå uppför floden och se vem det är som kastar i alla människor."

Sensmoralen till denna historia är inte att hjälpredan är klyftigare än räddaren. Bägges insatser är likvärdiga.

Denna historia vill snarare illustrera att;

- när vi saknar förståelse och inte ser hela bilden gör vi saker mer komplicerade än de egentligen är.
- så länge vi tittar på fel plats kommer våra ansträngningar inte lösa något grundläggande problem.

InsideOut-modellen hjälper oss på ett unikt sätt att se hur vår upplevelse av livet skapas. Den hjälper oss att sakta in så vi bättre ser vad det egentligen är som händer. När detta sker får vi en unik inblick i hur vårt psyke arbetar och vi kan få syn på hur missförståndet uppstår.

I nästa sektion vill jag peka ut några fundamentala faktum om hur vår psykologi arbetar och hur missförståndet uppstår.

Jag vet att använda ordet "faktum" kan vara provocerande, utmanande och kanske t o m dumdrigt, i synnerhet när man närmar sig det abstrakta. Det enda jag vill be dig om är att försöka ha ett öppet sinne och ta in det som står här men viktigast av allt – se om det stämmer överens med din egen observation.

## **Perspektiv vs. Essens (faktum)**

Säg att du och en annan person står på varsin sida och tittar på ett berg.

Trots att det är samma berg ni tittar på så kan det upplevas på helt olika sätt. Detta är perspektiv. Perspektiv is sig är inte faktum. De är delar av helhet.

Berget är essens (faktum).

Att verkligen förstå något är att omfamna essens såväl som perspektiv. Det här dokumentet erbjuder ett perspektiv (mitt) men det söker samtidigt att peka ut essens.

Essensen (berget) går att endast uppleva.

Allt vi människor kommunicerar är (endast) perspektiv.

Även om perspektiv är nödvändiga och relevanta så är det essens som kommer att göra skillnaden. Det är därför att största vikt att du inte anammar eller memorerar det som står här utan att du försöker finna essens.



# Fundamentala fakta

Det är viktigt att bära i minnet att InsideOut-modellen i första hand är en beskrivande modell. Den ska ses som ett försök att beskriva hur något fungerar. Den säger inget om vad du bör eller inte bör göra med informationen.

Den säger inte hur du ska bli mer framgångsrik, mer lycklig och den säger heller inget om vad du ska tänka eller känna.

Vad InsideOut-modellen gör är att den erbjuder oss en både enkel men fundamental förklaring till hur hela vår psykologiska upplevelse egentligen fungerar. Den hjälper oss *att sakta ned händelseförloppet* inom oss själva och kopplar ihop några fundamentala fakta och erbjuder en förklaring till hur det kommer sig att vi tänker, känner och agerar som vi gör.

När vi inser faktorerna bakom vår upplevelse händer tre saker:

- a. Det avlägsnar massor med teorier och gissningar om vad som egentligen pågår hos dig och andra.
- b. Det frigör dig från förvirringen om källan till din upplevelse och visar på samman gång var din kraft och kreativitet egentligen kommer ifrån.
- c. Du bottenar i vad mänsklig potential egentligen är och hur du plockar fram den i dig själv, och du kan se den i andra.

InsideOut-modellen vilar på några enkla men fundamentala fakta.

Om tankar och känslor;

- tankar är i sin grund formlösa och helt neutrala.
- det vi kallar tankar är den form de tar inom var och en av oss.
- det ligger inte i vår kraft att varken stänga av strömmen av tankar eller styra vilken form våra tankar antar.
- vi kan när som helst, helt oberoende av sinnestillstånd, släppa en tanke och en få ny tanke.
- ingen människa kan ha exakt samma tankar som en annan människa.
- känslor är en tankeform.
- tanke och känsla går inte att separera.
- tänkande är den mentala process som försöker förklara tanke och känsla.

För att illustrera hur dessa fakta påverkar vårt dagliga liv så vill jag lyfta fram ett enkelt exempel.

Låt oss säga att du ser en film med en vän.

Kan du innan du ser filmen bestämma vad du ska tycka om den?

När du sett filmen och delar upplevelsen med din vän så kommer era upplevelser att skilja. Även om ni tycker att filmen är "bra" eller "dålig" så kommer de timmarna ni suttit bredvid varandra att skilja sig markant.

Anledningen till detta är för att ni fått erfara filmen *genom* de tankar och känslor ni fått under filmen.

Om ni ens sett samma film kan tåla att diskuteras, men det är inte det som vi vill fokusera på här.

