

# EMOTION REGULATION GROUP THERAPY – VID SJÄLVSKADEBETEENDE

---

MANUAL OCH ARBETSBLAD

Kim L. Gratz  
University of Toledo; Ohio



**Nationella Självskadeprojektet**

För Nationella Självskadeprojektet  
Johan Bjureberg och Hanna Sahlin, översättare



EMOTION REGULATION GROUP THERAPY – VID SJÄLVSKADEBETEENDE  
KIM L. GRATZ

---

FÖR NATIONELLA SJÄLVSKADEPROJEKTET  
JOHAN BJUREBERG OCH HANNA SAHLIN, ÖVERSÄTTARE

LARS-GUNNAR LUNDH, FACKGRANSKARE  
MARIO SIERRA, GRAFISK FORM



**Nationella Självskadeprojektet**

V.1

SJÄLVSKADE-  
BETEENDETS  
FUNKTION

V.2

KÄNSLOR

V.3

ATT VARA  
MEDVETEN  
OM SINA  
KÄNSLOR

V.4

ATT VARA  
MEDVETEN OM  
SINA KÄNSLOR

V.5

PRIMÄRA &  
SEKUNDÄRA  
KÄNSLOR

V.6

"KLARA" &  
"GRUMLIGA"  
KÄNSLOR

V.7

KÄNSLOMÄSSIG  
KONTROLL &  
UNDVIKANDE

V.8

KÄNSLOMÄSSIG  
VILLIGHET &  
ACCEPTANS

V.9

ATT REGLERA  
KÄNSLOR UTAN  
ATT UNDVIKA  
DEM

V.10

IMPULSKONTROLL

V.11

VÄRDERADE  
RIKTNINGAR

V.12

VÄRDERADE  
RIKTNINGAR

V.13

HINDER OCH  
ÅTAGANDE VID  
VÄRDERADE  
HANDLINGAR

V.14

HINDER OCH  
ÅTAGANDE VID  
VÄRDERADE  
HANDLINGAR

V.15

VÄRDERADE  
RIKTNINGAR  
– EN PROCESS

V.16

ÅTERFALLS-  
PREVENTION

# INNEHÅLL

|                |                                                                                                    |           |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                | <b>Introduktion</b>                                                                                | <b>13</b> |
|                | <b>Känsloregleringsmodellen som grund för ERGT</b>                                                 | <b>14</b> |
|                | <b>Viktiga teman i ERGT</b>                                                                        | <b>15</b> |
|                | Känslorens funktion                                                                                | 15        |
|                | Paradoxala konsekvenser av känslomässigt undvikande                                                | 15        |
|                | Kontroll av beteendet vid upplevelsen av känslor, inte kontroll av känslor                         | 15        |
|                | Villighet som ett aktivt val, som är möjligt i varje givet ögonblick                               | 16        |
|                | Betona process istället för utfall                                                                 | 16        |
|                | <b>Terapeutisk hållning</b>                                                                        | <b>17</b> |
|                | Modellinlärning                                                                                    | 17        |
|                | Icke-dömande hållning                                                                              | 17        |
|                | "Self-disclosure"                                                                                  | 17        |
| <b>VECKA 1</b> | <b>SJÄLVSKADEBETEENDETS FUNKTION</b>                                                               | <b>21</b> |
|                | <b>I. Presentation av gruppen</b>                                                                  | <b>21</b> |
|                | Trygghet och respekt                                                                               | 22        |
|                | Gruppens struktur                                                                                  | 23        |
|                | Åtagande och bakslag                                                                               | 24        |
|                | <b>II. Diskutera självskadebeteendets funktion</b>                                                 | <b>25</b> |
|                | Fyll i arbetsbladet "Konsekvenser av självskadebeteende" i gruppen                                 | 25        |
|                | Diskutera arbetsbladet "Självskadebeteendets funktion"                                             | 27        |
|                | <b>III. Diskutera teorin bakom ERGT</b>                                                            | <b>28</b> |
|                | Gruppdiskussion: känsloreglering                                                                   | 28        |
|                | <b>IV. Diskutera de moduler som ingår i ERGT och de dimensioner av känsloreglering som tas upp</b> | <b>29</b> |
|                | <b>V. Hemuppgifter</b>                                                                             | <b>31</b> |
| <b>VECKA 2</b> | <b>KÄNSLOR</b>                                                                                     | <b>39</b> |
|                | <b>I. Hemuppgiftsgenomgång</b>                                                                     | <b>39</b> |
|                | <b>II. Identifiera negativa föreställningar om känslor hos deltagarna</b>                          | <b>40</b> |
|                | Diskutera arbetsbladet "Föreställningar om känslor"                                                | 40        |
|                | Gruppdiskussion: Identifiera personliga föreställningar om känslor                                 | 41        |
|                | Gruppdiskussion: Konsekvenser av negativa föreställningar om känslor                               | 43        |
|                | Regelstyrt beteende                                                                                | 43        |

|                |                                                                                       |            |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                | <b>III. Psykoedukation om känslors adaptiva värde och funktion</b>                    | <b>44</b>  |
|                | Diskutera arbetsbladet "Fakta om känslor"                                             | 44         |
|                | <b>IV. Alternativa förhållningssätt till negativa föreställningar om känslor</b>      | <b>49</b>  |
|                | Börja fyll i arbetsbladet "Föreställningar om känslor" i gruppen                      | 49         |
|                | <b>V. Hemuppgifter</b>                                                                | <b>50</b>  |
| <b>VECKA 3</b> | <b>ATT VARA MEDVETEN OM SINA KÄNSLOR</b>                                              | <b>61</b>  |
|                | <b>I. Hemuppgiftsgenomgång</b>                                                        | <b>61</b>  |
|                | <b>II. Att vara medveten om sina känslor</b>                                          | <b>62</b>  |
|                | Gå igenom arbetsbladet "Att vara medveten om sina känslor I"                          | 62         |
|                | <b>III. Att bli mer medveten om sina känslor</b>                                      | <b>67</b>  |
|                | Diskutera arbetsbladet "Att vara medveten om sina känslor II"                         | 67         |
|                | Börja fyll i arbetsbladet "Att bli mer medveten om sina känslor" i gruppen            | 68         |
|                | Dela ut arbetsblad: "Kompletterande ord för känslor"                                  | 69         |
|                | <b>IV. Identifiera hälsosamma, adaptiva sätt att hantera känslor</b>                  | <b>69</b>  |
|                | Diskutera arbetsbladet "Att vara medveten om sina känslor II"                         | 69         |
|                | <b>V. Hemuppgifter</b>                                                                | <b>71</b>  |
| <b>VECKA 4</b> | <b>ATT VARA MEDVETEN OM SINA KÄNSLOR</b>                                              | <b>83</b>  |
|                | <b>I. Hemuppgiftsgenomgång</b>                                                        | <b>83</b>  |
|                | <b>II. Att bli mer medveten om sina känslor</b>                                       | <b>85</b>  |
|                | Fyll i arbetsbladet "Att bli mer medveten om sina känslor"                            | 85         |
|                | <b>III. Hemuppgifter</b>                                                              | <b>85</b>  |
| <b>VECKA 5</b> | <b>PRIMÄRA &amp; SEKUNDÄRA KÄNSLOR</b>                                                | <b>93</b>  |
|                | <b>I. Hemuppgiftsgenomgång</b>                                                        | <b>93</b>  |
|                | <b>II. Psykoedukation om skillnader mellan primära och sekundära känslореaktioner</b> | <b>95</b>  |
|                | Gå igenom arbetsbladet "Primära kontra sekundära känslореaktioner"                    | 95         |
|                | <b>III. Identifiera primära och sekundära känslor</b>                                 | <b>99</b>  |
|                | Fyll i arbetsbladet "Identifiera och utmana sekundära känslor" i gruppen              | 101        |
|                | <b>IV. Hemuppgifter</b>                                                               | <b>101</b> |

|                    |                                                                                                                                                       |                |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>VECKA 6</b>     | <b>"KLARA" &amp; "GRUMLIGA" KÄNSLOR</b>                                                                                                               | <b>111</b>     |
|                    | <b>I. Hemuppgiftsgenomgång</b>                                                                                                                        | <b>111</b>     |
|                    | <b>II. Psykoedukation om klara och grumliga känsloreaktioner</b>                                                                                      | <b>112</b>     |
|                    | Diskutera arbetsbladet "Klara och grumliga känsloreaktioner"                                                                                          | 113            |
|                    | Gruppdiskussion grumliga känslor                                                                                                                      | 118            |
|                    | <b>III. Hemuppgifter</b>                                                                                                                              | <b>119</b>     |
| <br><b>VECKA 7</b> | <br><b>KÄNSLOMÄSSIG KONTROLL &amp; UNDVIKANDE</b>                                                                                                     | <br><b>127</b> |
|                    | <b>I. Hemuppgiftsgenomgång</b>                                                                                                                        | <b>127</b>     |
|                    | <b>II. Upplevelsebaserad övning: Kontroll och undvikande av känslor</b>                                                                               | <b>128</b>     |
|                    | Gå igenom arbetsbladet "Känslomässig ovillighet:<br>Tänk på ett tillfälle när du var ovillig att ha eller försökte undvika<br>dina känslor" i gruppen | 129            |
|                    | <b>III. Psykoedukation om paradoxala konsekvenser av kontroll<br/>och undvikande</b>                                                                  | <b>132</b>     |
|                    | Arbetsblad: "Känslomässig ovillighet & villighet"                                                                                                     | 132            |
|                    | Går känslor att kontrollera? Isbjörnsmetaforen                                                                                                        | 134            |
|                    | Går känslor att kontrollera? Kanelbullemetaforen                                                                                                      | 135            |
|                    | Går känslor att kontrollera? Förälskelsemetaforen                                                                                                     | 136            |
|                    | Går känslor att kontrollera? Rädslometforen                                                                                                           | 136            |
|                    | <b>IV. Hemuppgifter</b>                                                                                                                               | <b>139</b>     |
| <br><b>VECKA 8</b> | <br><b>KÄNSLOMÄSSIG VILLIGHET &amp; ACCEPTANS</b>                                                                                                     | <br><b>149</b> |
|                    | <b>I. Hemuppgiftsgenomgång</b>                                                                                                                        | <b>149</b>     |
|                    | <b>II. Villighet &amp; acceptans</b>                                                                                                                  | <b>150</b>     |
|                    | Villighet: Monstermetaforen                                                                                                                           | 151            |
|                    | Arbetsblad: "Känslomässig ovillighet & villighet (fortsättning)"                                                                                      | 152            |
|                    | <b>III. Villighet är inte samma sak som att vilja</b>                                                                                                 | <b>153</b>     |
|                    | Villighet: Metaforen om jobbiga Jonte                                                                                                                 | 154            |
|                    | <b>IV. Villighet är inte att vara konstant överväldigad av känslor</b>                                                                                | <b>155</b>     |
|                    | Villighet: Mätinstrumentmetaforen                                                                                                                     | 155            |
|                    | Gruppdiskussion: Konsekvenser av villighet                                                                                                            | 157            |
|                    | <b>V. Hemuppgifter</b>                                                                                                                                | <b>157</b>     |

|                |                                                                                         |            |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>VECKA 9</b> | <b>ATT REGLERA KÄNSLOR UTAN ATT UNDVIKA DEM</b>                                         | <b>165</b> |
|                | <b>I. Hemuppgiftsgenomgång</b>                                                          | <b>165</b> |
|                | <b>II. Diskutera känsloregleringsstrategier</b>                                         | <b>166</b> |
|                | Arbetsblad: "Känsloregleringsstrategier:<br>Effektiva sätt att reglera styrkan känslor" | 166        |
|                | <b>III. Närmande – distraktion – undvikande</b>                                         | <b>168</b> |
|                | <b>IV. Situation påverkar val av strategi</b>                                           | <b>170</b> |
|                | Gruppdiskussion: Adaptiva känsloregleringsstrategier                                    | 171        |
|                | Gör klart arbetsbladet "Hälsosamma och effektiva sätt<br>att reglera känslor"           | 171        |
|                | <b>V. Ohälsosamma sätt att reglera känslor</b>                                          | <b>172</b> |
|                | Arbetsblad: "Ohälsosamma sätt att reglera känslor"                                      | 172        |
|                | <b>VI. Hemuppgifter</b>                                                                 | <b>173</b> |

|                 |                                                                                        |            |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>VECKA 10</b> | <b>IMPULSKONTROLL</b>                                                                  | <b>187</b> |
|                 | <b>I. Hemuppgiftsgenomgång</b>                                                         | <b>187</b> |
|                 | <b>II. Impulsivt beteende</b>                                                          | <b>188</b> |
|                 | Diskutera arbetsbladet "Impulsivt beteende"                                            | 188        |
|                 | <b>III. Impulskontroll</b>                                                             | <b>190</b> |
|                 | Diskutera arbetsbladet "Impulskontrollstrategier:<br>Tekniker för att motstå impulser" | 190        |
|                 | Distraktion                                                                            | 190        |
|                 | Fördröjning                                                                            | 190        |
|                 | Ersätta impulsiva beteenden                                                            | 191        |
|                 | Identifiera konsekvenser                                                               | 192        |
|                 | Konsekvensmodifiering                                                                  | 194        |
|                 | <b>IV. Hemuppgifter</b>                                                                | <b>197</b> |

|                 |                                                                  |            |
|-----------------|------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>VECKA 11</b> | <b>VÄRDERADE RIKTNINGAR</b>                                      | <b>207</b> |
|                 | <b>I. Hemuppgiftsgenomgång</b>                                   | <b>207</b> |
|                 | <b>II. Värderade riktningar</b>                                  | <b>208</b> |
|                 | <b>III. Värderingar</b>                                          | <b>209</b> |
|                 | Diskutera Arbetsbladet: "Värderade riktningar"                   | 209        |
|                 | Värderade riktningar: Åka skidor ned för berget-metaforen        | 212        |
|                 | Värderade riktningar: Stigen uppför berget-metaforen             | 213        |
|                 | <b>IV. Värderingar är konstanta</b>                              | <b>214</b> |
|                 | Värderingar är konstanta: Trädgårds-metaforen                    | 215        |
|                 | <b>V. Värderingar definieras genom handlingar – inte känslor</b> | <b>218</b> |
|                 | <b>VI. Hemuppgifter</b>                                          | <b>220</b> |

|          |                                                             |            |
|----------|-------------------------------------------------------------|------------|
| VECKA 12 | <b>VÄRDERADE RIKTNINGAR</b>                                 | <b>233</b> |
|          | I. Hemuppgiftsgenomgång                                     | 233        |
|          | II. Värderad handling                                       | 234        |
|          | III. Hemuppgifter                                           | 235        |
| VECKA 13 | <b>HINDER OCH ÅTAGANDE VID VÄRDERADE HANDLINGAR</b>         | <b>245</b> |
|          | I. Hemuppgiftsgenomgång                                     | 245        |
|          | Gruppdiskussion: En värderad handling känns inte alltid bra | 246        |
|          | II. Hinder för värderade handlingar                         | 247        |
|          | Diskutera arbetsbladet "Hinder för värderade handlingar"    | 247        |
|          | III. Villighet och åtagande                                 | 249        |
|          | Gruppdiskussion: Viktiga saker kostar                       | 250        |
|          | Villighet och åtagande: Såpbubblan i vägen-metforen         | 250        |
|          | Villighet och åtagande: Träskmetaforen                      | 251        |
|          | IV. Hemuppgifter                                            | 252        |
| VECKA 14 | <b>HINDER OCH ÅTAGANDE VID VÄRDERADE HANDLINGAR</b>         | <b>261</b> |
|          | I. Hemuppgiftsgenomgång                                     | 261        |
|          | II. Att göra ett åtagande                                   | 201        |
|          | Diskutera arbetsbladet "Att göra ett åtagande"              | 262        |
|          | Åtaganden handlar om processen, inte om utfallet            | 264        |
|          | III. Att underlätta åtaganden                               | 265        |
|          | Diskutera strategier som underlättar för åtaganden          | 265        |
|          | IV. Hemuppgifter                                            | 267        |
| VECKA 15 | <b>VÄRDERADE RIKTNINGAR – EN PROCESS</b>                    | <b>277</b> |
|          | I. Hemuppgiftsgenomgång                                     | 277        |
|          | II. Värderade riktningar – en process                       | 278        |
|          | III. Beredskap för att hantera hinder                       | 280        |
|          | IV. Känslostyrt beteende                                    | 280        |
|          | V. Hemuppgifter                                             | 281        |
| VECKA 16 | <b>ÅTERFALLSPREVENTION</b>                                  | <b>289</b> |
|          | I. Hemuppgiftsgenomgång                                     | 289        |
|          | II. Återfallsprevention                                     | 290        |
|          | Regelbrottseffekter                                         | 290        |
|          | Bakslag och återfall                                        | 292        |
|          | Att lägga märke till framsteg                               | 293        |
|          | III. Att värdesätta själva värderingsprocessen              | 294        |



