



MODUL 4

KÄNSLOREGLERING

INTRODUKTION	1
KÄNSLOREGLERING	3
ATT FÖRHÅLLA SIG TILL SINA KÄNSLOR.....	3
MINSKA DIN KÄNSLOMÄSSIGA SÅRBARHET	5
HANTERINGSSRATEGIER	6
ACCEPTANS	6
FÖRÄNDRA KÄNSLAN	9
Måbra-aktiviteter	9
Öka positiva känslor	9
Göra tvärt emot vad känslan säger	12
Användning av dina fem sinnen	14
ATT ANVÄNDA BÅDE ACCEPTANS OCH FÖRÄNDRING	17
SAMMANFATTNING MODUL 4.....	18
HEMUPPGIFTER	19

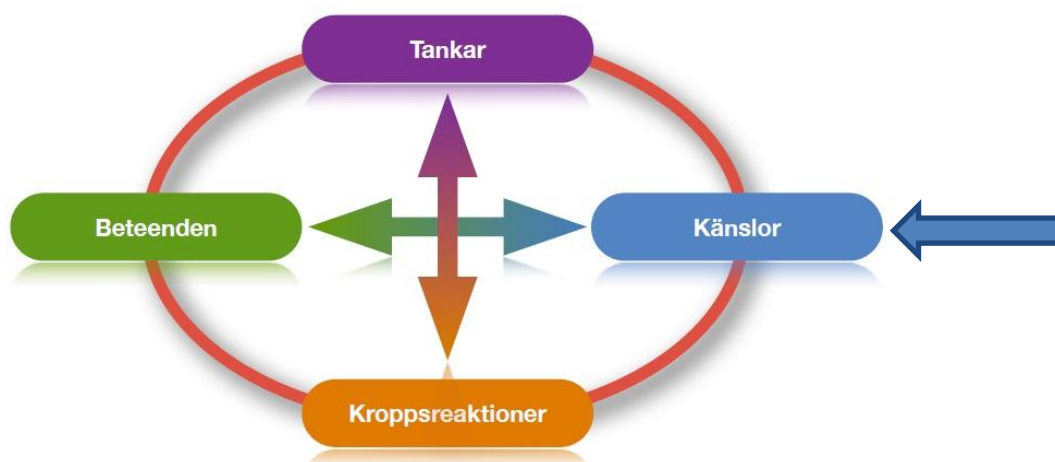
INTRODUKTION

Välkommen till modul fyra i behandlingen!

Du har i tidigare moduler fått lära dig om hur brett våld kan definieras och förhoppningsvis fått en bild av hur just dina problematiska beteenden ter sig. I modul 3 har du fått kunskap om hur grundeffekter och känslor fungerar samt hur de påverkar oss. För att du ska få mer balans i livet fick du även lära dig hur viktigt det är att våga stanna kvar i dina känslor och börja identifiera och beskriva vad du faktiskt känner. Förhoppningsvis har du efter förra modulen blivit mer bekant med din känslorepertoar.

Innan vi går vidare till vad den här modulen ska handla om är det bra om du tar en stund och funderar på:

- ☐ Vad har du lärt dig hittills?
- ☐ Vad har varit hjälpsamt?
- ☐ Hur går ditt arbete mot de mål du satt upp första veckan?



I den här modulen kommer du att få fortsätta att lära dig om känslor och känsloreglering. Du kommer att få information om varför undvikandet av känslor snarare kan ha motsatt effekt än det man faktiskt vill uppnå. Du fick i förra modulen lära dig första steget i hur du kan bli bättre på att reglera känslor, närmare bestämt genom att börja observera och beskriva vad du känner. I denna modul ska du nu få lära dig hur du ska använda dig av denna kunskap och ta nästa steg. Du kommer att få lära dig olika strategier som du kan använda dig av för att stå ut med, hantera och tänka annorlunda kring de svåra känslorna. Om fokus i modul 1 var på hur du skulle hantera situationer när du håller på att koka över, kommer den här modulen koncentrera sig på att lära dig strategier och övningar för att undvika att du ens ska behöva

komma till kokningspunkt. De olika verktygen och strategierna är hämtade ifrån eller är inspirerade av olika tekniker inom den moderna kognitiva beteendeterapin, som exempelvis *dialektiskt beteendeterapi* (DBT) och *acceptance and commitment therapy* (ACT). Budskapet till dig, med dessa verktyg, är att positiva känslor och sinnesstämning såsom glädje, kärlek, tillfredsställelse och humor kan samsas med allt det svåra och smärtsamma som måste hanteras. När du lär dig att använda dessa strategier kan livet bli avsevärt mycket mer levande, nyanserat och kanske också lättare.