Tar vi detta exempel vidare till ett bråk du haft med din partner, din vän eller ett av dina barn så gäller samma sak. Anledningen till att människor bråkar kan vara många och det kan finnas goda skäl till att ta upp viktiga saker och rensa ut surdegar och dåligt uppförande etc men det är inte vad som diskuteras här. Vad som exemplet illustrerar är VAR bråket egentligen sker någonstans och VAD som orsakar det.

**Tankar utgör en** en större del av varje människas liv än vad de flesta inser och något vi behöver *ta hänsyn till*, precis som gravitationen.

Om vi tar oss lite tid att begrunda ovanstående fakta hjälper de oss till några viktiga slutsatser som är relevanta och användbara i vårt dagliga liv nämligen,

- att allt vi känner och upplever skapas av oss själva, inte av något annat.
- ingen händelse eller annan människa kan på egen hand få oss att tänka eller känna något alls.
- våra känslor är ett effektivt feedbacksystem – de beskriver inte hur något är, utan snarare vad som pågår i stunden.
- eftersom vi inte kan ha samma tankar som en annan människa är inte heller vår upplevelse av något exakt lika.



### **I korthet:**

Tankar och känslor är odelbara aspekter av vår psykologiska upplevelse. Odelbar betyder att de är en del av samma energi som vi förnimmer på olika sätt.

Vi lever i en egen privat värld.

När vi förstår vidden av hur vår egen psykologiska upplevelse skapas från stund till stund får det avgörande implikationer i vårt liv.

I nästa sektion får du ta del av några exempel på vad fördjupning i InsideOut-modellen kan innebära på en vardaglig och praktiskt nivå.

## Exempel 1

### Vår inre värld

DEFINITION: Att förstå den verkliga orsaken bakom våra känslotillstånd. När vi bättre förstår vad som orsakar våra inre tillstånd, spelar det i samma utsträckning inte längre lika mycket roll för oss vad vi tänker eller känner i stunden. Detta gör att våra huvuden klarnar och som en följd träder vad som behöver göras eller inte göras fram på ett annat sätt än som när vårt huvud saknar klarhet.

“

**Försenade leverans orsakar  
inte irritation, tankar gör det.** ”

För att illustrera konsekvenserna av vad InsideOut-modellen ger oss kan vi till exempel ha en bra dag på jobbet med saker som går smidigt när vi får ett telefonsamtal om en försändelse som blivit försenad, en offert har blivit nekad eller att någon börjat slarva med sina uppgifter i projektet.

Vårt humör sjunker och vi känner irritation, besvikelse eller frustration. Hur lätt det kan tyckas att en händelse eller någon annans beteende orsakar vår känsla. Men när vi undersöker saken närmare (genom reflektion), börjar den faktiska orsaken till vårt sinnestillstånd dyka upp. Och när vi inser att vi inte kan tänka på en sak och känna en annan träder logiken fram. Försenade leveranser orsakar inte irritation, tankar gör det. En nekad offert orsakar inte besvikelse, tankar gör det. Att brista i att fullfölja en åtgärds punkt skapar inte frustration, tankar gör det. Bakom kulisserna av varje upplevelse i livet lurar tankar. Något som samtidigt illustrerar varför människor reagerar olika på samma händelse.

Utan tankar kan det inte finnas några känslor eller humör och att beskylla den yttre världen för våra känslor och humör är som att beskylla vår skugga för vår övervikt.

Ofta verkar det som om andra människors beteenden, yttre omständigheter eller vissa situationer är orsaken till våra känslor, handlingar eller reaktioner. Detta är helt enkelt inte fallet. I ett ögonblick kan vi vara upprörda någon för dess handlingar för att i nästa ögonblick kan vi hysa medkänsla för samma person eftersom vi inser att deras beteende kommer från att de oskyldigt fastnat i en sinnesstämning som genererar negativa och destruktiva tankar.

## Exempel 2

### Mental återställning (resiliens)

DEFINITION: Resiliens – mental återställning. Att vara redo för nästa uppgift är att pausa / lämna händelser.

Peter, en senior försäljningschef på ett globalt tillverkningsföretag, vaknar sent, kastar sig in i duschen, klär sig, har en häftig ordväxling med sin tonåriga dotter under frukosten, fastnar sedan i trafiken på väg till jobbet och inser att han kommer att vara sen till sitt första möte.

Linda, en marknadschef, vaknar vid 6. Tar en kort tur på motionscykeln, tar sedan en stund för avslappning och stretching, efter en dusch får hon snabbt på sig klänningen hon lade fram kvällen innan, matar sina två barn innan hon går med dem till bussen.