## Instruktion till läsning av manualen

Emotion Regulation Group Therapy (ERGT) utvecklades under 2000-talet av Dr Kim L. Gratz vid universitetet i Maryland. ERGT har utprovats i tre studier och visat på lovande resultat (Gratz & Gunderson, 2006; Gratz & Tull, 2011; Gratz, Tull & Levy, 2013). I samtliga dessa studier har Kim Gratz antingen själv varit terapeut eller personligen handlett de terapeuter som senare skulle bedriva ERGT-behandlingen. De har läst ett kapitel i manualen och diskuterat tillsammans med Dr Gratz hur materialet skall presenteras för patienterna. Tonvikt har legat på gemensamma diskussioner av huvudbudskapet i sessionen, och att terapeuten skall använda manualen för att hitta sitt eget sätt att presentera informationen för deltagarna i gruppen.

I nationella självskadeprojektets ERGT-satsning skickas manualen ut till ett 30-tal terapeuter, som skall ta sig igenom många sidor text utan någon vidare instruktion förrän i efterhand. Det har tvingat oss översättare att göra vissa förändringar i texten – utan att göra alltför stor inverkan på manualens innehåll – för att öka läsbarheten.

Nedan följer några korta instruktioner till dessa förändringar.

**Fetstil** innebär instruktion till terapeuten vad gäller utförandet av en aktuell intervention (såsom psykoedukativa insatser, leda en gruppdiskussion, presentera innehållet i ett arbetsblad osv). Ibland står det fetstilta inom **[klamrar]**, men skall även då läsas som en instruktion till terapeuten.

**Kursiverat** innebär förslag till hur man kan presentera materialet för deltagarna. Det är mycket text, tanken är inte att ordagrant läsa upp detta, utan att läsa in detta vid planeringen av sessionen och sedan välja själv hur man vill föra fram det som står i texten.

**Kursiverad fetstil** finns på ett fåtal ställen och är budskap som ska betonas och där det som står också skall förmedlas till deltagarna.

Viss text är gråmarkerad,  
för att poängtera ett viktigt tema.

### Text på färgplatta

Text från arbetsblad

Text på färgplatta innebär att materialet som står däri kommer från det arbetsblad som terapeuten skall presentera för gruppen. Ibland står det lite annan text i textrutan för terapeuten jämfört med arbetsbladet.

1. Under rubrikerna hemuppgifter står deltagarnas hemuppgifter numrerade (1–X). Om det bara är en siffra och text därefter skall det alltså bara läsas upp för deltagarna. Ibland ges instruktioner till hemuppgifterna. Dessa instruktioner som skall delges patienterna är kursiverade. Instruktioner till terapeuterna om hur hemuppgifterna skall genomföras, eller särskilt viktiga aspekter av hemuppgifterna som skall poängteras är i fetstil.

Vänligen sprid inte materialet utan författarens tillstånd



## INTRODUKTION

Följande manual är resultatet av ett försök att integrera flera acceptansbaserade beteendeterapier till en övergripande **behandling av emotionell dysreglering, känslomässigt undvikande och självskadebeteende** för kvinnor med borderline personlighetsstörning (BPS). "Emotion regulation group therapy" (ERGT) utvecklades som en tilläggsbehandling till pågående individuell terapi (oavsett typ av terapi) och var inte ursprungligen avsedd att fungera som en heltäckande behandling för alla de svårigheter som BPS är associerat med.

ERGT är inriktat på känslomässig dysreglering och känslomässigt undvikande - processer som möjligen har behandlats mindre explicit i traditionell behandling. Dessa processer anses vara potentiella mediatorer för maladaptiva beteenden och därmed möjliga verkningsmekanismer för förändring i terapi. ERGT utvecklades som ett sätt att fokusera direkt och explicit på känslomässig dysreglering och känslomässigt undvikande och därmed förstärka pågående sedvanlig öppenvårdsbehandling.

ERGT är framförallt inspirerad av "Acceptance and Commitment Therapy" (**ACT**; Hayes Strosahl och Wilson, 1999) och Dialektisk beteendeterapi (**DBT**; Linehan, 1993). Förutom att ERGT är en integrering av ACT och DBT, finns det även flera exempel och övningar i ERGT som är hämtade från Roemers och Orsillos (2005) acceptansbaserade beteendeterapi för GAD. Aspekter av Greenbergs (2002) **emotionsfokuserade psykoterapi** ingår också (i synnerhet distinktionen mellan primära och sekundära känsloreaktioner och de olika sätt som krävs för att hantera dessa effektivt).

För att kunna genomföra ERGT på ett skickligt och effektivt sätt bör gruppledare läsa in sig på ovanstående behandlingar samt deras underliggande teorier och antaganden. Utöver kunskap om dessa behandlingar kan kännedom om andra acceptans- och mindfulness-baserade behandlingar också vara till hjälp.

## KÄNSLOREGLERINGSMODELLEN SOM GRUND FÖR ERGT

ERGT utvecklades för att lära kvinnor med självskadebeteende och BPS mer adaptiva sätt att hantera sina känslor, för att därmed minska frekvensen av självskadebeteende. En stor del av litteraturen om känsloreglering hos vuxna betonar betydelsen av kontroll och minskning av negativ affekt. Definitionen av känsloreglering på vilken ERGT är baserad (se Gratz & Roemer, 2004) betonar istället känslors funktion och är framförallt **influerad av teoretisk litteratur om känsloreglering i barndomen** (Cole, Michel, och Teti, 1994; Thompson, 1994; Thompson & Calkins, 1996). I litteraturen om barns emotioner betonas ofta funktionen hos känslor och de problem som uppstår till följd av oförmågan att uppleva hela skalan av känslor.

**Således likställs inte reglering med "kontroll".** Känsloreglering i ERGT konceptualiseras istället som ett multidimensionellt konstrukt som involverar:

(a) medvetenhet, förståelse och acceptans av känslor; (b) förmåga att engagera sig i målinriktade beteenden och hämma impulsiva beteenden när man upplever negativa känslor; (c) flexibel användning av situationsanpassade strategier för att reglera intensiteten och/eller varaktigheten av känsloreaktioner, snarare än att helt eliminera känslor; (d) villighet att uppleva negativa känslor som en del i genomförandet av meningsfulla aktiviteter (Gratz & Roemer, 2004). Betoningen ligger alltså på kontroll av beteendet samtidigt som man upplever känslor och inte på kontroll av känslorna.

Viktigt är också att fokus inte ligger på att ändra deltagarnas emotionella upplevelser, utan på att ändra deras relation till sina emotionella upplevelser. I ERGT strävar man alltså inte efter att minska individens emotionella intensitet, reaktivitet eller känslighet. Istället betraktar man dessa egenskaper som aspekter av deltagarnas personligheter och temperament som är svåra att förändra men som inte heller *behöver* förändras (eftersom de inte är problematiska i sig själv). Istället söker ERGT hjälpa deltagarna att ändra förhållningssättet de har till sina känslor och **främja emotionell acceptans, villighet och beteendemässiga kontroll.**

Detta perspektiv på känsloreglering skall tydliggöras och förstärkas så ofta som möjligt under hela behandlingens gång.

## VIKTIGA TEMAN I ERGT

När än det är möjligt och när än du är osäker, bör följande teman betonas under hela den 14 veckor långa behandlingen:

### Känslors funktion

Känslor är funktionella. Känslor tillhandahåller viktig information om vår omgivning. Den informationen kan användas som vägledning för vårt handlande och bestämma vilka val som är lämpliga att göra. När vi agerar på den information som våra känslor ger oss på ett adaptivt sätt, kommer vi att agera mer effektivt och smidigt i förhållande till vår omgivning.

### Paradoxala konsekvenser av känslomässigt undvikande

Känslomässig icke-acceptans och undvikande kan leda till att känslor ökar i styrka och bidra till att de upplevs som främmande, oönskade och negativa. I ERGT skiljer man mellan "känslomässig smärta" – som är en nödvändig del av livet - och känslomässigt lidande - som innefattar både:

- misslyckade försök att kontrollera eller undvika känslor och
- sekundära känsloreaktioner, som är ett resultat av känslomässig icke-acceptans.

Känslomässig acceptans och villighet leder till mindre *lidande* än vad känslomässigt undvikande gör. Det beror på att acceptans hindrar det känslomässiga påslaget från att eskalera (även om acceptansen inte nödvändigtvis minskar intensiteten i den primära känslomässiga reaktionen).

### Kontroll av beteendet vid upplevelsen av känslor, *inte* kontroll av känslor

Alla försök att kontrollera känslor kommer sannolikt att slå tillbaka och ha motsatt effekt. Även om vi inte kan kontrollera vilka känslor vi reagerar med, måste vi dock lära oss att kontrollera hur vi beter oss som svar på dessa känslor (både hur vi uttrycker dem och hur vi handlar utifrån den information som känslorna förser oss med). Genom att fokusera på kontroll av beteenden vid

upplevelsen av känslor främjar vi en aktiv hållning gentemot **den del av känsloupplevelsen som faktiskt går att kontrollera: nämligen vårt beteende**. Sannolikt kommer känslorna också att upplevas som mindre överväldigande och inte lika okontrollerbara om vi lär oss att kontrollera våra beteenden som svar på känslorna och *samtidigt* upphör med direkta försök att kontrollera känslorna.

## Villighet som ett aktivt val, som är möjligt i varje givet ögonblick

Även om villighet att uppleva känslorna resulterar i mindre lidande och gör det lättare att handla i en värderad riktning, är det ett aktivt val som vi antingen kan välja eller välja bort i varje givet ögonblick. Det första målet med behandlingen är helt enkelt att bli mer medveten om att dessa valmöjligheter finns, även om man för stunden väljer bort villigheten att låta känslorna ha sin gång. **Eftersom denna villighet kan väljas på nytt i varje givet ögonblick förlorar man aldrig chansen att göra detta val**. Om en person är ovillig att göra detta val i ett viss ögonblick, ger nästa ögonblick ett nytt tillfälle att välja villighet. Naturligtvis förväntas ingen välja villigheten varje gång, i varje givet ögonblick. Istället är målet att välja villighet oftare nu än tidigare, att arbeta mot att aktivt öva villighet i ens vardag.

## Betona process istället för utfall

**Att ändra förhållningssättet till sina känslor och förändra gamla beteendemönster är en process**. Dessa förändringar förväntas inte ske över en natt och de behöver heller inte ske innan framsteg kan göras. Till en början kommer framsteg ske helt enkelt genom ökad medvetenhet om gamla mönster, om konsekvenser av beteenden och möjligheten att agera på ett annat sätt. Det första målet för gruppdeltagarna är att öka medvetenheten om de val som de dagligen gör och att det finns alternativa sätt att närma sig sina inre upplevelser på.

Inledningsvis sker detta genom att uppmuntra deltagarna att identifiera de känslor som utlöser eller föregår självskadeimpulser. Målet är helt enkelt att få deltagarna att reflektera över sina upplevelser på detta sätt, genom att betrakta beteenden och beteendeimpulser som sammankopplade med inre upplevelser och att rikta in sig på att identifiera möjliga känslor som föregår självskadeimpulser. Deltagarna förväntas inte nödvändigtvis kunna identifiera/etikettera sina känslor omedelbart och det är inte heller målet - målet är helt enkelt att delta fullt ut i den här sortens själv-monitoreringsprocess.

Likaså, när begreppen emotionell ovillighet och villighet först introduceras, uppmuntras deltagarna helt enkelt att reflektera över (och öka sin medvetenhet om) konsekvenserna av sina val. Vidare förväntas inte deltagarna att omedelbart omfamna idén om villighet; snarare förväntas de kämpa med materialet och försöka förstå det utifrån sina egna erfarenheter. Det är i denna process, denna kamp, som behandlingen antas uppnå sin effekt. **Målet är att deltagarna interagerar med materialet, brottas med det, kämpar med det, för att slutligen praktisera ett nytt förhållningssätt.**

## TERAPEUTISK HÅLLNING

### Modellinlärning

Gruppledarna behöver modellera både behandlingens underliggande antaganden och det som lärs ut under varje session. **När gruppdeltagarna uttrycker känslor om materialet, gruppen och/eller gruppledarna skall det valideras och rimligheten i deras upplevelser bör bekräftas.** Gruppledarna bör förbli uppmärksamma på sina egna känsloreaktioner och hur de talar om dessa och ständigt modellera en icke-dömande hållning. **Vidare bör de sätta ord på sina känsloupplevelser och öva acceptans och villighet i rummet** (d.v.s. inte ägna sig åt beteenden som syftar till att undvika obehag eller smärta när sådana känslor uppstår eller förmedla, vare sig implicit eller explicit, att smärta och obehag behöver kontrolleras eller undvikas).