Sammanfattningsvis kommer du få läsa om och öva på följande:

- ☐ Komma i kontakt med känslor som du undviker
- ☐ Minska sårbarheten för känslor
- ☐ Två olika navigeringsstrategier
 - acceptans
 - förändring

Målen för denna modul är att du ska:

- ☐ *Minska undvikandet av känslor*
 - Våga närma sig smärtsamma minnen och dra lärdom från dem
- ☐ *Minska känslomässig sårbarhet*
 - Minska sårbarhet för att bättre kunna hantera känslor
- ☐ *Minska känslomässigt lidande*
 - Öka din acceptans för smärtsamma känslor
 - Öka positiva känslor och öka förmågan att uppleva dessa
 - Påverka känslor genom att handla tvärtemot dem

LYCKA TILL!

KÄNSLOREGLERING

För att du lättare skulle förstå meningen med känsloreglering fick du i modul 3 ta del av en metafor som vi emellanåt återkopplade tillbaka till. Metaforen kommer även följa dig den här modulen. Nedan kan du ta del av metaforen igen för att friska upp minnet.

Du och alla andra befinner sig på ett hav i varsin båt. Havet symboliserar livet, båten du själv och båtturen är ditt liv med allt vad det innebär. Naturens dramatik, dess skönhet och faror får symbolisera livets utmaningar och alla starka känslor de ger. Som seglare måste vi ha lärt oss vissa färdigheter som att läsa sjökort och hantera båten i olika sorters väder och vindar. Seglarkunskaperna behöver vi för att färden ska bli angenäm och spännande men framförallt för att hålla båten upprätt i de starka vindarna. Båtar behöver dessutom underhållas för att stå pall för havets nycker, för att kännas bra och bekväma att segla i. Det är en symbol för vikten av att hålla dig i fysiskt god form för att inte bli onödigt sårbar eller överväldigad när livet bjuder oss dramatik och svåra lägen.



Vi ska nu fortsätta jobba med hur du kan navigera på havet så att du kan få den segeltur du vill ha.

ATT FÖRHÅLLA SIG TILL SINA KÄNSLOR

Människor har en rad universella känslor såsom glädje, sorg, rädsla, avsky och ilska. Känslor är lite som en havsvåg, de rullar in, har en topp, bryter över och försvinner. Vilka känslor vi har i olika situationer är inte något som vi kan styra eller kontrollera. Det är snarare en konsekvens av vår historia och vad vi tidigare lärt oss – din psykologiska ryggsäck. Vi kan måhända ha svårt att kontrollera vad vi känner men hur vi tolkar och agerar på dessa känslor är något som vi däremot kan påverka och styra över. Hur starkt du kommer att uppleva en känsla och hur ofta den kommer att förekomma påverkas dels av hur du värderar känslan dels hur du tolkar och värderar situationen du befinner dig i. Troligtvis har du någon gång värderat en känsla som oerhört jobbig och istället för att kännas vid känslan, har strategin

varit att försöka trycka bort den. Oviljan att känna en viss känsla gör många gånger att just den känslan ökar både i frekvens och intensitet, och du har då hamnat i det vi kallar för undvikande av känslan.

Exempel

Ebbas partner hade tidigare tagit upp att hon var osäker på om hon fortfarande var kär i Ebba och ville att de två skulle ta en paus. Ebba visste inte hur hon skulle hantera alla känslor, hon orkade inte och ville inte kännas vid alla känslor av panik, sorg och svek. Ebba försökte trycka bort dem så gott hon kunde; hon tränade hårt, jobbade intensivt och drack ganska mycket. Men desto mer hon försökte trycka bort känslorna desto mer kom känslorna av sorg och otillräcklighet tillbaka, vilket fick henne att träna ännu mer intensivt, jobba ännu hårdare och dricka mer. När Ebbas partner ville prata med henne om deras förhållande undvek hon in i det sista att prata om sina egna känslor av sorg. Istället började hon skrika på sin partner och ifrågasätta hennes beteende.

Filmen nedan handlar om olika "inre värderingar om känslor" som kan påverka vår förmåga till känsloreglering på ett negativt sätt.



Film 4.1: Rustningen

Lägg märke till att många av de värderingar som presenterades i filmen handlar om att på olika sätt försöka undvika känslor. En tumregel gällande känsloreglering är dock att den *inte* bör ta formen av ett undvikande av den primära känslan, i form av att exempelvis försöka trycka undan den eller förenkla den. Det är skönt för stunden att trycka bort oönskade känslor men det leder snarare till att de oönskade känslorna ökar både i antal och intensitet. Du ska nu få göra ett tankeexperiment som illustrerar just detta.

Vi ber dig nu att inte tänka på en rosa elefant. Tänk inte på den. Vi förbjuder dig att tänka på en rosa elefant. Se inte den rosa elefanten med den rosa snabeln framför dig.



Visst var det svårt att inte tänka på den rosa elefanten?

Även om du upplever att du inte tänker på den så måste du hela tiden komma ihåg att inte tänka på en rosa elefant, och då tänker du ju på den! Samma princip gäller när det handlar om att försöka trycka undan en känsla. Exemplet ovan illustrerar hur Ebbas primära känsla, sorg, gick över till frustration och irritation. Det bästa är därför att stå ut i den primära känslan, trots att man tycker att den är obehaglig eller jobbig att känna. Då den primära känslan är övergående är det alltså viktigt att stå ut och inte döma den. Gör

man inte detta kan det istället leda till att exempelvis stark ilska blossas upp, vilket i sin tur kan leda till att man får svårt att hantera känslan och situationen och därmed tar till våld.