Sedan tar hon tåget till kontoret.

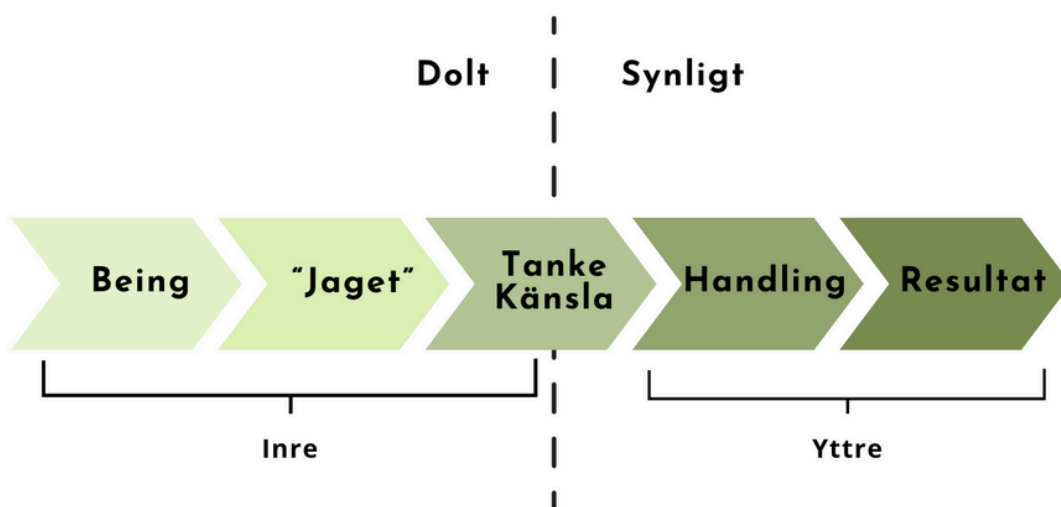
Vem av dem kommer att ha den mest produktiva dagen på jobbet?

Det är lätt att tänka att kvinnan i exemplet har de bästa förutsättningarna med tanke på hennes morgon. Men är detta verkligen sant?

Faktum är att bådas förmåga att prestera har inget att göra med hur pass tumultartad start på dagen de haft. Det är istället en dold variabel som kommer att fälla avgörandet – d v s respektive persons förmåga att med ett *klart sinne* kunna respondera till uppgiften de har framför sig.

Denna förmåga, som populariserats genom begreppet *resiliens*, vilar inte till skillnad från vad människor normalt tänker, på träning, rutiner eller en välplanerad tillvaro utan grundar sig i hur mycket man förstår av hur ens eget sinne fungerar. Det är ens förståelse av ens eget sinne so avgör hur länge man dröjer sig kvar i gångna händelser.

# Hur uppstår resultat?



Figur 1. Alla resultat börjar inom

Alla vill uppnå mer meningsfulla resultat i sina liv så det är naturligt att man söker att justera saker på "utsidan". De flesta människors modell över hur de vill ändra sitt resultat, oavsett vilket område det berör, rör sitt tänkande och hur de ska ändra detta.

Men som vi redan påvisat tidigare så rör vi inte på tankarna lika lätt som vi hoppas. Vi har en viss kontroll, men den är beroende av både vår uppmärksamhet och viljestyrka och så fort vi blir distraherade dyker gamla tankemönster upp likt gubben i lådan och innan vi vet ordet av har vi klivit på ett tåg av tankar vars mönster vi väl känner igen men förmodligen helst inte vill kännas vid (som i exempel 2 med Peter och Linda).

Att försöka hur man tänker är därför **en återvändsgränd**.

Men vad är det som gör att vi kliver av tanketåget tidigare?

Vad figur 1 söker att illustrera, är att våra resultat går djupare än våra tankar och känslor. InsideOut-modellen söker att beskriva att resultat är **en biprodukt** av något mycket djupare. Det finns alltså ännu djupare aspekter av dig än dina tankar och känslor. Det är den verkliga kraften och riktningen startar.

Modellen ovan erbjuder oss ett sätt att själva erfara detta. Observation → insikt → kännedom. Det är att gå tillbaka till VAR det startar, VAR hela den psykologiska upplevelsen skapas.

Med psykologisk upplevelse så menar jag ALLT du upplever från att du slår upp ögonen på morgonen till du stänger dem och somnar på kvällen – tankar, känslor, humör, attityder, förnimmelser, sinnesintryck perception, you name it – dvs det vi i dagligt tal brukar kalla "vårt liv".