### Icke-dömande hållning

**När deltagare faller dömande kommentarer om sina egna känsloreaktioner, skall detta omedelbart uppmärksammas, på ett mjukt, medkännande och lätt-samt sätt. I samband med detta bör gruppledarna också uppmuntra deltagaren att omformulera sig på ett mer accepterande sätt.**

### ”Self-disclosure”

Gruppledarna uppmuntras att dela med sig av exempel från sitt eget liv för att visa för klienterna att de svårigheter som de kämpar med är en del av människans lott och att de inte förväntas nå dithän att de alltid väljer villighet,

acceptans eller värderad riktning. Det är dock viktigt att alla personliga exempel väljs med omsorg så att gruppledaren inte delar med sig för mycket av sina upplevelser och/eller tar upp för mycket känslomässig plats i gruppen. Gruppledarna bör inte använda exempel som de ännu inte fullt ut har bearbetat på egen hand. Vidare bör exemplen vara relativt ofarliga och inte alltför känslomässigt laddade. Det är viktigt att gruppledarna är fullständigt klara över syftet med "self-disclosure". Syftet är att förmedla till deltagarna att arbetet med att villigt acceptera sina känslor och att leva ett liv i värderad riktning är en ständig process som vi alla kämpar med och där vi gång på gång förlorar målet ur sikte och väljer bort acceptansen/villigheten och sedan åter engagerar oss i processen igen.

Gruppledare bör själva vara uppmärksamma på när dessa processer uppstår i vardagen. I själva verket går det inte att nog understryka vikten av att gruppledare modellerar det allmängiltiga i det vi alla brottas med.

Deltagare kommer att bli mer benägna att kännas vid sina egna svårigheter på ett icke-dömande sätt och arbeta på att förändra sitt förhållningssätt till sina känslor, om de inte betraktar sig själva som svaga eller otillräckliga för att de kämpar med sina känslor eller väljer ovillighet. Att acceptera det faktum att man kämpar med uppgiften gör det möjligt att förändra sitt förhållningssätt till ett sätt som icke-acceptans och en dömande hållning till svårigheterna aldrig kan göra.

Att inse att alla människor kämpar med sitt och att ingen "uppnår" ett tillstånd av fullkomlig villighet minskar skammen och ramar in gruppbehandlingens mål på ett mer realistiskt och uppnåeligt sätt.

Tidigare gruppdeltagare har ofta uttryckt att gruppledarnas känslomässiga öppenhet, villighet att dela personliga erfarenheter, samt erkännande av att de själva kämpar med sitt och behöver engagera sig på nytt i processen om och om igen, har haft stor betydelse för dem. Det har gjort det möjligt för deltagarna att ta sig an materialet (och slutligen förändra sitt eget förhållningssätt till sina känslor) på ett sätt som inte hade gått om inte gruppledarna delat med sig av erfarenheter från kampen med sina egna svårigheter.

Gruppledarna bör också se till att de använder ett språk som uttrycker villighet, decentrering och medveten närvaro. Till exempel genom användningen av ordet "och" i stället för "men", och genom att inte använda ord som patologiserar känslomässig smärta (t.ex. att man talar om en klients känslor av sorg, snarare än att hänvisa till dessa känslor som depression, etc.). Vidare bör ett icke-dömande språk användas (så som nämnts ovan) i så stor utsträckning som möjligt och när kritiska omdömen fälls bör dessa uttryckligen identifieras som sådana och omformuleras på ett icke-dömande sätt.

Vid minsta tvivel, lyft fram emotionell acceptans och villighet, betona känslornas funktion samt fokus på process snarare än utfall.

## VECKA 1

# SJÄLVSKADEBETEENDETS

– och andra destruktiva  
beteendens funktion



*"I princip är det så att ju mer vi försöker undvika känslomässigt obehag och ju mer vi stänger av känslomässig smärta, desto mindre obehag och smärta står vi ut med."*



# Vecka 1

## Självskadebeteendets funktion

### Översikt

- I Presentation av gruppen
- II Diskutera självskadebeteendets funktion

Arbetsblad: "Konsekvenser av självskadebeteende"  
Arbetsblad: "Självskadebeteendets funktion"

- III Diskutera teorin bakom ERGT
- IV Diskutera de moduler som ingår i terapin och de dimensioner av emotionsreglering som tas upp
- V Hemuppgifter

### I PRESENTATION AV GRUPPEN

- Presentation av gruppledare, deltagare etc.
- Deltagarna bör uppmanas att säga sina namn, men inte så mycket mer vid det här laget.
- Gruppledarna bör beskriva sin utbildning, bakgrund samt sitt intresse och erfarenhet av att behandla självskadebeteende och BPS. Gruppledarnas engagemang och kompetens i att behandla självskadebeteenden bör klargöras.

## Trygghet och respekt

- **Betona behovet och vikten av en samarbetsvillig och respektfull miljö. Givet att gruppbehandlingen kommer att fokusera på svåra ämnen, finns det behov av en trygg miljö.**
- **Förklara att ERGT framför allt kommer att handla om känsloreglering och människors upplevelser av att använda de nya färdigheterna och inte om självskadebeteende i sig. Självskadebeteendet kommer enbart att diskuteras utifrån dess konsekvenser eller antecedenter, inte med avseende på exakt vad som gjordes (i form av specifika detaljer i beteendet).**
- **Gruppdeltagarna uppmanas att säga till om diskussionen kring självskadebeteende blir en trigger för självskadeimpulser.**

*Som ni vet har ERGT utvecklats för att hjälpa människor med att minska sitt självskadebeteende, vilket innebär att alla i denna grupp kämpar med något slags självskadebeteende. Vi tror att vetskapen om att alla i gruppen kämpar med samma sorts beteende kan vara till verklig hjälp. Många som självskadar beskriver att de känner sig fruktansvärt ensamma om detta beteende och ensamma om att behöva kämpa med detta.*

*Primärt fokus för ERGT är känsloreglering, och den mesta tiden kommer att läggas på att lära er nya sätt att hantera era känslor och på att diskutera era erfarenheter av de nya färdigheterna. Så, även om alla i gruppen brottas med självskadebeteende handlar ERGT ändå inte riktigt om det, utan om att lära sig nya färdigheter.*

*Eftersom vi också vill se till att detta är en trygg miljö, så kommer alla diskussioner om självskador endast att handla om de olika **händelser** som leder till ökade impulser av självskadebeteende. Vi kommer även fokusera på **konsekvenserna** av att stå emot eller agera på dessa impulser. Av den anledningen tror vi att gruppen kommer att vara en trygg miljö och att innehållet i det som sägs inte kommer att leda till impulser att skada sig själv. Men, med det sagt så vill vi uppmana er att, om någon i gruppen pratar om något som triggat självskada eller impulser till självskada, låt oss gärna få veta detta!*

## Gruppens struktur

- ERGT är en färdighetsträningsgrupp som förutsätter ett aktivt deltagande av gruppdeltagarna.
- Hemuppgiftsbladen behöver tas med till varje grupptillfälle för genomgång och för forskning.

En annan sak som är viktig att informera om är strukturen för ERGT. Det finns olika typer av gruppterapi. En typ är «processgrupper» där gruppmedlemmarna berättar om sina svårigheter och får stöd av varandra. "Processgrupper" är ganska ostrukturerade och gruppledarens roll helt enkelt är att övervaka diskussionen. En annan sorts gruppterapi är "färdighetsgrupper" där människor lär sig nya färdigheter och nya sätt att bete sig. Ledarna i den här typen av grupp är mer aktiva - de ger information och lär ut olika saker. ERGT är av den senare typen - en "färdighetsgrupp" - så under de kommande 16 veckorna kommer jag att ge er mycket information, lära er nya färdigheter och prata en hel del!

En sak som jag också kan garantera är att **bara sitta och lyssna på mig när jag pratar i en och en halv timme inte kommer att räcka**. Den verkliga förändringen i all typ av terapi sker när ni kan införliva det ni lärt er i livet utanför terapin. Det mesta i ert liv sker utanför den här gruppen – vi är tillsammans bara under en bråkdel av er vecka. Så även om ni har hjälp av det ni lär er här i gruppen så kommer ni inte att se någon verklig förändring förrän ni börjar använda det ni lärt er i ert dagliga liv. Därför är en viktig del av ERGT vad ni gör utanför gruppen. Det innebär bl. a. att ni varje vecka kommer att bli ombedda att prova de nya färdigheterna som ni har lärt er under veckans grupp och följa upp hur användandet av dessa färdigheter har fungerat för er. Ni kommer också att bli ombedda att registrera självskadeimpulser och vilka typer av känslor och situationer som tenderar att öka impulserna. Dessa hemuppgifter ses som den viktigaste delen av behandlingen och det som gör att behandlingen fungerar. Det är genom att göra dessa hemuppgifter som vi tror att livet kommer att förändras för er.

I början av varje gruppsession kommer vi att diskutera era erfarenheter och era hemuppgiftsblad från föregående vecka, för att lära oss mer om era erfarenheter. Se därför till att alltid ta med era ifyllda hemuppgiftsblad till gruppen. Förutom att diskutera dem i början av varje gruppsession kommer vi även att samla in hemuppgiftsbladen och göra kopior av dem som ska användas till forskningsdelen av den här behandlingen (för att se om mängden hemuppgifter som ni deltagare gör är relaterat till de framsteg som görs). Så det är mycket viktigt att ni fyller i dessa hemuppgiftsblad och tar dem med er till gruppen varje vecka.

## Åtagande och bakslag

- Bakslag, återfall och åtagande.
- Självskadebeteende fyller viktiga funktioner.

Som jag nämnde är syftet med ERGT att hjälpa er att minska ert självskadebeteende. Och på grund av ert intresse för och deltagande i den här gruppen, tror vi även att ni redan har gjort detta åtagande (i annat fall skulle ni inte delta i en behandling som går ut på att hjälpa er att sluta). Därför förväntar vi oss verkligen att ni har gjort ett åtagande att sluta självskada. Men vi vet också att inga människor är perfekta och att bakslag och återfall sker. Och risken för bakslag är faktiskt extra stor när människor tror att de måste vara perfekta. Därför vill jag att det ska stå klart att, även om vi ber er göra ett åtagande att sluta skada er själva, så är det här inte den typen av terapi som kommer att sparka ut er för att ni beter er på just

**Utgångspunkten för ERGT: Självskadebeteende fyller flera viktiga funktioner för de individer som ägnar sig åt det, och förstärks på så vis; att rikta in sig på dessa funktioner kan minska behovet av att självskada.**

det sätt som gjorde att ni kommit till denna behandling! Jag vet inte om någon av er har varit med om det här eller inte, men många klienter vi har arbetat med har berättat om terapeuter som har sparkat ut dem från terapin bara för att de har ägnat sig åt just det beteende som de sökte behandling för! Vi ser verkligen inte nyttan med ett sådant upplägg. Så om ni råkar ut för ett bakslag, är det viktigaste att lära av det och fundera på vad ni kan göra för att inte hamna i samma situation i framtiden.

Utgångspunkten i ERGT är att självskadebeteende fyller viktiga funktioner för de personer som ägnar sig åt detta beteende. Det görs alltså inte slumpmässigt eller

bara för att "man känner för det"; i stället tjänar det flera viktiga syften och hjälper människor att få vissa behov tillgodosedda. I själva verket är det just detta som gör självskadebeteende så svårt att övervinna. Om det inte gjorde något viktigt för er eller gav er något som ni behöver, så skulle ni förmodligen inte ägna er åt det!

Det innebär alltså att om ni kan hitta andra sätt att få de här behoven tillgodosedda, så kommer behovet av att skada er själva att minska. Ni kommer i princip inte att behöva skada er själva, eftersom era behov blir tillgodosedda på andra sätt. Så, låt oss ta reda på vilka funktioner ert självskadebeteende fyller och vilka behov som det tillfredsställer.

Ett sätt att göra detta på är genom att identifiera både de kortsiktiga och långsiktiga konsekvenserna av självskadebeteende, både positiva och negativa.

## II. DISKUTERA SJÄLVSKADEBETEENDETS FUNKTION

Fyll i arbetsbladet "Konsekvenser av självskadebeteende" i gruppen

- Börja med de positiva kortsiktiga konsekvenserna.
- Betona att dessa konsekvenser handlar om den funktion beteendet fyller och **varför beteendet sannolikt är så svårt att ge upp.**

OK – låt oss börja med boxen här uppe – de positiva kortsiktiga konsekvenserna. För det är ingen vits att låtsas som om det här beteendet inte har några positiva konsekvenser. Som jag sa, det är just på grund av att självskadebeteende har vissa positiva konsekvenser på kort sikt som gör det så svårt att sluta. Så, låt oss ta reda på vad självskadebeteendet gör för er så att vi kan räkna ut hur man får dessa behov tillgodosedda på andra sätt. Sätt som inte har samma nackdelar som självskadebeteendet.

En annan anledning till att det kan vara värdefullt att identifiera de positiva följderna av självskada är att ni på så sätt kan komma i kontakt med det faktum att ni inte skadar er själva för att ni är galna eller konstiga eller irrationella, som många ofta säger att de har fått höra. Faktum är att alla de funktioner som självskadebeteende fyller och alla behov som det hjälper människor att hantera är grundläggande mänskliga behov.

Vi tror och hoppas, att genom att komma i kontakt med detta faktum, kommer den skam många känner inför sitt självskadebeteende att minska.

- Hjälp deltagarna att finna så många positiva kortsiktiga konsekvenser som möjligt, med särskild tonvikt på känsloreglerande konsekvenser.
- **Betona att självskadebeteende fyller en funktion och validera det syfte det tjänar** (såsom ångestlindring, frigörelse av känslor, självtröst).
- Bekräfta och betona vikten av att få dessa behov tillgodosedda på annat sätt.

Låt oss nu ta ett steg tillbaka och titta på de här positiva kortsiktiga konsekvenserna av självskada. Kan ni se varför det kan vara svårt att sluta med detta beteende? Titta på alla behov det tillgodoser. Rimliga, grundläggande och mänskliga behov.