Men att stanna kvar i känslan, hantera den och umgås med känslor man aldrig lärt sig hantera, är jättesvårt. Nu kommer du få med dig vissa tekniker för att underlätta att hantera och stå ut med svåra känslor. I modul 1 fick du lära dig om olika krisstrategier som är mycket värdefulla i skarpa lägen där känslan snabbt måste brytas och impulsen stoppas. Att enbart använda sig av krisstrategier är inte i längden hållbart då det inte löser några konflikter eller problem på lång sikt. Att försöka förtrycka eller undvika en känsla under en längre period är som sagt inte heller någon bra lösning då det leder till att känslorna ökar i frekvens och intensitet. Genom att lära sig olika strategier för att reglera dina känslor kan du få bättre balans i livet och minska risken för att hamna i krissituationer.

Hur ofta önskar vi inte att vi kunde hejda eller åtminstone ändra våra obehagliga känslor? Människor har många gånger en ganska dålig uppfattning om vad de känner. Det här får konsekvensen att det händer väldigt mycket inom en som man inte har kunskap om. Har man dessutom svårt att kontrollera sina känslor kan det leda till att när man väl uppfattar den våg av plågsamma känslor som är på väg att skölja över en, är det för sent att stoppa den och man låter sig svepas med. Ett första steg i att bli bättre på att reglera sina känslor är att börja identifiera och beskriva sina egna känslor. När du har fått en ökad förståelse för hur du faktiskt brukar reagera i olika situationer kommer du kunna uppfatta vågen mycket tidigare. För att kunna känsloreglera är det även bra om man kan tillämpa medveten närvaro. Du kan reglera dina känslor bättre om du kan se och beskriva dina känslor på ett sätt som inte är dömande. Att identifiera sina känslor och medveten närvaro var något som du fick öva på i modul 3. Innehållet i den här modulen kommer vara en fortsättning på det arbetet men fokus kommer vara på nästa steg. Du kommer i den här modulen att få lära dig strategier för hur du ska möta vågen när du väl har identifierat den så att du inte sveps med av vågen. Förhoppningsvis kommer du med hjälp av strategierna kunna bryta din stegradens ilska i ett mycket tidigare skede. Kom ihåg, du kan kanske inte alltid kontrollera vad du känner, däremot kan du lära dig att kontrollera hur du reagerar på dessa känslor.

Det kan vara så att du tycker att alla strategierna kanske inte kommer att passa dig. Men även om strategierna vid första anblick inte tilltalar dig, våga testa. Du vet inte förrän du har provat om det är ett verktyg som passar dig eller inte. Efter att du har övat kan du ta ett beslut om vilka verktyg som du vill stoppa ned i din verktygslåda.

Men innan vi går in på strategier, ska vi först kort repetera hur sårbarhetsfaktorer påverkar hur vi känner och reagerar.

MINSKA DIN KÄNSLOMÄSSIGA SÅRBARHET

Minns du att du i modul 2 läste om att minska din sårbarhet? Det är viktigt att här påminna dig om vikten av att skapa balans i ditt liv, och underhålla båten för att kunna stå pall i känslostormar. Är du fysiskt eller psykiskt stressad, trött, hungrig eller påverkad av för mycket nikotin, alkohol eller droger är det lätt att reagera känslomässigt och impulsivt och inte sitta lugnt i båten. För att kommande strategier och övningar ska fungera på bästa

möjliga sätt är det viktigt att du återigen tänker över din: kost, fysiska aktivitet, sömn, användning av alkohol, nikotin och droger.

Vilka sårbarhetsfaktorer behöver du jobba med? Fundera gärna kring vilka av dessa sårbarhetsfaktorer som påverkar dig mest och träna på att minska dessa under den kommande veckan. Tips på hur de olika områdena ska hanteras finns i modul 2. Gå gärna tillbaka till rubriken *sårbarhetsfaktorer* i modul 2 för inspiration.

HANTERINGSSRATEGIER

I modul 3 har du lärt dig att uppmärksamma ditt inre och få syn på vilka känslor du har, vart de sitter i kroppen och vad de säger dig. Nu är det dags att öva sig på hur du ska gå vidare. Det finns två huvudspår i att navigera bland dina känslor:

- ☐ Acceptera det du känner, låt känslan få vara där
- ☐ Förändra känslan: minska, öka eller få bort känslan

Vilket spår du väljer i vilken situation beror på hur du vill att dina känslor ska påverka ditt liv, både i stunden och på längre sikt. Vill du till varje pris ha bort eller minska en känsla, behöver du försöka förändra den. En sak som du dock måste påminna dig själv om är, som vi tidigare sagt, att det är omöjligt att helt radera ut en slags känsla, hur gärna du än skulle vilja göra det. Vi börjar dock först att beskriva acceptans som en strategi att använda sig av.