Vårt liv skapas 100 % inifrån-ut. Nyckeln är att *bli varse* om processen/mekanismen som skapar hela vår upplevelse. Att verkligen SE vad det är som pågår.

När vi SER den verkliga orsaken till våra känslotillstånd och upplevelser släpper vi på naturlig väg ickeproduktiva känslotillstånd och vi faller naturligt in i ett flöde av nya tankar (insikter) som leder till nya resultat.



### **Kom ihåg**

Meningsfulla resultat, framgång och topprestation är en konsekvens av *inre tillstånd*.



# Utveckling genom INSIKT

Att studera och utvecklas genom InsideOut-modellen skiljer sig från traditionellt minnesbaserad inläring som vi lärt känna genom skoltiden och högre studier. Inläringen påminner snarare om Kolbs teorier om upplevelsebaserad inläring (den som försvarets och näringslivets välrenommerade UGL-kurser Utveckling Grupp & Ledare bygger på).

Det betyder att innan vi kan använda informationen, så behöver vi först erfara den själva. Som jag ser det grundar sig all framgång med genuint värde *i djup självkänedom*.

Och självkänedom når man genom reflektion / observation som leder till insikter.

Många människor känner till och uppskattar värdet av insikter. Du vet, den där känslan när man plötsligt ser svaret på något som orsakat bekymmer under en längre tid eller man inser att någons tråkiga uppförande handlade om något annat än det man först trodde.

**Föreställ dig följande scenario. Ditt barn är rasande. Säger väldigt dumma saker till dig och lämnar sedan hushållet. Du är oerhört besviken på ditt barn. Du kan blir upprörd och ledsen. Det var verkligen ohyfsat, orättvist och oförsämlt.**

Barnet har lämnat lägenheten.

Var kommer din känsla ifrån?

Kan du ha känslan utan tankarna som snurrar i huvudet?



## Kom ihåg

Jag påminner om att modellen inte är *instruerande* utan *beskrivande*.

Den säger därför inget om vad du ska göra åt situationen utan riktar in sig på att förklara VAR situationen utspelar sig och HUR den skapas för dig.

**InsideOut-modellen är unik** på det sätt att insikterna inte är beroende av några verktyg, tekniker och strategier. Detta innebär att man i praktiken inte behöver ändra på något i sin tillvaro för kunna dra full nytta effekten. På denna punkt skiljer sig denna metod från många andra modeller som t ex mindfulness som vilar på tekniker och ritualer som deltagaren behöver väva in i sin vardag.

Modellen kommer att kunna visa dig att din förmåga att prestera och din livskvalitet inte kan styras av yttre omständigheter. Du kommer själv att se att ditt välmående och förmåga att prestera har inget att göra med din chef, dina arbetsuppgifter, din kollega, din partner, dina barn, hur mycket pengar du tjänar, vilka diplom och utmärkelser du har, vilken position du för tillfället besitter eller hur snabbt du springer milen.

Du kommer att se att råmaterialet till ALLA upplevelser och resultat redan finns på plats inom dig.

Syftet med modellen är att öka ens medvetande vilket medför att vi når mer självkänedom. Det ökade medvetandet gör oss mer närvarande i stunden och hjälper oss att navigera i livet på ett mer naturligt och lättarbetat sätt. En erfarenhet som är lika relevant oavsett vi står inför en besvärlig kollega, en knepig kundsituation, ett klurigt ingenjörproblem eller våra barn som trilskas vid frukostbordet.

# Utfall och resultat

Tabellen nedan är tänkt att ge en översikt över vilka möjligheter man kan erhålla genom att utforska denna modell djupare.

Den visar oss fördelarna med InsideOut-perspektivet i alla aspekter av våra liv.

<b>Utan InsideOut-perspektiv</b>	<b>Med InsideOut-perspektiv</b>
Missförstår människor och situationer	Högre acceptans och tålamod
Tar saker personligt	Ser det neutrala
Fastnar i icke-produktiva tillstånd	Lättare att lämna saker bakom sig
Motarbetar förändring	Nyfiken på förändring
Behöver incitament för att motiveras	Stark inre motivation
Fixerar vid strukturer, scheman och processer	Ökad kreativitet och innovation
Högre bekräftelsebehov	Ökad social förmåga (samarbetar, kontaktskapande, färre konflikter)
Ofta högre nivåer av stress, risk för utmattning	Lägre nivåer av stress
Tävlrar	Samarbetar
Svårare att fatta egna beslut och ta initiativ	Leder sig själv, fattar egna beslut
Osäker	Trygg

*Tabell 1. Skillnader i att agera från de två olika perspektiven*