*Vem skulle inte vilja ha ett sätt att lugna sig när man är upprörd, eller uttrycka känslor, eller att släppa på spänning och ångest? Vem vill inte uppnå en känsla av kontroll, särskilt när saker och ting spårar ur, eller ett sätt att uttrycka sig på eller ett sätt att tas på allvar? Alla de här behoven är så rimliga – och alla är oerhört viktiga. Med tanke på att alla människor har de här behoven och att de är helt rimliga, är målet för ERGT inte att få er att sluta skada er själva och lämna er med alla dessa behov otillfredsställda. Istället är målet att räkna ut ett sätt för er att få dessa behov tillgodosedda på annat sätt, utan att skada er själva. Att ignorera/låtsas som om ni inte har de här behoven kommer inte att hjälpa er att sluta självskada under någon längre tid. Men att hitta andra sätt att få behoven tillgodosedda kommer att hjälpa er att sluta med självskadebeteendet.*

- **Gå vidare till de positiva långsiktiga konsekvenserna. Se till att få exempel på åtminstone några sådana, även om självskadebeteende inte har så många långsiktigt positiva konsekvenser.**
- **Gå därefter vidare till de negativa konsekvenserna och notera att självskadebeteende generellt har fler negativa konsekvenser på lång sikt än på kort sikt (ytterligare en anledning till att det är svårt att ge upp självskadebeteende).**
- **Återigen, var så uttömmande som möjligt när du listar de negativa konsekvenserna.**
- **Fokusera på skillnader mellan de kortsiktiga och långsiktiga konsekvenserna av självskadebeteende.**
- **Betona de paradoxala konsekvenserna av självskadebeteende på lång sikt (dvs. hur den övre vänstra och nedre högra kvadranten på arbetsbladet är motsatser/spegelbilder av varandra).**

*Det som är intressant här är att de långsiktiga negativa konsekvenserna faktiskt nästan är motsatsen till de kortsiktiga positiva konsekvenserna. Så i princip är det så att alla de sätt som självskadebeteende hjälper er på kort sikt, stjälper er på lång sikt. Och eftersom ni förmodligen mår ganska dåligt redan från början, tillräckligt dåligt för att skada er själva, så antar jag att ni absolut inte vill göra så att ni mår ännu sämre!*

*Det är den insikten som kan ge människor motivation nog att sluta skada sig själva – när de inser att det faktiskt kan förvärpa hur de känner sig och få dem att må ännu sämre på lång sikt.*

## Diskutera arbetsbladet "Självskadebeteendets funktion"

- **Betona att de uppräknade funktionerna är exakt desamma som de konsekvenser som precis har diskuterats i gruppen [det ger trovärdighet till gruppen och normaliserar upplevelsen av självskadebeteendet].**
- **Observera att många av dessa funktioner kan ses som känsloregleringsstrategier.**
- **Fortsätt att betona självskadebeteendets paradoxala konsekvenser.**

*Kom ihåg att även om självskadebeteende kan fungera på kort sikt, och ge tillfällig lättnad från överväldigande eller oönskade känslor och hjälpa er att må bättre i stunden, så tenderar det att slå tillbaka på lång sikt och faktiskt få er att må sämre. En anledning till detta är att **det inte fungerar att stänga av känslor eller inte känna dem alls**. Om det fungerade, så tvivlar jag på att någon av er skulle vara i denna grupp just nu!*

*När vi försöker bli av med en känsla eller stänga av den helt tenderar den att istället slå tillbaka på längre sikt. Just den känsla vi försöker att bli av med kommer tillbaka, och när den gör det, tenderar den att vara än mer intensiv och dyka upp allt mer frekvent. Det är just därför vi i slutändan mår ännu sämre!*

*En ytterligare anledning till att självskadebeteendet tenderar att slå tillbaka på sikt har att göra med konsekvenserna av att upprepade gånger försöka göra sig av med eller undvika obehagliga känslor. I princip är det så att **ju mer vi försöker undvika känslomässigt obehag och ju mer vi stänger av känslomässig smärta, desto mindre obehag och smärta står vi ut med**. Det liknar det som händer när människor förlorar toleransen för koffein. Om man dricker en viss mängd kaffe varje dag, kommer man att bygga upp en tolerans för den mängden koffein och slutligen kommer koffeinet inte påverka en så mycket längre. Om man sedan slutar dricka kaffe ett tag, kommer man antagligen att tappa toleransen för koffein, och samma mängd som tidigare inte påverkade en kommer plötsligt få ens hjärta rusa eller hålla en vaken om natten. Genom att inte få i sig denna mängd koffein regelbundet, tappar man sin tolerans för det och det påverkar en mycket mer. På samma sätt är det så att om man inte tillåter sig själv att uppleva ångest i vardagen och stänger av sina känslor när de når en viss nivå, förlorar man så småningom sin förmåga att stå ut med obehagliga känslor så att även små mängder smärta känns oerhört överväldigande. Över tid kan det som en gång kändes som en uthärdlig mängd smärta/obehag börja kännas outhärdlig.*

Observera att människor påverkas i högre utsträckning av de kortsiktiga/omedelbara konsekvenserna än av de långsiktiga. Eftersom de kortsiktiga/omedelbara konsekvenserna är närmare kopplade till våra beteenden, så influerar de oss mycket mer.

Det är som om man förlorar sin förmåga att tolerera obehag. Det är som om den spännvidd av emotionellt obehag som vi tillåter oss själva att uppleva och tolerera begränsas ju mer vi stänger av oss själva vid en viss nivå. Så, om vi börjar med att stänga av våra känslor när de når 50 på en skala från 0-100, så blir 50 med tiden vårt nya 100, och så börjar vi istället stänga av vid 25. Efterhand blir 25 vårt nya 100 och då börjar vi stänga av våra känslor vid 12.5 och så vidare. Till slut kan en känsla som vi tidigare inte ens skulle ha märkt kännas extremt överväldigande.

### III. DISKUTERA TEORIN BAKOM ERGT

- Självskadebeteende fyller ofta en känsloreglerande funktion.
- Även om självskadebeteende kan vara effektivt på kort sikt så är det betydligt mindre effektivt på lång sikt och kan paradoxalt nog öka det känslomässiga lidandet.
- Om vi lär deltagarna mer adaptiva sätt att förhålla sig till sina känslor (d.v.s. sätt som leder till mer smärtsamma känslor eller ökat känslomässigt lidande) så ökar känsloregleringen.
- Om känsloregleringen ökar så minskar behovet av självskadebeteende.

Detta är alltså exakt vad ERGT är inriktat på – hela syftet med denna gruppbehandling är att öka er känsloreglering så att era känslor upplevs som mindre överväldigande och att ni därmed får mindre behov av att självskada. ERGT handlar alltså helt och hållet om att lära er känsloreglering.

Och vad innebär det här då mer exakt för er? När jag säger att vi ska lära er färdigheter i känsloreglering vad tänker ni då på?

### Gruppdiskussion: känsloreglering

Uppmuntra deltagarna att dela med sig av vad de tänker att detta innebär och vad de förväntar sig att få lära sig när de hör att behandlingen handlar om att öka känsloregleringen. I de flesta fall kommer deltagarna att

**förutsätta att man har för avsikt att lära dem att bli av med smärtsamma känslor, kontrollera sina känslor och "ta sig samman", liksom hur man "skärper sig" och slutar må så dåligt (eller uttrycka sådana känslor). När deltagarna väl har delat med sig av sådana svar är det ett bra tillfälle att börja betona det funktionella perspektivet på känslor som ligger till grund för ERGT liksom betoningen på acceptans av emotioner.**

*Okej ... det där är vad jag förväntade mig att höra – och ändå, som ni säkert vet, är det där inte till någon direkt hjälp! Jag vet inte hur det är för er, men när jag mår dåligt och någon säger till mig att «skärpa mig» eller sluta känna som jag känner, så gör det faktiskt inte att jag mår bättre - det gör mig bara förbannad! Så det där är inte alls vad vi ska lära er i den här gruppen. I själva verket kommer vi nästan att göra motsatsen till det. Till skillnad från andra gånger i era liv då ni kanske har fått höra att ni ska sluta känna på ett visst sätt eller att ni inte har någon anledning att känna som ni gör, tänker vi att känslor är funktionella, fullt begripliga och tjänar ett viktigt syfte. I själva verket, som vi kommer att diskutera nästa vecka, så är de adaptiva ur ett evolutionärt perspektiv.*

*Därför är det inte meningsfullt att försöka bli av med dem; i själva verket tror vi att det blir problem om man inte har tillgång till sina känslor eller den information som de tillhandahåller. Dessutom tror vi inte att det faktiskt är möjligt att bli av med sina känslor; och enligt vår erfarenhet, tenderar alla sådana försök att slå tillbaka. Så, syftet med den här gruppen är att hjälpa er att komma i kontakt med, förstå och acceptera era känslor, och inte klandra er själva för att ni känner på ett visst sätt. Vi vill också lära er hur ni kan behärska era beteenden när ni är verkligt upprörda, i stället för att slösa bort er tid på att försöka kontrollera själva känslorna, vilket ändå inte kommer att gå.*

*Närmare bestämt kommer ERGT att handla om följande:*

#### **IV. DISKUTERA DE MODULER SOM INGÅR I ERGT OCH DE DIMENSIONER AV KÄNSLOREGLERING SOM TAS UPP**

##### **Medvetenhet om känslor och förståelse av känslor**

*Vi kommer att lära er hur man kommer i kontakt med sina känslor och hur man kan förstå exakt vad man känner. Till exempel kommer ni att få lära er att lista ut exakt vilken kombination av känslor ni upplever – dvs. inte bara att ni mår "dåligt" utan att ni känner er till exempel arga, ledsna och lite ensamma. Det intressanta med det här är att forskning visar att bara det att kunna sätta namn på sina känslor och få mer klarhet kring dem, gör att de blir mindre överväldigande. Det tar udden av dem.*

## Känslomässig acceptans/villighet

*Som vi nämnde tidigare, i stället för att försöka få er att bli av med era känslor, eller kväva dem så fort de dyker upp, så kommer vi att lära er ett alternativt sätt att förhålla er till era känslor som inte innebär att ni kämpar emot dem.*

## Att reglera en känslas intensitet eller varaktighet när det behövs, i stället för att ta bort eller undvika känslan helt (t.ex. genom att vända uppmärksamheten i riktning mot något annat och inte bara bort från känslan)

*När vi väl har sagt det så inser vi också att det är bra att veta att det finns saker som man kan göra för att ta udden av sina känslor, så att sorg inte går över i depression och så att man vet att ett känslomässigt påslag går att påverka. Därför kommer vi att lära er färdigheter för att reglera styrkan i era känslor och ta udden av dem, så att ni kan göra det ni behöver göra och styra er uppmärksamhet även när ni har ett starkt känslomässigt påslag. Vi kommer att lära er färdigheter för att reglera era känslor på ett sätt som inte kommer att slå tillbaka mot er på längre sikt, till skillnad från självskadebeteende.*

## Att kontrollera sina impulser samtidigt som man upplever smärtsamma känslor

### Att göra det man vill göra samtidigt som man upplever smärtsamma känslor

*Vi kommer också att lära er färdigheter för att kontrollera ert beteende när ni upplever jobbiga känslor, så att ni kan göra det ni behöver göra även när ni är upprörda (såsom att koncentrera er på jobbet eller skolan). Ni kommer också att få lära er hur ni gör för att inte agera impulsivt eller agera självdestruktivt när ni*

**Betona vikten av att kunna kontrollera beteenden när känslor är närvarande, i stället för att kontrollera känslorna i sig.**

*känner er upprörda. Lika litet som vi tror att det är möjligt att direkt kontrollera känslor eller sluta känna på ett visst sätt i ett visst ögonblick, lika mycket tror vi att det är möjligt att lära sig att kontrollera sina beteenden även när man upprörd.*

## Värderad riktning

*Slutligen, den sista delen av behandlingen handlar om att hjälpa er att komma fram till vad ni vill ha ut av livet och vad ni rör er i riktning mot. Om terapin bara riktar in sig på att hjälpa människor att sluta med vissa beteenden (som självska-*

*da) eller minska vissa symptom, kan man som deltagare vara osäker på vad man skall göra härnäst. Ofta kan det bli så att de står där efteråt med frågan: "Och nu då? Nu när jag har slutat med det här beteendet och de här symtomen har minskat, vad ska jag göra i stället?" Därför anser vi att det är väldigt viktigt att fokusera, inte bara på det ni vill försöka sluta med eller röra er bort ifrån, utan också på vart ni är på väg, med andra ord, vad det är som är meningsfullt och viktigt för just för er. En stor del av arbetet i den här gruppen handlar alltså om att hjälpa människor att börja identifiera saker i livet som är viktiga för dem och sedan börja röra sig i den riktningen.*

## V. HEMUPPGIFTER

1. **Registrera självskadeimpulser och de känslor som impulserna är förknippade med (dvs. föregår) impulserna.**
- **Gå igenom "Registreringsblad för självskador I" i detalj. Förklara för deltagarna hur man fyller i registreringsbladet.**
- **Uppmuntra deltagarna att få in vanan att tänka kring sina självskadeimpulser på detta sätt och att öka medvetenheten om de känslor som föregår och/eller utlöser självskadeimpulserna. Påminn deltagarna om att hemuppgifterna kommer att samlas in, kopieras och granskas i början av varje grupptillfälle.**



**VECKA 1**

ARBETSBLAD/HEMUPPGIFTSBLAD

## Långsiktiga konsekvenser

## VECKA 1: ARBETSBLAD

## SJÄLVSKADEBETEENDETS FUNKTION

Självskadebeteende är ofta en coping- och känsloregleringsstrategi

Självskadebeteende kan fylla funktionen att:

- Mildra lidande
- Lindra spänning och obehagliga/outhärdliga känslor
- Släppa ut känslor
- Uttrycka känslomässig smärta (dvs. omvandla outhärdlig känslomässig smärta till uthärdlig fysisk smärta)
- Fly känslomässig smärta
- Trösta eller lugna sig själv
- Kommunicera känslomässig smärta
- Uttrycka känslor
- Validera eller bekräfta känslomässig smärta
- Straffa sig själv (och därmed minska skuld)
- Ge känsla av kontroll
- Avleda uppmärksamheten från smärtsamma inre upplevelser
- Minska dissociativa symtom (t.ex. överklighetskänslor)

Många av dessa funktioner kan betraktas som strategier för känsloreglering

Självskadebeteende kan fungera som ett sätt att kontrollera, undvika eller fly från outhärdliga känslotillstånd

Självskadebeteende kan få paradoxala känslomässiga konsekvenser

På kort sikt har självskadebeteende positiva känslomässiga konsekvenser

- Det tycks kunna reglera känslor

På lång sikt har självskadebeteende negativa känslomässiga konsekvenser

- Självskadebeteende leder i själva verket till ökad känslomässig dysreglering på lång sikt
- Intolerans av obehagliga känslor leder till än mer intolerans av obehag
- Ju mer vi undviker känslomässigt obehag, desto mindre känslomässigt obehag kan vi tolerera

Beteenden är sådana till sin natur att de påverkas mer av kortsiktiga konsekvenser än av långsiktiga konsekvenser

Självskadebeteende förstärks av dess positiva kortsiktiga konsekvenser men kan försvåra känsloregleringen på lång sikt.