ACCEPTANS

Kanske är det så för dig att det oftast är ganska stilla på havet. Tankar, känslor och handlingar är välkoordinerade och sinnesstämningen tämligen neutral. Exempelvis dina morgonrutiner gör dig varken glad och lycklig eller arg och upprörd. Du rör dig framåt utan större dramatik. Men sedan kanske det händer något och en vind blåser upp vid horisonten.



Kanske blir din partner kritisk till att du inte hunnit diska och du skäms, ditt barn råkar ut för en olycka på dagis och du blir skräckslagen eller så kanske du blir missförstådd av någon du älskar och du känner dig övergiven och ledsen. Visst skulle du kunna försöka minska känslan, men en annan lika framkomlig väg är att

rätt och slätt acceptera känslan precis som den är. En hel del personer menar att begreppet acceptans är liktydigt med passivitet och blir provocerade av tanken att behöva acceptera. Bara för att man väljer att acceptera innebär det inte automatiskt att man tycker att något nödvändigtvis är bra, rätt, riktigt, rättvist, vackert eller liknande. Det betyder att du aktivt öppnar dig för möjligheten att navigera klokt mot lugnare vatten samtidigt som du låter känslan få finnas där. Du väljer att se verkligheten som den är utan skygglappar och utan värderingar. En övning du kan göra för att lära dig att bara ha känslan som den är utan att agera på den är att *surfa på känslan*. Precis som vi tidigare sa kommer en primär känsla in och ökar i styrka för att sedan ebba ut, och då handlar det om att surfa på den känslan utan att döma den och få en sekundär känsla och agera på denna.

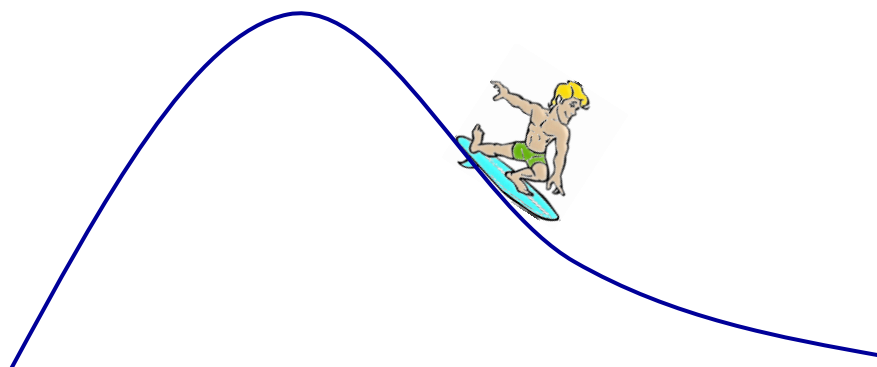
Titta på filmen *Surfa på känslan*. Försök göra övningarna enligt instruktionerna som följer på filmen. Kom ihåg att du kan pausa, stoppa och se om filmen flera gånger.



Film 4.2: Surfa på känslan

Sammanfattning av filmen:

Här följer instruktionerna i korta drag igen, de finns även som *övning* på hemsidan.



☐ Andas:

Ta tre djupa andetag. Uppmärksamma inandning och utandning. Känn din andning.

☐ Känn känslan:

Rikta din uppmärksamhet mot känslan i kroppen. *Var* i kroppen känner du känslan (t.ex. bröstorg, mage, ansikte)? *Hur* känns den (t.ex. varm, bultande, tryckande, kokande)? Flyttar den runt?

☐ Tillåt känslan:

Låt känslan få vara precis som den är, utan att försöka förändra, trycka undan eller ta bort den på något sätt. Du kan säga: "Jag låter känslan få vara som den är..."

☐ Vänta ut den:

Låt känslan få ha sin gång – som en våg som sköljs upp på land. Bara vänta och lägg märke till hur det känns när den försvinner. Du kan säga: "Jag bara väntar ut den..."

☐ Välj handling:



Övning 4.1

Så fort du lagt märke till att din ilska eller en annan känsla aktiverats, stanna upp och surfa på din känsla. Alltså, stanna upp, andas, känn känslan, tillåt känslan, vänta ut den och agera. Lagg märke till hur lång tid det tar för känslan att ebba ut? Var nyfiken. Det är viktigt att ha fokus på din känsla. När du lagt märket till din ilska ta då tid och se hur lång tid det tar innan känslan ebbar ut. Vill du skriva ner och spara övningen gör du enkelt detta under fliken "övning" på hemsidan.

Först när känslan "ebbat ut" är det läge att bestämma sig för vad du ska göra. Tänk på dina mål och din riktning i livet.

Situation	Tid i minuter och sekunder
Exempelvis: min partner klagar på mig	3 min 45 sek



Du kan efter du ha läst detta stycke med fördel börja med hemuppgift 4. 2 för att hinna öva och registrera på bästa möjliga sätt.