VECKA 1: HEMUPPGIFTSBLAD / REGISTRERINGSBLAD FÖR SJÄLVSKADOR I

| Dag<br>Datum       | Impuls<br>till själv-<br>skada<br>(0–100) | Om du inte hade några<br>självskadeimpulser, vad<br>bidrog till det? Fanns det<br>några skyddande faktorer? | Om du hade självskade-<br>impulser, vilka känslor före-<br>gick impulsen (impulserna)? | Självska-<br>dade du?<br>(ringa in<br>ett svar) | Om nej, vad gjorde du<br>istället? | Om ja, vad gjorde du? | Konsekvenser av ditt val<br>(+ och –) |
|--------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|
| Måndag<br>__ / __  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        | Ja   Nej                                        |                                    |                       |                                       |
| Tisdag<br>__ / __  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                 |                                    |                       |                                       |
| Onsdag<br>__ / __  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                 |                                    |                       |                                       |
| Torsdag<br>__ / __ |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                 |                                    |                       |                                       |
| Fredag<br>__ / __  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                 |                                    |                       |                                       |
| Lördag<br>__ / __  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                 |                                    |                       |                                       |
| Söndag<br>__ / __  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                 |                                    |                       |                                       |

VECKA 2

---

KÄNSLOR



*"Det finns olika nivåer av medvetenhet om känslor och de nivåerna svarar mot de olika komponenterna av en känslomässig respons och i synnerhet vilka av dem som vi är medvetna om."*



## Vecka 2

# Känslor

Att identifiera negativa föreställningar om känslor samt psykoedukation om känslors funktion

### Översikt

- i. Hemuppgiftsgenomgång
- ii. Identifiera negativa föreställningar om känslor hos deltagarna  
**Arbetsblad:** "Föreställningar om känslor"
- iii. Psykoedukation om känslors adaptiva värde och funktion  
**Arbetsbladet** "Fakta om känslor"
- iv. Alternativa förhållningssätt till negativa föreställningar om känslor  
**Arbetsblad:** "Föreställningar om känslor"
- v. Hemuppgifter

### i. HEMUPPGIFTSGENOMGÅNG

- Identifiera känslor som föregår självskadeimpulser.
- Vid genomgång av hemuppgifterna, **hjälp deltagarna att skilja mellan känslor, tankar och situationer.** Många deltagare kommer att ge exempel på tankar eller situationer som bidrog till självskadebeteendet. Hjälp dem att identifiera de känslor som är förknippade med upplevelserna och/eller situationerna.
- Använd hemuppgifterna för att hjälpa deltagarna att öka sin medvetenhet om sina känslor. Om deltagarna, till exempel, har svårt att identifiera en känsla som de upplevt, hjälp dem att notera de kroppsliga sensationerna som kan ha hängt ihop med känslan.

*Innan vi går in på det nya materialet för den här veckan skulle jag vilja börja med att diskutera de registreringar som ni har gjort sedan förra veckan. I synnerhet undrar jag om ni lade märke till några särskilda sorters känslor som tenderade att föregå era självskadeimpulser (t.ex. ångest, ilska, ensamhet). Vissa människor*

*upplever att de är mer benägna att få självskadeimpulser när de upplever vissa specifika känslor. De kanske upptäcker att vissa känslor känns mer okej eller mindre obehagliga, medan andra känns så obehagliga att de nästan alltid leder till självskadeimpulser.*

*Ni kan också ha märkt att det inte handlar så mycket om vilken specifik känsla som ni upplever, utan snarare om intensiteten i känslan. Många människor tycker att känslor blir mycket mer överväldigande när de är väldigt intensiva, så för dem kan det vara just intensiva känslor som leder till självskadeimpulser. För andra människor, kan det vara avsaknaden av en känsla, eller att känna sig avtrubbad, som kan sätta igång en självskadeimpuls.*

*Det kan också vara så att ni upptäcker att samma känslor inte alltid leder till självskadeimpulser, utan bara vid vissa tillfällen eller under vissa omständigheter. Kanske är det så att vissa känslor leder till självskadeimpulser enbart om det händer något under dagen som förvärrar eller intensifierar känslorna.*

- **Börja identifiera adaptiva copingstrategier som deltagarna redan använder i stället för att skada sig själva.**

*Jag vill också att ni ska tänka på några saker som ni redan gör som kan hjälpa er att motstå självskadeimpulser. Om ni tittar på era registreringsblad och ser att ni hade självskadeimpulser men avstod – vad gjorde ni istället? Vad var det som gjorde att ni lät bli att skada er själva? Om vi kan komma på vad det är som ni redan gör och som hjälper er att motstå era impulser att skada er själva så kan vi se till att ni fortsätter att använda er av det. Jag är övertygad om att ni alla redan har en del copingstrategier som ni kan använda i stället för att skada er själva, vi behöver bara ta reda på vilka som fungerar bäst och se till att ni använder er av dem oftare. Även om ni kommer att lära er en hel del nya färdigheter i den här gruppen så tycker vi det är viktigt också att inte bortse från de färdigheter som ni redan har.*

## **II. IDENTIFIERA NEGATIVA FÖRESTÄLLNINGAR OM KÄNSLOR HOS DELTAGARNA**

### **Diskutera arbetsbladet "Föreställningar om känslor"**

*Idag ska vi prata om en särskild anledning till att känslor kan kännas så överväldigande och outhärdliga. Det finns många skäl till varför det kan bli så (t.ex. våra tidigare erfarenheter, vår familjehistoria, etc.) och vi kommer att beröra många av dessa i den här gruppen. Men det vi verkligen ska fokusera på idag är de föreställningar vi har om våra känslor: varför vi tror att vi har känslor, vilken betydelse vi tror att känslor har och vad vi tror det säger om oss när vi har de känslorna.*

- Gå igenom och diskutera arbetsbladet "Föreställningar om känslor" i gruppen, med fokus på att identifiera de föreställningar som deltagarna är som mest upptagna av (och som har den mest störande inverkan på deras liv).

*De föreställningar som räknas upp på det här arbetsbladet är sådana som har identifierats som viktiga i vår forskning och under tidigare ERGT-grupper. De är några av de viktigaste negativa föreställningar om känslor som är vanligt förekommande hos folk. Därför tänkte jag börja med att fråga efter era upplevelser av de här föreställningarna. Har ni sådana här tankar? Det första man kan göra för att börja göra sig fri från sådana föreställningar är att identifiera att de finns där och sedan att försöka förstå varför de finns där. Om vi har en viss föreställning så finns den där av en viss anledning. Sådana här saker dyker inte upp ur tomma intet. De finns där av en viss anledning. Vi utvecklar sådana här tankar med tiden och ju oftare vi har dem, desto starkare grepp får de om oss. Så jag vill att ni först identifierar vilka av dessa föreställningar som ni har och sen kan vi börja fundera på var de kan ha kommit ifrån. Genom att göra det kan vi få en viss inblick i varför vi har de här föreställningarna, och det är det första steget mot att minska deras inverkan på våra liv.*

### Gruppdiskussion:

#### Identifiera personliga föreställningar om känslor

- Led en diskussion inriktad på att hjälpa gruppdeltagarna att identifiera sina personliga föreställningar om känslor. Uppmana gruppdeltagarna att beskriva på vilket sätt föreställningarna som finns listade på arbetsbladet gäller för dem. Se till att deltagarna håller fokus på sina känslor och föreställningar om dessa känslor, i motsats till de impulser de har eller de beteenden som de utför. Vidare, börja ställa frågor till gruppdeltagarna om de specifika känslor som dessa föreställningar handlar om (t.ex. "vilka känslor får dig att känna dig svag? Rädsla? Ensamhet? Sorg?").
- Se till att även spendera lite tid på att gå igenom positiva känslor. Har gruppdeltagarna negativa föreställningar om positiva känslor också? Vilka föreställningar är starkare kopplade till positiva känslor?
- Ta reda på hur dessa föreställningar har blivit inlärd.
- Fråga gruppdeltagarna var de tror att dessa föreställningar har kommit från. Många deltagare kanske kommer att fokusera på

aspekter av uppfostran. Det är dock viktigt att även fokusera på bredare kontextuella faktorer, såsom samhället. Se till att du validerar deltagarnas upplevelse när de diskuterar möjliga ursprung till deras föreställningar, särskilt med avseende på hur uppkomsten av dessa föreställningar kan förstås utifrån den kontext som de befinner sig i eller har befunnit sig i.

*Om ni stannar upp och funderar över detta en stund, är det fullt ut förståeligt att ni har dessa föreställningar. Som jag nämnde tidigare, utvecklar vi inte sådana här föreställningar ur tomma intet – vi har lärt oss dem, antingen direkt eller indirekt.*

*Om ni blev tillsagda att ni inte borde känna på ett visst sätt, eller om ni blev bestraffade när ni uttryckte en viss känsla, eller om ni fick höra "du har inget att vara ledsen över", så är det fullt ut förståeligt om ni har lärt er att de känslorna är oacceptabla, skrämmande eller dåliga. De känslorna var skrämmande eller oacceptabla en gång i tiden och då var det funktionellt att lära sig det. Att tro på det var till skydd för er eftersom det gjorde att ni förmodligen slapp bli bestraffade, förlöjligade eller illa behandlade.*

*I en ideal värld lär sig barn att lägga märke till och uttrycka sina känslor, och när de gör det så sätter deras föräldrar namn på känslorna, förklarar dem och svarar på dem på ett lämpligt sätt. Föräldrarnas uppgift är att förstärka uttryckandet av känslan och ge vägledning och stöd i hur man ska hantera den. Om denna process sker som den ska under barndomsåren, så lär man sig hur man identifierar, etiketterar, uttrycker och reglerar sina känslor. Det är så människor lär sig att utveckla en sund relation till sina känslor.*

*Men om man tvärtom har vuxit upp under omständigheter där man har fått höra att man inte alls känner det man tror att man känner, eller att man egentligen känner motsatsen till vad man tror att man känner, eller att man har fel som känner på ett visst sätt, så får man aldrig lära sig hur man identifierar eller reglerar sina känslor, och då utvecklar man inte någon sund relation till sina känslor. Föräldrarna kanske säger "Så kan du inte känna" eller "Varför gråter du - det där är inget att gråta över". Om man redan från en tidig ålder får veta att det man känner är fel, är det fullt begripligt att man börjar ifrågasätta sina känslor eller utvecklar den här typen av föreställningar om känslor.*

*En hel del av de här föreställningarna kommer alltså från vår uppfostran eller från erfarenheter med våra föräldrar. Men många av föreställningarna har också sin grund i hur samhället tycker att kvinnor bör vara eller bete sig (t.ex. att kvinnor inte bör visa ilska; att kvinnor alltid bör le och vara artiga oavsett situationen; att det är ok för kvinnor att gråta men inte för män osv).*

*Att man då skapar sådana här föreställningar är fullt förståeligt. När man får höra något om och om igen och aldrig får någon korrigerande information så får sådana här tankar fäste. Så fungerar vår inläring. Problemet är dock att de här tankarna fortsätter att ha en inverkan på ens beteenden, trots att man i dagsläget inte längre befinner sig i samma miljö.*

## Gruppdiskussion: Konsekvenser av negativa föreställningar om känslor

- Ta reda på hur dessa föreställningar påverkar gruppdeltagarnas beteenden.
- Hjälp deltagarna att identifiera konsekvenserna av dessa föreställningar i form av hur de svarar på sina känslor och hur de beter sig när de känner på ett visst sätt. Hjälp dem att identifiera hur dessa föreställningar påverkar deras sätt att uppleva sig själva när de har vissa känslor.

## Regelstyrt beteende

- Introducera begreppet **regelstyrt beteende** och hur denna typ av beteende skiljer sig från beteenden som är baserade på aktuella kontingenser. Fokusera framförallt på skillnaderna mellan dessa vad gäller flexibilitet och effektivitet.
- Diskutera relevansen av detta för negativa föreställningar om känslor (de kan en gång i tiden ha lett till adaptivt beteende; när kontexten förändrats är det möjligt att beteendet är mindre adaptivt).

*Anledningen till att jag tar upp detta är att det finns något som kallas "regelstyrt beteende". Innebörden av regelstyrt beteende är att vi lär oss saker - genom inläring bildas olika föreställningar eller tankar som uttrycker ett slags regler – och småningom över tid, börjar vi agera utifrån de tankarna. Exempelvis får regeln "smärtsamma känslor är dåliga" oss att agera på ett visst sätt (undertrycka våra känslor, undvika vissa känslor, o.s.v.). Den tanken har då börjat styra vårt beteende.*

*Alltså, regelstyrt beteende utvecklas till en början för att vara till hjälp för oss. Reglerna hjälper oss att överleva och att handla mer effektivt i ett visst sammanhang. Om du vill exempel blir slagen eller utskäld på grund av att du har en viss känsla,*

kommer du att lära dig att inte gråta - det är adaptivt. Men problemet med regelstyrt beteende är att sådana här regler inte förändras på något enkelt sätt. Reglerna förändras inte som ett svar på att vår situation har förändrats. Så det innebär att dessa regler som en gång i tiden var otroligt adaptiva och hjälpte oss att överleva kanske inte längre fungerar så bra för oss. De återspeglar inte den aktuella situation vi befinner oss i och i det nya sammanhanget kan de i själva verket skapa problem för oss. De kan hindra oss från att leva det liv vi vill leva. Även om reglerna gjorde oss mer effektiva en gång i tiden, kan de faktiskt göra oss mindre effektiva i dagsläget.

När vår situation förändras, när vi inte längre befinner oss i samma sammanhang och har lämnat den ursprungliga miljön där vi lärde oss de här reglerna och utvecklade de här föreställningarna, är det viktigt att omvärdera reglerna och rucka på föreställningarna så att de blir mer användbara för oss. Som vi redan varit inne på är det helt begripligt att ni har de här föreställningarna om känslor eftersom de har varit till hjälp för er en gång i tiden. Men min gissning är att de inte är till någon hjälp längre och att de i själva verket kan orsaka er än mer känslomässigt lidande. Därför kommer jag att föreslå några alternativa föreställningar som kan vara till bättre hjälp. Jag kommer att redogöra för en del forskning som möjligen tyder på att det ni lärde er om era känslor när ni växte upp kanske inte stämmer eller är till någon hjälp. I själva verket kan en del av de här föreställningarna vara helt fel. Och utifrån forskning kommer jag att föreslå några alternativa föreställningar som kanske kan vara till mer hjälp.

### III. PSYKOEDUKATION OM KÄNSLORS ADAPTIVA VÄRDE OCH FUNKTION

#### Diskutera arbetsbladet "Fakta om känslor"

- Ge psykoedukation om den adaptiva karaktär och funktion som samtliga känslor har.
  - › Vid diskussion av detta arbetsblad, se till att återkoppla till sådant som gruppdeltagarna har tagit upp vid genomgång av hemuppgiften eller i de diskussioner som fördes tidigare under sessionen kring olika föreställningar om känslor.