FÖRÄNDRA KÄNSLAN

Vid sidan av de olika verktygen som innebär acceptans som förhållningssätt kan det också vara bra att komplettera den andra delen av verktygslådan med förändringsredskap. Vi måste kunna styra och ställa i vår egen båt, samtidigt som vi accepterar väderförhållandena. Du kan alltså till viss del påverka dina känslor i olika riktningar. En väg att gå för att minska sårbarheten för jobbiga känslor är att öka de positiva känslorna. Då kan du också vara en mer tolerant partner och din relation kan i längden utvecklas i positiv riktning. En väderrapport säger att det finns lugnare vatten att segla till längre öster ut så du styr din båt dit för att få uppleva lugnare och trevligare väderförhållanden.

Måbra-aktiviteter

En person som inte mår bra, drar sig lätt undan och vill inte göra sådant som förut gav energi och glädje. Att sluta göra roliga och viktiga saker gör att man förlorar mer av det som gjorde livet värdefullt. Detta blir en negativ spiral som ofta är svår att bryta. Denna nedåtgående spiral av undvikanden gör oss också mer sårbara för motgångar och mer lättretliga. Vilket kan påverka din relation negativt. För att må bättre är det viktigt att bryta spiralen genom att göra måbra-aktiviteter. Då får man tillgång till positivitet i livet. Det finns två typer av aktiviteter som ger två typer av känslor som du kan ägna dig åt:

- ☐ Tillfredställande aktiviteter, som att träffa vänner, gå och shoppa, gå ut och dansa, kolla på en fotbollsmatch osv. Gör du sådant som du tycker om leder detta ofta till en känsla av tillfredsställelse.
- ☐ Kompetens, som att diska, laga en middag, gå och träna, göra en ny arbetsuppgift på jobbet. Att göra vardagsaktiviteter kan ju vara ganska tråkigt, men ofta får det oss att känna oss kompetenta.

Öka positiva känslor

Om du ökar positiva aktiviteter kan de positiva känslorna konkurrera ut de negativa. Du måste själv vara aktiv och skapa dina njutningar och din glädje. På kort sikt kan du försöka öka de positiva upplevelserna varje dag och på lång sikt kan du försöka förändra ditt liv på så sätt att du har större chans att uppleva positiva saker. Det är också viktigt att medvetet uppmärksamma de positiva känslorna och händelserna när de inträffar, och medvetet rikta uppmärksamheten bort från känslor och tankar om att det positiva kommer att ta slut. Positiva känslor är känslor såsom kärlek, glädje, nyfikenhet, stolthet, och lugn.

Saker som får mig att känna positiva känslor
<i>Ex: Ligga i badkaret, ligga i solen, äta god mat, sjunga, hålla på med mina intressen, prata med vänner i telefon, snickra, träna, göra listor, läsa.</i>

När du gör aktiviteter som skapar positiva känslor aktiverar du olika "må bra-hormoner" samt signalsubstanser som oxytocin och serotonin. Goda cirklar sätts igång. Glädje och optimism smittar både dig själv och din omgivning. Är du mycket nedstämd är detta ett viktigt första steg i att må bättre. Visst finns det saker som kan sätta stopp för dina "måbra-aktiviteter". En vanlig sådan bromskloss är tankar. Exempelvis: "det spelar ingen roll om jag blir glad en stund... det tar ju ändå slut efter ett tag". Visst är det sant, men varför ändå inte göra vad du kan för att öka glädjestunderna i livet. Det är inte alltid lätt i början. Börja med små steg och börja göra en måbra-aktivitet!

På lång sikt handlar det om att förändra ditt liv så att positiva saker händer oftare. Du minns väl de mål och värderingar du skrev i modul 2? Om inte, ta en stund att fundera på vad ditt mål är och vad det är du strävar efter i livet? Det är svårt för en människa att vara må bra utan att det händer en hel del positiva saker i ens liv. De flesta behöver bra relationer för att må bra. Fokusera därför på aktiviteter som handlar om att:

- ☐ Återuppta och reparera relationer som har gått förlorade
- ☐ Var öppen för nya relationer
- ☐ Förbättra befintliga relationer



Övning 4.2

Fundera ett tag på vad det är som får dig att känna dessa känslor? Skriv en lista på saker du kan göra i vardagen som får dig att känna positiva känslor. Efter du har gjort din lista, ta fram din kalender och planera in en positiv aktivitet om dagen. Hur får de här aktiviteterna dig att känna? *Vill du skriva ner och spara övningen gör du enkelt detta under fliken "övning" på hemsidan.*



Övning 4.3

Gör en lista över positiva saker du vill uppleva mer av i ditt liv, det kan exempelvis vara att ha bättre relationer till nära och kära, att känna att du gör något bra, osv. Gör sedan en lista på steg du måste ta för att nå dina mål, exempelvis ringa min syster och bestämma en träff, anmäla mig till en kurs. Olika mål kräver olika många steg så skriv gärna in flera steg när detta krävs. När du är klar, ta första steget! Hur känns det? Vill du skriva ner och spara övningen gör du enkelt detta under fliken "övning" på hemsidan.