Informationen på det här arbetsbladet är baserad på åratals forskning om känslor. Detta är objektiva fakta om känslor.

## Känslor är universella

- Känslor är biologiskt inbyggda i oss
- Alla människor upplever grundläggande känslor, både negativa och positiva  
›Sorg, ilska, rädsla, glädje, förvåning, avsky

Text från arbetsblad

**Först och främst: Oavsett vad vi önskar och vill, så kan vi inte bli av med våra känslor.**

Känslor är biologiskt inbyggda i oss. De har utvecklats genom historien för att tjäna ett syfte och de är adaptiva ur ett evolutionärt perspektiv. Om de inte hade varit adaptiva, skulle de ha fasats ut under vår utveckling. **Vi skulle ha förlorat våra känslor på samma sätt som vi blev av med våra svansar.** Det faktum att vi fortfarande har känslor innebär att de är evolutionärt adaptiva och att vi inte kan bli av med dem. Det betyder att om man tror att man kan välja mellan att (1) leva med sina känslor eller (2) få dem att försvinna helt, så har man fel: det enda verkliga alternativet är att lära sig att leva med dem eftersom de ändå inte kommer att försvinna. Det finns ingenting vi kan göra åt det faktum att de är inbyggda i oss.

Att våra känslor är inbyggda i vårt sätt att fungera och är evolutionärt adaptiva, innebär att de återfinns hos alla människor i alla olika kulturer. Från den dagen man föds, har människor förmågan att uppleva och uttrycka ilska, sorg, rädsla, förvåning, glädje och avsky. De är med andra ord de sex grundläggande mänskliga känslorna som vi alla har. Andra känslor utvecklas sedan över tid i takt med att man får nya erfarenheter och då kan man börja se hur vissa känslor utvecklas och får särskild betydelse beroende på den kultur man lever i. Men initialt är det de här grundläggande känslorna som helt enkelt bara finns där. Vi är biologiskt byggda att ha dem. De känslorna är universella - vi alla har dem helt naturligt.

När diskussionen förs kring det faktum att känslor är funktionella, se då till att skilja mellan skuld och skam (skuld handlar ofta om ett beteende och kan vara funktionellt, skam handlar ofta om en själv och är inte funktionellt).

## Känslor är evolutionärt adaptiva

---

- **Känslor ger oss viktig information om vår omgivning**

- › Känslor signalerar närvaro av hot, fara, förlust
- › Ilska signalerar att våra rättigheter har blivit kränkta/inskränkta

## Känslor organiserar oss och förbereder oss för handling

---

- **Känslor ger riktning åt vårt handlande**

- **Känslor vägleder våra handlingar**

- **Känslor hjälper oss att välja**

- **Känslor hjälper oss att reagera snabbt**

- › När vi är i fara, behöver vi inte tänka ... vi kan agera snabbt så att vi sätter oss själva i säkerhet

Text från arbetsblad

Så, varför föds vi med dessa känslor? Jo, anledningen till att de finns där är att de ger oss information. De fyller en funktion. Känslor uppstår inte slumpmässigt. Vi upplever inte plötsligt en känsla utan anledning - de är alltid triggade eller utlösta av något. De säger oss något om vår omgivning och vårt förhållande till omgivningen. Känslor är vår kropps sätt att kommunicera med oss. Det innebär att om vi anstränger oss till det yttersta för att undvika våra känslor, så går vi miste om en enorm mängd information. Det är nästan som att vara utan ett av våra sinnen. Man "fungerar", men går miste om en del mycket viktig information som man kan ha hjälp av och som i många fall är nödvändig att ha.

Ta sorg till exempel. En av de saker som sorgen berättar för oss är att vi har förlorat något. Att vi saknar något vi behöver. Sorgen säger oss att något fattas. Den informationen är mycket viktig och ur ett evolutionärt perspektiv livsnödvändig. Tänk er följande scenario:

Föreställ er att en mamma, i en förhistorisk tid när vi levde i grottor och var omgivna av farliga djur, har lagt ifrån sig sitt barn för att gå samla mat. Eftersom våra känslor är funktionella, upplever hon en känsla av sorg när hon varit borta från sitt barn för länge. Denna känsla av sorg ger information om att hon saknar sitt barn och att hon skall gå tillbaka till det. När hon sedan återfinner sitt barn kommer känslan av sorg att försvinna. Så i detta fall var sorgen "evolutionärt adaptiv" eftersom den hjälpte oss att skydda våra barn och därmed tryggade överlevnaden av vår art. Den gjorde det möjligt för forntida människor att hålla ihop.

Nuförtiden upplever vi ofta sorg av mer komplexa skäl än p.g.a. att vi förlorat någon eller för att vi är ifrån dem rent fysiskt. Men känslans allmänna funktion är densamma. När vi känner oss sorgsna, kan det vara på grund av att vi förlorat en relation eller en känsla av samhörighet med någon. Känslan av sorg säger oss att den här relationen var viktig och att vi kanske behöver försöka hitta ett sätt att reparera eller återupprätta den. Det här är viktig information för oss. En gång i tiden hjälpte den oss att överleva, men nu hjälper den oss att inse vad som är viktigt eller vad som betyder något för oss.

Låt oss nu ta rädsla som exempel. Rädsla är en oerhört viktig och evolutionärt adaptiv känsla. Rädsla signalerar fara och hot. Om vi inte har tillgång till känslor av rädsla, kan vi inte uppmärksamma om något är skrämmande eller hotande eller upptäcka att vi behöver agera för att sätta oss i säkerhet. Förr i tiden höll rädsla (och alla upplevelser som är förknippade med rädsla, såsom ökad hjärtfrekvens, andnöd, muskelspänning – alltså kamp/flyktresponsen) oss vid liv. Rädslan informerade oss om när vi behövde fly en farlig situation (t.ex. om vi såg en björn). Nuförtiden stöter vi förstås inte så ofta på björnar, men vi reagerar fortfarande på samma sätt när vi är i en situation som vi upplever som farlig eller hotfull och vi upplever samma impuls av att fly eller agera - kamp eller flykt.

Nu går vi över till känslan ilska - ytterligare en känsla som de flesta tycker är en "dålig" känsla. Även ilska är en oerhört viktig känsla som ger oss viktig information. Vad ilskan säger oss är att någon av våra rättigheter - något vi behöver eller förtjänar - har inkräktats på. Ilskan säger oss att en viss rättighet som vi har, har kränkts. Detta är verkligen viktig information. Tänk än en gång på vad som skulle ha hänt i förhistorisk tid om någon försökte ta vår mat skulle vi ha blivit arga och slagits. Vi skulle ha slagit dem i huvudet med vår klubba och tagit tillbaka vår mat. Vår ilska skulle ha fungerat som en signal om att något vi behövde och som var vårt, riskerade att stjälas av någon annan. Att agera på ilskan hjälpte oss att överleva. Det var ett sätt att ta kontroll.

Hur vi väljer att agera på ilska idag kommer att vara mer beroende av situationen. Förmodligen kommer vi inte att klubba ner någon och att göra något i den stilen skulle förmodligen inte vara det mest effektiva beteendet. Istället kan det vara mer effektivt att agera på vår ilska genom att uttrycka den verbalt eller genom att låta personen veta att vad de gjorde inte var okej, och att de behöver sluta med sitt beteende. Vi kan också välja att inte agera på ilskan direkt, om det inte skulle vara så klokt att göra det (t.ex. om vi befinner oss i en situation där vi, om vi uttrycker ilska, riskerar att bli utsatta för hämnd). Men inte heller då betyder det att det som ilskan kommunicerar till oss inte är viktigt. Det är den, och vi kan använda oss av den informationen för att hjälpa oss att bestämma vad vi behöver göra härnäst (t.ex. gå därifrån).

## Känslor tjänar flera andra viktiga funktioner

---

- **Känslor kommunicerar till andra**

- › En rynkad panna skickar budskapet att hålla sig borta
- › Ett leende skickar budskapet att komma närmare, delta

- **Positiva och negativa känslor fördjupar vår upplevelse av livet**

- › Positiva känslor är endast positiva i jämförelse med negativa känslor

Text från arbetsblad

*En annan viktig aspekt av känslor, och en annan anledning till att de är så funktionella, är att de förbereder oss för att agera snabbt. Varje känsla innefattar en mängd omedelbara biologiska förändringar som förbereder oss att agera snabbt utan att tänka. Om vi var i en farlig situation, skulle vi inte ha tid att sitta och tänka efter vad vi behöver göra. Istället förbereder våra känslor oss för att reagera snabbt och utan eftertanke. En annan viktig funktion hos känslor är att de ger information till andra omkring oss. Jag är säker på att detta är något ni alla känner igen. Tänk på hur ni själva reagerar olika på olika människor, beroende på de känslor som de uttrycker. Om du behöver fråga någon om vägen, vem är det mest sannolikt att du frågar: någon som verkar lugn och glad eller någon som rynkar pannan och ser irriterad ut?*

*Våra känslor kommunicerar snabbare än vad ord gör och ibland blir budskapet också tydligare med hjälp av känslor. Om någon som du känner ser ledsen ut men säger att de mår bra, litar du då på deras ord eller på det som deras känslor uttrycker?*

*De flesta av oss litar nog mer på folks känslouttryck än på innehållet i det som sägs. Det har återigen att göra med det faktum att känslor är biologiskt inbyggda i oss och att de därför ger ett mer genuint intryck. Även om vi inte alltid är medvetna om vad vi kommunicerar, så kommunicerar vi med hjälp av våra känslor och vi reagerar även på de känslor som andra uttrycker.*

*En annan viktig funktion av känslor är att de fördjupar vår upplevelse av livet. Det är mänskligt att ha känslor. Förmågan att uppleva känslor skiljer oss från andra typer av varelser. Även om känslor kan vara oerhört överväldigande och smärtsamma ibland, så är de en del av att vara människa, och det är viktigt att tänka på. Känslor kommunicerar något till oss och de kan till och med validera delar av våra upplevelser som har varit invaliderade under årtal.*

*En annan viktig sak att uppmärksamma är att upplevelsen av "negativa" känslor fördjupar vår upplevelse av "positiva" känslor. Vi kan inte ha den ena utan den andra. Båda är en del av den mänskliga upplevelsen. De hjälper till att balansera varandra.*

- **Se till att deltagarna delar med sig av sina reaktioner kring innehållet på arbetsbladet under hela diskussionen**
- **Håller de med eller är de av en annan åsikt? Är det några speciella aspekter som de håller med om eller har särskilt svårt för?**

#### IV. ALTERNATIVA FÖRHÅLLNINGSSÄTT TILL NEGATIVA FÖRESTÄLLNINGAR OM KÄNSLOR

Börja fyll i arbetsbladet "Föreställningar om känslor" i gruppen

- **Börja identifiera nya förhållningssätt till negativa föreställningar om känslor utifrån det psykopedagogiska materialet.**
- **Gå tillbaka till arbetsbladet "Föreställningar och övertygelser om känslor".**
- **Identifiera alternativa sätt att närma sig och förhålla sig till dessa föreställningar.**

*Så, med tanke på det som vi just gått igenom, vill jag att ni återvänder till det första bladet om föreställningar om känslor, och funderar lite kring om dessa föreställningar – som ju var fullständigt begripliga utifrån er historia - kanske inte är 100 % sanna. Kanske är de här föreställningarna inte helt korrekta. Forskningen tyder i själva verket på att de inte är det. Dessutom är jag ganska säker på att de här föreställningarna inte är till någon direkt hjälp längre och att de snarare ökar era smärtsamma känslor och ert känslomässiga lidande. Det kan alltså vara dags att titta litet på de här föreställningarna och omvärdera hur väl de fungerar.*

*Jag hoppas därför att ni, när de här tankarna dyker upp, noterar dem som just tankar utan att köpa dem fullt ut, med hull och hår. Min förhoppning är att ni kommer att börja överväga andra alternativ, och möjligheten att de här föreställningarna varken är FAKTA eller SANNING. Målet är inte att sluta ha de här föreställningarna. De kommer att finnas där. Men trots det kan vi välja att sluta köpa dem fullt ut när de dyker upp. Vi kan avhålla oss från att bli alltför fästa vid de här tankarna. Och vi kan överväga andra sätt att svara på våra känslor och att förhålla oss till dem – sätt som kan vara mer till nytta för oss.*

*Låt oss gå tillbaka igen till det ursprungliga arbetsbladet "Föreställningar om känslor" och se om vi kan hitta några alternativa föreställningar och övertygelser som kan vara till mer nytta. Låt oss se om vi kan generera några alternativ utifrån den information som vi gått igenom idag och den diskussionen som vi just haft.*

## **v. HEMUPPGIFTER**

1. Fortsätt fylla i arbetsbladet "Föreställningar om känslor", med betoning på att identifiera alternativa föreställningar som skulle kunna vara till bättre nytta.

*Som vi redan varit inne på, utgör de här negativa föreställningarna om våra känslor en anledning till att våra känslor ofta kan upplevas så överväldigande. Det enda som de här föreställningarna åstadkommer är att göra våra känslor än mer smärtsamma och plågsamma. Så under kommande vecka, vill jag att ni fortsätter att generera några alternativa föreställningar som potentiellt skulle kunna vara till bättre nytta. Precis som vi gjorde under gruppen, vill jag att ni använder arbetsbladet "Föreställningar om känslor" för att generera fler alternativa föreställningar. Betrakta det här som ett pågående arbete. Se om ni helt enkelt kan tänka ut möjliga alternativ till några av de här föreställningarna. Så småningom kommer vi att generera många fler tillsammans i gruppen, men se om ni fram tills dess kan gå igenom arbetsbladet och komma på några alternativ som kan vara mer användbara för er.*

2. Försök under veckans gång bli mer medveten om vilka negativa föreställningar om känslor som är mest framträdande, inflytelserika och vanliga/ihållande.
3. Skapa personliga listor över relevanta negativa föreställningar om känslor som gruppdeltagarna är särskilt upptagna av
4. Registrera särskilt de negativa föreställningar om känslor som följer på olika typer av känsloreaktioner (dvs. som dyker upp till följd av känslor).
5. Undersök när dessa föreställningar upplevs som mer eller mindre trovärdiga (dvs. när deltagarna är mer eller mindre upptagna av dessa föreställningar)
6. Försök mot slutet av veckan att identifiera de kontexter där deltagarna är som mest och som minst upptagna vid sina negativa föreställningar om känslor (dvs. i vilka kontexter som deltagarna är mer och mindre benägna att bokstavligt "köpa" dessa föreställningar som sanna)

*Jag vill också att ni gör era egna personliga listor över negativa föreställningar om känslor. Jag vill att ni identifierar de som är mest framträdande för er, så att vi kan hålla ett öga på dem under fortsättningen av gruppen. Även om ni kanske tror på mycket av det här, åtminstone i viss utsträckning, så kommer några av föreställningarna att vara mycket mer relevanta för er, och det vore bra att veta vilka som står fram tydligast för er.*

*I det här sammanhanget vill jag också att ni försöker bli mer medvetna om när de här föreställningarna brukar dyka upp, och när ni är som mest benägna att köpa innehållet i dem. När märker ni att ni är upptagna av just de här föreställningarna? Vid vilka tillfällen (under vilken sinnesstämning, runt vilka personer, vilken tid på dygnet) är ni som mest i riskzonen för att hålla dessa tankar för sanningar?*

1. Fortsätt att registrera impulser till självskadebeteende och de känslor som är förknippade med (dvs. föregår) dessa impulser. Vidare, identifiera vilka negativa föreställningar om känslor som föregår självskadeimpulser.