Saker jag vill uppleva mer av i mitt liv	Steg 1	Steg 2	Steg 3
Exempel: vara med min kära vän Fredrik	Skicka ett sms till Fredrik och höra hur han mår	Ringa och fråga om han vill hitta på något?	Planera in att ses 1 gång varannan vecka

Göra tvärtemot vad känslan säger

En övning som vi tidigare har varit inne och snuddat vid, i avsnittet "känslan i kroppen" i modul 3 och även i modul 1, är att *göra tvärtemot* vad känslan säger. Det är fascinerande hur lätt vi dras med i känslvindarna utan att ifrågasätta om vi kan ta oss ur vindriktningen. I rädsla viker vi och gömmer vi oss, i ilska attackerar vi, punkt slut. Ditt förnuftiga jag vet att det inte alltid är så klokt att ledas på det sättet. Har du väl blivit medveten om att du är känslostyrd mot din vilja, finns det en strategi att ta till som är svår men som ofta fungerar väl – att göra tvärtemot vad din känsla säger. Detta är en teknik för de lägen när du inte vill ha den känsla du har, eftersom den på olika sätt saboterar för dig. I sådana fall kan det vara till hjälp att identifiera motsatsen till impulsen, så att du kan göra tvärtemot vad känslan säger dig.



Rädsla

Göra tvärtemot

- Gör det du är rädd för om och om igen
- Närma dig händelser, platser, aktiviteter/uppgifter, känslor du är rädd för



Ilska

Göra tvärtemot

- Andas lugnt, rör dig långsamt, håll avstånd,
- Lyssna och försök förstå
- Gå därifrån om ilskan riskerar att gå över i aggressivt beteende
- Släpp taget om arga tankar



Ledsnad

Göra tvärtemot

- Aktivera dig
- Gör sådant som får dig att känna dig kompetent och säker på dig själv
- Berätta om din känsla för någon annan.
- Om sorg, tillåt känslan



Skuld

Göra tvärtemot

- Erkänn ditt misstag och våga se konsekvenserna. Undvik inte.
- Reparera genom att säga "förlåt" och lyssna på andras upplevelser
- Vidta åtgärder för att förhindra att det händer igen



Skam

Göra tvärtemot

- Använd samma färdigheter som vid skuld



Övning 4.4

Öva under veckan på att minst tre gånger göra tvärtemot vad känslan säger. Glöm inte bort de steg du tidigare lärt med att sätta namn på känslan, beskriva vart den sitter i kroppen och vad den säger åt dig att göra, för att slutligen göra tvärtom. *Vill du skriva ner och spara övningen gör du enkelt detta under fliken "övning" på hemsidan.*

Tillfälle 1.

Vilken/vilka känslor har jag nu? _____

Hur och vart känns det i kroppen? _____

Vad vill känslan att jag ska göra? _____

Vad gör jag när jag gör tvärtom? _____

Hur påverkar det mina känslor? _____

Tillfälle 2.

Vilken/vilka känslor har jag nu? _____

Hur och vart känns det i kroppen? _____

Vad vill känslan att jag ska göra? _____

Vad gör jag när jag gör tvärtom? _____

Hur påverkar det mina känslor? _____

Tillfälle 3.

Vilken/vilka känslor har jag nu? _____

Hur och vart känns det i kroppen? _____

Vad vill känslan att jag ska göra? _____

Vad gör jag när jag gör tvärtom? _____

Hur påverkar det mina känslor? _____



Du kan efter du ha läst detta stycke om att *göra tvärtemot känslan* med fördel börja med hemuppgift 4. 3 för att på bästa möjliga vis genomföra denna.

Användning av dina fem sinnen

Ett annat verktyg som vi vill ge dig – är ett verktyg som är bra att använda sig av i situationer som du kanske inte kan påverka. Situationer där du behöver stå ut med känslor som är svåra och kanske gör ont. Vi tänker på livets utmaningar, de aspekter av själva livet vi inte kan göra så mycket åt. Detta verktyg handlar inte om hur du löser situationen utan om hur du ska klara av tillvaron när du för stunden inte kan förändra situationen till det bättre. Kanske är du en person som lätt blir irriterad eller rent utav rasande och måste anstränga dig till ditt yttersta för att behärska dig. Eller så kanske du är en person som fastnar i negativa tankar om dig själv och ofta känner dig nedstämd. Precis som vi beskrev tidigare i modul 3 så kan man då behöva notera känslorna, sätta namn på dem och utsätta sig för det obehag det innebär. I vissa situationer är detta en allt för stor utmaning och man kan behöva skifta fokus från det inre till det yttre. I denna övning ska du arbeta genom dina fem sinnen – syn, hörsel, lukt, smak och känsel. Råden kan förefalla löjligt triviala när du är i balans, men när du är i en mycket stark känsla kan de bli din räddning, lindra obehaget och hindra dina känslolvindar från att blåsa upp till storm. Med andra ord; hindra att en primär känsla som självförakt övergår till exempelvis ilska och utbrott. Genom att använda dig av dina sinnesintryck kan du påverka den fysiologiska delen av en aktuell negativ känsla. De kan också fungera som hjälp

att koncentrera dig på något annat än de stimuli som aktiverar plågsamma känslor. Genom att då lindra känslan lite kan du lättare ta ett steg tillbaka och få utrymme till att klara av att få saker gjorda och på sikt kunna fundera på hur situationen ska lösas på bästa sätt.

SYNINTRYCK

Bläddra i en bok med vackra naturbilder, djur eller konstverk. Tänd ett ljus i en vacker ljusstake. Köp en blomma och sätt i en fin vas. Gå på museum med den konst som du tycker om. Promenera i vackra stadsdelar och kvarter. Titta på vackra kläder. Bläddra i en veckotidning. Gå ut i naturen och notera ljus, skiftningar, träd, blommor, moln och stjärnor. Gå på bio eller hyr en vacker eller spännande film. Uppmärksamma varje synintryck, men fördjupa dig inte i dem – släpp taget om dem.

HÖRSELINTRYCK

Lyssna på musik- vacker, dramatisk, spännande. Lyssna på texter till sånger som du hör på radion. Lyssna på en ljudbok med en behaglig berättarröst. Gå ut i naturen och lyssna uppmärksamt på fåglar, vågor, vinden i löven, regn, viden som tjuter. Gå ut på stan och lyssna på ljuden – bilar, bussar folk som pratar, musik i varuhuset. Uppmärksamma alla ljud som finns omkring dig, men fördjupa dig inte dem – släpp taget om dem.

LUKTER

Gå ut i din trädgård eller i naturen och koncentrera dig på dofterna – lukta på blommor, träd och andra växter. Lukta på kryddor i ditt kryddskåp. Tänd ett doftljus. Baka bröd eller en kaka. Ta på dig din favoritparfym eller smörj in dig, med en behagligt parfymerad kräm. Skär upp och lukta på en citron eller på en kanelstång. Gå in i en blomsteraffär och lukta på blommorna. Koka kaffe och uppmärksamma doften.

SMAKER

Ät och drick och koncentrerar dig på smakerna – sött, surt, salt eller beskt. Smaka verkligen uppmärksamt på det du äter. Prova nya smaker på glass, juice eller någon annan matvara. Drick ditt favoritkaffe. Köp något som du annars inte unnar dig - en dyr grönsak eller frukt, en dyr sorts fisk.

KÄNSELINTRYCK

Upplev koncentrerat allt som du rör vid, lägg märke till känslan. Gosa med din hund eller katt. Få massage. Ta ett fotbad. Krama din partner. Bädda din säng med rena lakan. Håll i en isbit. Krama till en snöboll. Ta ett bad i havet. Promenera i sanden.

**Övning 4.5**

Öva dig, några gånger under denna vecka på att använda dig av alla dina sinnesintryck. Välj ut en eller flera saker du kan göra under varje sinne, använd dig gärna av exemplen nedan för inspiration. *Vill du skriva ner och spara övningen gör du enkelt detta under fliken "övning", på hemsidan*

Tillfälle 1

Vilken sinnesstrategi använde du dig av? _____

När och hur använde du dig av strategin? _____

Hjälpte sinnesstrategin dig att undvika negativa impulser eller undvika konflikter? Om ja, hur? _____

Tillfälle 2

Vilken sinnesstrategi använde du dig av? _____

När och hur använde du dig av strategin? _____

Hjälpte sinnesstrategin dig att undvika negativa impulser eller undvika konflikter? Om ja, hur? _____

Tillfälle 3

Vilken sinnesstrategi använde du dig av? _____

När och hur använde du dig av strategin? _____

Hjälpte sinnesstrategin dig att undvika negativa impulser eller undvika konflikter? Om ja, hur? _____

ATT ANVÄNDA BÅDE ACCEPTANS OCH FÖRÄNDRING

Du har nu fått öva dig på att antingen stanna upp och acceptera den känsla du har och bara låta den vara tills den ebbar ut eller försöka förändra den genom olika strategier. I vissa fall kan det bästa alternativet vara att göra en kombination av de båda. Att acceptera stormen men att vidta åtgärder och stärka seglet och ruffen lite extra. Alltså att acceptera känslan men förändra det som går att förändra. För att du ska förstå vad vi pratar om följer här ett exempel som vi hoppas ska kunna beskriva denna kombination på ett bra sätt.