**Gå igenom "Registreringsblad för självskador II" noggrant. Förklara för deltagarna hur de skall fylla i registreringsbladet.**



**VECKA 2**

ARBETSBLAD/HEMUPPGIFTSBLAD

## FÖRESTÄLLNINGAR OM KÄNSLOR

**1. Negativa känslor är dåliga och destruktiva**

Alternativt förhållningssätt:

**2. Att uppleva känslor är ett tecken på svaghet**

Alternativt förhållningssätt:

**3. Vissa känslor bör kontrolleras till varje pris**

Alternativt förhållningssätt:

**4. Smärtsamma känslor bör undvikas**

Alternativt förhållningssätt:

**5. Känslor är inte viktiga**

Alternativt förhållningssätt:

**6. Om jag ansträngde mig tillräckligt, skulle jag kunna sluta må dåligt**

Alternativt förhållningssätt:

**7. Vissa känslor borde man aldrig känna**

Alternativt förhållningssätt:

**8. Om jag kommer mer i kontakt med mina känslor kan det leda till att jag tappat kontrollen över dem**

Alternativt förhållningssätt:

## VECKA 2: ARBETSBLAD

## FAKTA OM KÄNSLOR

---

## Känslor är universella

### Känslor är biologiskt inbyggda i oss

- › Alla människor upplever grundläggande känslor, både negativa och positiva
  - › Sorg, ilska, rädsla, glädje, förvåning, avsky
- 

## Känslor är evolutionärt adaptiva

### • Känslor ger oss viktig information om vår omgivning

- › Känslor signalerar närvaro av hot, fara, förlust
  - › Ilska signalerar att våra rättigheter har blivit kränkta/inskränkta
- 

## Känslor organiserar oss och förbereder oss för handling

### • Känslor ger riktning åt vårt handlande

### • Känslor vägleder våra handlingar

### • Känslor hjälper oss att välja

### • Känslor hjälper oss att reagera snabbt

- › När vi är i fara, behöver vi inte tänka ... vi kan agera snabbt så att vi sätter oss själva i säkerhet
- 

## Känslor tjänar flera andra viktiga funktioner

### • Känslor kommunicerar till andra

- › En rynkad panna skickar budskapet att hålla sig borta
- › Ett leende skickar budskapet att komma närmare, delta

### • Positiva och negativa känslor fördjupar vår upplevelse av livet

- › Positiva känslor är endast positiva i jämförelse med negativa känslor

## PERSONLIG LISTA ÖVER MEST FRAMTRÄDANDE NEGATIVA FÖRESTÄLLNINGAR OM KÄNSLOR:

1.

2.

3.

4.

När är du som mest upptagen av dessa föreställningar? Finns det vissa tillfällen då de här föreställningarna är som starkast? Finns det vissa sammanhang/kontexter eller situationer där dessa föreställningar är som mest trovärdiga eller påverkar dig som mest?

När är dessa föreställningar mindre framträdande? Finns det tillfällen då du är mindre upptagen av de här föreställningarna? Finns det vissa sammanhang eller situationer där de här föreställningarna tycks mindre trovärdiga eller inflytelserika?

VECKA 2–6: HEMUPPGIFTSBLAD / REGISTRERINGSBLAD FÖR SJÄLVSKADOR II

| Dag<br>Datum        | Impuls<br>till själv-<br>skada<br>(0–100) | Om du inte hade några<br>självskadeimpulser, vad<br>bidrog till det? Fanns det<br>några skyddande faktorer? | Om du hade självskade-<br>impulser, vilka känslor före-<br>gick impulsen (impulserna)? | Vilka negativa föreställningar<br>om känslor hade du vid tillfället<br>(lista föreställningar) | Självska-<br>dade du?<br>(ringa in<br>ett svar) | Om nej, vad<br>gjorde du istället? | Om ja, vad<br>gjorde du? | Konsekvenser av<br>ditt val (+ och –) |
|---------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| Måndag<br>__/__/__  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja Nej                                          |                                    |                          |                                       |
| Tisdag<br>__/__/__  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja Nej                                          |                                    |                          |                                       |
| Onsdag<br>__/__/__  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja Nej                                          |                                    |                          |                                       |
| Torsdag<br>__/__/__ |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja Nej                                          |                                    |                          |                                       |
| Fredag<br>__/__/__  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja Nej                                          |                                    |                          |                                       |
| Lördag<br>__/__/__  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja Nej                                          |                                    |                          |                                       |
| Söndag<br>__/__/__  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja Nej                                          |                                    |                          |                                       |



## VECKA 3

---

# ATT VARA MEDVETEN OM SINA KÄNSLOR



*"Det finns olika nivåer av medvetenhet om  
känslor och de nivåerna svarar mot de olika  
komponenterna av en känslomässig respons och i  
synnerhet vilka av dem som vi är medvetna om."*



## Vecka 3

# Att vara medveten om sina känslor

### Översikt

- i. Hemuppgiftsgenomgång
- ii. Att vara medveten om sina känslor  
**Arbetsblad:** "Att vara medveten om sina känslor I"
- iii. Att bli mer medveten om sina känslor  
**Arbetsblad:** "Att vara medveten om sina känslor II"  
**Arbetsblad:** "Att bli mer medveten om sina känslor" i gruppen  
**Arbetsblad:** "Kompletterande ord för känslor"
- iv. Identifiera hjälpsamma, adaptiva sätt att hantera känslor  
**Arbetsblad:** "Att vara medveten om sina känslor II"
- v. Hemuppgifter

### i. HEMUPPGIFTSGENOMGÅNG

- Genomgång av hemuppgifter från vecka 2.
- Identifiera de kontexter där negativa föreställningar om känslor upplevs som mest trovärdiga.
- Identifiera de specifika negativa föreställningar om känslor som oftast föregår självskadeimpulser.
- Fortsätt att hjälpa deltagarna att skilja mellan negativa föreställningar i allmänhet (t.ex. negativa föreställningar om sig själva, o.s.v.) och negativa föreställningar om ens egna känslor i synnerhet.

Låt oss börja med att tala om veckans hemuppgifter. Har ni lagt märke till om någon av de här föreställningarna som vi identifierade under förra sessionen har dykt under veckan? Har det funnits situationer där de här föreställningarna har varit särskilt relevanta? Vilka föreställningar var mest relevanta för er? När lade ni märke till att de här föreställningarna var särskilt starka eller framträdande? Fanns det andra tillfällen när ni inte köpte dem lika mycket?

- Använd tavlan för att gå igenom de exempel som deltagarna ger. Syftet med det är att åskådliggöra sambandet (och skillnaden) mellan yttre situationer och inre upplevelser. Var särskilt noga med att skilja mellan negativa föreställningar om känslor och negativa föreställningar som deltagarna har om sig själva.
- Gå igenom ett exempel för varje deltagare. Uppmana deltagarna att fokusera på sådana föreställningar som inte var med på arbetsbladet från förra grupptillfället.
- Se till att påpeka om deltagarna använder ordet "borde" och diskutera hur detta är ett tydligt tecken på att människor dömer sina känslor.

## II. ATT VARA MEDVETEN OM SINA KÄNSLOR

### Gå igenom arbetsbladet "Att vara medveten om sina känslor I"

Som vi pratade om under förra veckan har vi känslor av en anledning. De är biologiskt inbyggda i oss och måste alltså fylla något syfte. De är inte bara slumpmässiga händelser. Det betyder att om ni försöker att bli av med era känslor, eller trycka bort dem, eller inte känna dem, så kommer det inte att fungera. Det är helt enkelt inte något som går att göra, vi kan inte fly undan våra känslor. Och om vi försöker att göra det kommer vi förmodligen att göra dem starkare och det kommer att få oss att må sämre.

Om ni å andra sidan tillåter er själva att uppleva era känslor - om ni lägger märke till vad ni känner och räknar ut vad känslorna försöker att säga er – så kommer de klinga av. Ni kan tänka på era känslor som någon som knackar på dörren. Om ni inte öppnar, är risken att personen kommer att knacka högre och högre och högre tills ni öppnar. Men om ni öppnar dörren så fort ni lägger märke till att personen knackar kommer knackandet inte att fortsätta pågå eller låta allt starkare och ni

*kan få reda på varför personen stod vid dörren till att börja med. Om ni på samma sätt erkänner era känslor så fort de dyker upp, kommer de inte att behöva fortsätta att bli starkare bara för att få er uppmärksamhet och de kommer så småningom att ge sig iväg. På kort sikt kan det vara svårt att möta sina känslor eller att börja lyssna på dem, speciellt om ni inte har varit i kontakt med dem på länge. Om ni ignorerar att det knackar på er dörr under alltför lång tid, kan det bli allt jobbigare att öppna dörren. Men om ni däremot börjar lyssna till era känslor och tar reda på varför de är där, kommer de faktiskt att gå över så småningom.*

*Så, det jag vill tala om idag är hur vi kan komma i kontakt med våra känslor. Jag förstår att det kan låta mycket obehagligt och skrämmande, men jag kan samtidigt garantera att det är något som till slut kommer att vara till enorm hjälp för er. Vi kommer att börja långsamt och bygga på allt eftersom.*

- **Tillhandahåll psykoedukation om de olika komponenterna som ingår i känsloreaktioner:**

### Känslomässiga reaktioner består av olika komponenter

- **Kognitiva**
- **Fysiologiska/kroppsliga reaktioner**
- **Beteendemässiga (känslouttryck/handlingstendenser)**

Text från arbetsblad

*Känslor har tre olika beståndsdelar:*

*Kognitiva, fysiologiska/kroppsliga och beteendemässiga [Skriv upp på tavlan]. **Varenda känsla består av dessa tre delar.** Saken är den att de flesta av oss inte är medvetna om dessa olika delar.*

*Den kognitiva delen är förmodligen det första som ni kommer att tänka på när ni har en känsla. Det är etiketten som ni sätter på känslan (t.ex. jag känner mig upprörd).*

Den andra delen av känslor (som också hänger samman med det faktum att känslor är biologiskt inbyggda i oss) är hur vår kropp reagerar. Så när vi är arga, reagerar vår kropp på ett visst sätt (t.ex. med ökad hjärtfrekvens, muskelspänningar, etc). Varje känsla har ett unikt reaktionsmönster i kroppen. **[Börja med att be deltagarna att identifiera några olika sätt som deras kropp reagerar på när de har en känsla].** Många gånger är det den här delen av känslan som folk kan vara i kontakt med innan de vet exakt vad de känner - d.v.s. innan de är förmögna till att sätta en etikett på sina känslor.

Den tredje delen (som folk oftast är i kontakt med när de precis har påbörjat det här arbetet) är den beteendemässiga delen. Som vi var inne på förra veckan, är det så att känslor förbereder oss för handling. Därför är en del av den faktiska känslan den biologiskt inbyggda del som kallas **handlingstendens** och som förbereder oss för att göra något. Den del som människor oftast är medvetna om redan från början är vad de vill göra eller vad de har gjort. Förutom handlingstendensen, eller handlingsimpulsen, är sättet vi uttrycker en känsla på ytterligare en del av den beteendemässiga responsen. Så ibland, när man är ledsen, är det t.ex. nästan omöjligt att inte gråta, eftersom det beteendemässiga uttrycket är en del av känslan.

- **Ge psykoedukation om olika nivåer av medvetenhet om känslor**
- **Förklara att ju fler komponenter av en känslomässig respons som vi är medvetna om, desto mer kommer vi att kunna identifiera exakt vad vi känner**

Vi varierar i hur medvetna vi är om våra känslor. Det finns olika nivåer av medvetenhet om känslor och de nivåerna svarar mot de olika komponenterna av en **känslomässig respons** och i synnerhet vilka av dem som vi är medvetna om. Därför varierar människors nivå av medvetenhet om sina känslor beroende på aktuell känsla och situation. Vissa människor kan vara bättre på att sätta ord på vissa känslor (särskilt de som de upplever ofta, såsom sorg) än andra. Om man dessutom har tryckt undan sina känslor en längre tid, så kan det göra det svårare att vara medveten om känslorna, så att man befinner sig på en lägre nivå av medvetenhet än vad man gjorde tidigare när man tillät sig att uppleva sina känslor. Det innebär också att ju mer man tillåter sig att uppleva sina känslor, desto högre nivå av medvetenhet om sina känslor kommer man att ha.

**Den första nivån av medvetenhet** om känslor innebär i själva verket en total avsaknad av medvetenhet. **Det är en frånvaro av allt känslomässigt.** Den här medvetenhetsgraden präglas av **rent tänkande utan någon koppling till det som händer i kroppen eller till handlingsimpulser.**

Den andra nivån är att vara medveten om handlingsimpulser. Till exempel att känna för att kasta något eller att känna för att gömma sig från någon. Att veta vad man känner för att göra – vad man har impulser att göra – är att delvis vara i kontakt med en känsla eftersom handlingsimpulser är en del av en känsloupplevelse.

Den tredje nivån är att vara medveten om fysiska sensationer. Att magen drar ihop sig eller att hjärtat börjar slå snabbare. Återigen är detta att vara ytterligare lite närmare en medvetenhet om hela känsloupplevelsen eftersom man nu är medveten om flera komponenter av känslan och därmed är mer medveten om vad man känner. Men det är ändå inte riktigt hela bilden.

Nästa steg innebär att man har en odifferentierad känslomässig respons. Det innebär att man börjar komma i kontakt med den kognitiva aspekten av känslan och försöker att sätta en etikett på den känsloupplevelsen. Man märker att man har en känsla, men kan inte riktigt avkoda den. Så, man kanske mår dåligt eller känner sig upprörd men man vet inte exakt vad det är man känner, bara att man är upprörd i största allmänhet. Det är ofta den nivå av medvetenhet om känslor som vi ser bland våra gruppdeltagare. De är medvetna om att de mår fruktansvärt dåligt, men de är inte helt säkra på vad de exakt känner. Det är ofta på den här nivån som människor hamnar när man har tryckt undan sina känslor under alltför lång tid. Att trycka undan känslor får dem inte att försvinna – de finns fortfarande kvar. Men i det här fallet är de ofta sammanblandade med varandra, går in i varandra och blir bara en stor geggig röra av känslor! Så människor kan må dåligt eller känna sig överväldigade, utan att veta exakt vad de känner.