Exempel

Stefan hade alltid sett på sig själv som en trygg karl. Han litade till fullt på sina nära och kära. Stefan hade under en längre tid varit singel och lagt mycket tid på arbetet men samtidigt umgåtts mycket med familj och vänner. Han var nu i en ny relation och han kände helt plötsligt att han hade svårt att lita på sin partner. Han var orolig och kände ofta att han inte kunde slappna av när hans partner var utanför hemmet. Han ringde ofta för att höra vad hon hade för sig. Han ogillade känslan av att bli lurad och funderade på varför han inte njöt av förhållandet, han var ju otroligt förälskad i sin partner och han tycker att hon är en fin och ärlig person som visar klart och tydligt vad hon tycker om honom. Ändå funderar Stefan på att avsluta förhållandet. Han pratade med en vän om sina problem och hans vän svarade honom "att det kanske inte var så konstigt att han var orolig då han i sin förra relation hade blivit lämnad då hans sambo träffat en annan". Stefan insåg då att det kanske inte var så underligt att han kände som han gjorde. Han började acceptera att den känslan fanns hos honom, han lät den bara vara där, utan att döma den och utan att agera på den. När känslan blev som starkast, när impulsen sa åt honom att ringa sin sambo och skälla på henne eller

läsa hennes sms, så gjorde han helt enkelt tvärtemot känslan och skickade ett fint sms där det stod att han hoppas att hon har kul och att han längtar efter henne. Med tiden minskade de olustiga känslorna hos Stefan och idag känner han sig trygg och lycklig i sitt förhållande.

SAMMANFATTNING MODUL 4

Den här modulen har handlat om hur man kan reglera och hanterat känslor. I början fick du lära dig om hur man minskar sin sårbarhet för negativa känslor genom att balansera sitt liv med kost, träning och sömn, samt genom att öka de positiva upplevelserna i ditt liv. För att du inte lika snabbt ska gå upp i affekt fick du därefter börja lära dig verktyg och strategier för att kunna hantera svåra känslor. Du har fått lära dig strategier i acceptans såsom att surfa på känslan. Andra strategier att ta till är att förändra känslan genom att exempelvis göra tvärtemot vad känslan säger för att skapa en ny känsla och använda dig av dina sinnen för att lindra de svåra känslorna. I vissa situationer är det bästa alternativet att navigera mellan de två huvudspåren och använda sig av både acceptans och förändring. Vi hoppas att du från detta smörgåsbord av strategier har hittat några som passar just dig. För att ytterligare pröva på dessa strategier så kommer du få några hemuppgifter att jobba med.

HEMUPPGIFTER

Hemuppgift 4.1 - Frågor från din behandlare

- ☐ Varför tror du att det inte är bra att undvika sina egna känslor?
- ☐ Vilka strategier från den här modulen tycker du fungerar bäst för dig, och varför?
- ☐ Finns det några andra strategier utöver dem du har fått med dig från denna modul som du tycker är bra? Om ja, vilka och på vilket sätt fungerar de?

Hemuppgift 4.2 – Surfa på känslan

Öva under veckan på att surfa på känslan för att vara medvetet närvarande i känslan och acceptera den. Välj två tillfällen du övar på detta som du registrerar och skickar in till din behandlare. Lycka till!

Tillfälle 1.

Vilken känsla hade du? _____

Gick det att vara i känslan utan att trycka undan den eller döma den? _____

Gick det att surfa på känslan utan att agera på den? _____

Kunde du acceptera känslan? _____

Tillfälle 2.

Vilken känsla hade du? _____

Gick det att vara i känslan utan att trycka undan eller döma den? _____

Gick det att surfa på känslan utan att agera på den? _____

Kunde du acceptera känslan? _____

Hemuppgift 4.3: Påverka känslan genom att göra tvärtemot

Öva på att göra tvärtemot vad din känsla säger under veckan. Gör det när en negativ känsla är närvarande. Ställ frågorna nedan till dig själv, som en hjälp att göra tvärtemot. Välj två tillfällen då du registrerar hur övandet gick. Lycka till!

Tillfälle 1

Observera och beskriv känslan. Vilken känsla har du just nu? _____

Vilken impuls till handling har du? _____

Fråga dig själv om impulsen att handla på ett visst sätt passar den aktuella situationen. Om NEJ; gör tvärtemot!

Fråga dig själv om du vill minska ner på känslan. Om JA; gör tvärtemot!

Hur kan du handla tvärtemot känslan? _____

Hur kände du efter att du gjort tvärtemot känslan? _____

Tillfälle 2

Observera och beskriv känslan. Vilken känsla har du just nu? _____

Vilken impuls till handling har du? _____

Fråga dig själv om impulsen att handla på ett visst sätt passar den aktuella situationen. Om NEJ; gör tvärtemot!

Fråga dig själv om du vill minska ner på känslan. Om JA; gör tvärtemot!

Hur kan du handla tvärtemot känslan? _____

Hur kände du efter att du gjort tvärtemot känslan? _____

Hemuppgift 4.4: "Villighet"

Under den här veckan vill vi att du provar på ytterligare en mindfulnessövning. Den kallas för "Villighet" (övning nr 5 på hemsidan <http://www.nok.se/levmeddinkropp>). I den här övningen guidas du till ett nytt förhållningssätt till dina känslor – ett förhållningssätt i medveten närvaro. Många som gjort övningen upplever att de får en bättre förståelse för hur de kan hantera känslor med hjälp av medveten närvaro. Det är viktigt att fullfölja hela övningen, även om det känns ovant. Det är först då du kan avgöra om du kan lära dig något av övningen. Lycka till!