Nästa stadium är en differentierad nivå av medvetenhet om känslor. På den här nivån börjar vi identifiera specifika känslor som vi känner och sätta ord på dem. T.ex. "jag känner mig rädd, ensam, ledsen eller arg".

Slutligen, den sista nivån av medvetenhet innebär att ha blandade känslor. Det har alltså att göra med det faktum att känslor sällan förekommer isolerade från varandra. Vi kan alltså ha flera känsloupplevelser samtidigt. Det är vad den här nivån handlar om. Så ni kan vara i en situation där ni känner er både ledsna och oroliga. Att vara på den nivån innebär att ni är i kontakt med varje känsla för sig och alla delar som följer med respektive känsla. I det här stadiet är människor också medvetna om vad som rent ytligt kan te sig som motsatta känsloupplevelser, som att ha positiva och negativa känslor samtidigt. Vi tror t.ex. ofta att positiva och negativa känslomässiga upplevelser tar ut varandra, men de kan faktiskt samexistera. Ta till exempel, en mamma som säger hejdå till sin dotter inför dotterns första skoldag. Hon är antagligen mycket glad över att hennes dotter växer upp och når denna milstolpe. Hon är antagligen också sorgsen av exakt samma skäl. Därför upplever hon både glädje och sorg på samma gång. Något liknande kan också ske i samband med att man gör något viktigt, som till exempel gå på en jobbintervju.

Man kan känna sig orolig men också upphetsad över utsikten att få ett nytt jobb. Människor på den här medvetenhetsnivån har förmåga att identifiera alla de känslor som de upplever, oavsett om de är positiva eller negativa. Känner ni igen det här?

- Betona vikten av att bli mer medveten om sina känslor
- Underlättar identifikationen av den information som känslor förser oss med [Tema: Känslor är funktionella]
- Gör att känslor inte upplevs som lika överväldigande

Varför är det viktigt att vara medveten om sina känslor? En anledning är att ju mer medvetna ni är om era känslor, desto mer information kommer ni att ha om er omgivning, och hur ni på bästa sätt svarar både på er omgivning och på era egna känslor. Eftersom känslor ger oss viktig information, kommer ni i takt med att ni blir mer medvetna om era känslor också i större utsträckning att kunna använda er av den informationen. Att vara medveten om våra känslor gör det möjligt för oss att lyssna bättre på kroppen och vad den har att säga oss om omgivningen och vår relation till den.

Men det är också så att om vi vet exakt hur vi känner kan det göra att våra känslor upplevs som mindre överväldigande. Om vi kan identifiera vad vi känner och sätta namn på dessa känslor, så tenderar de att kännas mindre överväldigande. Att sätta namn på en känsla tar udden av den, och ökar vår förmåga att reagera på den på ett effektivt sätt, vilket tillåter den att passera.

Något som också kan hända när vi inte är medvetna om våra känslor är att de kan byggas upp under dagens lopp och bli mer och mer intensiva ända tills vi till slut lägger märke till dem först när de är som intensivast. I princip innebär det att om vi inte är tillräckligt känslomässigt medvetna så kanske vi inte lägger märke till våra känslor förrän de har blivit väldigt intensiva. Men om vi kan arbeta på att identifiera våra känslor på ett tidigare stadium, under tiden som de pågår, så kommer de att vara mindre intensiva och mer lätthanterliga. Känslor stegras ofta gradvis, så om vi kan identifiera tidiga tecken på en känsla, så kan det göra den mindre skrämmande och lättare att hantera.

### III. ATT BLI MER MEDVETEN OM SINA KÄNSLOR

Diskutera arbetsbladet

”Att vara medveten om sina känslor II”

**Instruktion:**

- Gå igenom och diskutera första halvan av arbetsbladet ”Att vara medveten om sina känslor II”.

För att bli mer medveten om känslor behöver vi börja med att undersöka (d.v.s. öka vår medvetenhet om) följande aspekter för olika känslor (framför allt ilska, sorg, ångest, skam och glädje)

---

- Vad utlöser känslan?

Text från arbetsblad

*Vilka situationer brukar framkalla en viss typ av känsla? Det är en viktig fråga, för om vi vet att en viss situation oftast framkallar en viss känsla, kan det hjälpa oss att förstå vad det är som vi upplever.*

- 
- Vilka tankar är förknippade med känslan?

*Vilken sorts tankar brukar ni ha när ni har en viss känsla? Vilka typer av tankar brukar rusa genom era huvuden när ni känner er på ett visst sätt? Människor är ofta mer medvetna om sina tankar än om sina känslor. Så om man vet vilken sorts tankar som hänger ihop med specifika känslor kan det ge er en ledtråd om vad man känner.*

---

### • Vilka fysiska sensationer är förknippade med känslan?

*Anledningen till att fokusera på de fysiska sensationerna vid olika känslor är att olika känslor påverkar oss på olika sätt – de känns på olika sätt i kroppen. Dessutom brukar de vara ganska specifika för var och en av oss. Det är alltså möjligt att ångest känns annorlunda för er än för mig.*

---

### • Vilka handlingsimpulser är förknippade med känslan?

### • Hur brukar personen agera i förhållande till känslan?

*Något annat som kan vara till hjälp för att lista ut vilken känsla ni känner är att identifiera vad ni får lust att göra när ni har en specifik känsla, och vad ni brukar göra när ni har en viss känsla. I takt med att vi börjar bli mer medvetna om våra känslor, kommer vi ibland att vara medvetna om en känsla tidigt i förloppet, medan vi andra gånger kommer att bli medvetna om det först i efterhand. Vi kanske agerar på ett visst sätt (av gammal vana) utan att vara medvetna om alla de saker som ledde fram till beteendet. Men hur vi agerade kan ändå ge viktig information om hur vi kände innan.*

Börja fyll i arbetsbladet

”Att bli mer medveten om sina känslor” i gruppen

- Fyll i arbetsbladet ”Att bli mer medveten om sina känslor” i gruppen (för flera olika primära känslor).
- Skriv på tavlan och gå igenom några vanliga känsloupplevelser, såsom ångest, rädsla, sorg, ilska, skam, etc. Låt helt enkelt deltagarna dela med sig av erfarenheter som passar in i respektive kolumn.
- Instruera deltagarna att endast skriva ned de delar som specifikt gäller för dem själva på sina egna arbetsblad.

- **Se till att du samtidigt som du går igenom den här övningen, hjälper deltagarna att förstå att**
  - › En känsla består av många olika delar, och att
  - › även om vi har en handlingsimpuls (en impuls att göra något), så kan vi avstå från att utföra handlingen

Här är det viktigt att vara klar över att även om vi kanske har en handlingsimpuls, eller en impuls att göra något, så måste vi inte utföra handlingen. Vad vi i slutändan väljer att göra kommer att bero på situationen och vad vi vill få ut av situationen. Vi kan välja hur vi agerar. Känslor bestämmer inte över oss. De förser oss med information och det är upp till oss att bestämma hur vi ska använda den informationen.

Dela ut arbetsblad: "Kompletterande ord för känslor"

- Dela ut arbetsbladet "Kompletterande ord för känslor".
- Instruera deltagarna att använda arbetsbladet som stöd för att sätta ord på sina känslor.

#### IV. IDENTIFIERA HÄLSOSAMMA, ADAPTIVA SÄTT ATT HANTERA KÄNSLOR

Diskutera arbetsbladet

"Att vara medveten om sina känslor II"

- Börja identifiera hälsosamma, adaptiva sätt att hantera, agera på och uttrycka känslor.
- Diskutera andra halvan av arbetsbladet "Att vara medveten om sina känslor II".
- Diskutera hur man kan omvandla handlingstendenser till adaptiva sätt att reagera på den information som känslan ger.

Som vi redan varit inne på är det viktigt att veta vad vi känner eftersom känslor ger oss viktig information om den omgivning som vi befinner oss i. Om man vet vad man känner, kan man börja lära sig av de känslor man har. Känslor ger oss också viktig information om vad man kan göra, och vad som är bäst att göra i den situation där man befinner sig.

Så, när ni väl har identifierat vilken känsla det är som ni känner, vill jag att ni frågar er själva **vad det är för information som den känslan förser er med**. Fråga er själva vad känslan säger er för något. Kom ihåg – känslor är inte slumpmässiga. De har alltid någonting att säga. När ni väl vet vad ni känner, så försök alltså se om ni kan lista ut vad känslan har för information till er. Och när ni har den informationen så försök komma på vad ni kan göra med den. Hur kan ni agera utifrån informationen?

Så, när ni känner en känsla, skulle jag vilja att ni lyssnar till kroppen för att komma underfund med hur ni kan agera på ett adaptivt och hälsosamt sätt utifrån den information som ni får.

- Under denna diskussion, se till att **ta upp det faktum att ångest inte bara kan signalera fara (d.v.s. ge information om att hot föreligger), utan också ge oss information om att det vi gör betyder något för oss, det vill säga att vi gör något viktigt eller meningsfullt - något som vi bryr oss om.**
- **Diskutera skillnader mellan att å ena sidan agera utifrån den information som tillhandahållits av en känsla och att å andra sidan uttrycka eller släppa ut en känsla**

Bara för att våra känslor förser oss med information och att vi får kontakt med dem betyder det naturligtvis inte att vi kan agera på den informationen omedelbart och utan vidare. **Ibland kan det ta flera dagar, veckor eller månader innan vi kan agera utifrån känslans information. Därför måste vi i de fallen också tänka på hur vi ska uttrycka våra känslor.** Det är viktigt på grund av den handlingstendens som är förknippad med våra känslor. Som vi varit inne på tidigare så utmärks våra känslor av att de har en handlingstendens biologiskt inbyggd i sig. Så om vi kan hitta ett sätt att uttrycka våra känslor på eller släppa ut en del av energin i en känsla så kan det minska känslans intensitet, vilket gör den lättare att reglera. Det är vad vi syftar på när vi talar om att uttrycka känslor. **Att uttrycka en känsla handlar om att frigöra en del av energin som är förknippad med den så att vi kan ta udden av känslan.** Det är något som vi kan göra på direkten – omgående. Och ibland kan det vara samma sak som att agera utifrån den information som känslan försett oss med. Men i de fall det tar längre tid att agera utifrån informationen från känslan eller när det kräver flera steg eller längre planering, kan man på direkten ta udden av känslan och hjälpa känslan att passera genom att uttrycka den.

### • Identifiera adaptiva sätt att uttrycka känsla

*Om vi kan hitta ett sätt att ge uttryck för våra känslor eller att frigöra en del av den energi som är förknippad med våra känslor, kan det minska intensiteten i känslan, vilket gör den lättare att reglera. Så när vi talar om att uttrycka våra känslor, så syftar vi på de saker som vi kan göra för att mildra våra känslor och ta udden av dem. Kom ihåg här att vi tänker på hälsosamma beteenden, som att gråta, prata med någon, jogga, slå på en boxningssäck, uttrycka sig konstnärligt, skrika in i en kudde, eller kasta is på en yttervägg.*

### v. HEMUPPGIFTER

1. Fortsätt att fylla i och anpassa arbetsbladet "Att bli mer medveten om sina känslor" utifrån personliga upplevelser.
2. Gå igenom arbetsbladet "Kompletterande ord för känslor" som ett sätt att bekanta sig med olika känslor **[Se till att alla deltagare har en kopia av arbetsbladet]**.
3. Fyll i hemuppgiftsbladet "Att vara medveten om sina känslor - registreringsblad" en gång per dag, med fokus på att identifiera känsloreaktioner och på information som tillhandahålls av dem, liksom olika sätt att agera på och uttrycka känslor.
4. Fortsätt att registrera impulser att självskada och känslor som är förknippade med (d.v.s. föregår) dessa impulser, fortsätt att identifiera negativa föreställningar om känslor som föregår självskadeimpulser.



**VECKA 3**

ARBETSBLAD/HEMUPPGIFTSBLAD

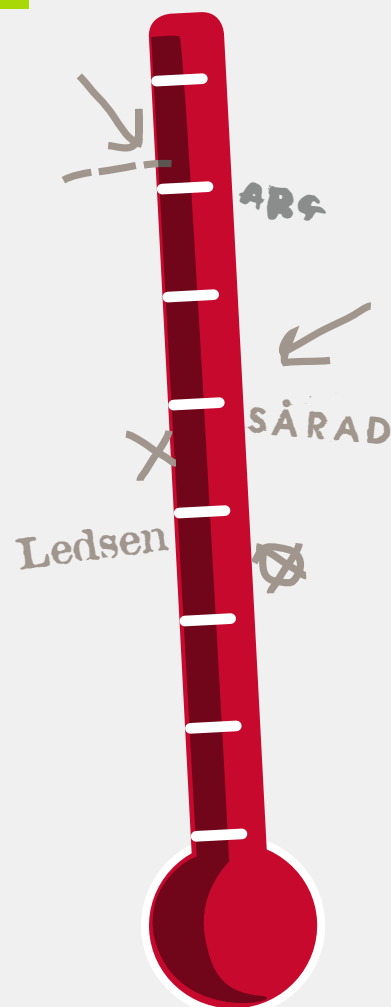
# ATT VARA MEDVETEN OM SINA KÄNSLOR I

Känslomässiga reaktioner består av olika komponenter

- Kognitiva
- Fysiologiska/kroppsliga
- Beteendemässiga
  - › Känslouttryck
  - › Handlingstendenser

## Olika nivåer av medvetenhet om känslor

1.  
**Ingen medvetenhet/tankar**  
t.ex. "Jag känner mig som en nolla"
2.  
**Handlingsimpulser**  
t.ex. "Jag känner för att slå näven i väggen"
3.  
**Fysiska förnimmelser**  
t.ex. ont i magen, hjärtat rusar
4.  
**Odifferentierade känsloreaktioner**  
t.ex. "Jag känner mig upprörd"
5.  
**Differentierade känsloreaktioner**  
t.ex. "Jag känner mig ledsen"
6.  
**Blandade känsloreaktioner**  
t.ex. "Jag känner mig sårad, arg och litet skamsen"



## VECKA 3: ARBETSBLAD

## ATT VARA MEDVETEN OM SINA KÄNSLOR II

Ju fler komponenter i en känsloreaktion som vi är medvetna om, desto mer information har vi om vår känsloupplevelse, och desto troligare är det att vi kommer att kunna veta exakt vad vi känner. Genom att veta exakt vad vi känner, har vi en större chans att reagera på ett effektivt, adaptivt sätt.

För att öka medvetenheten om en känsloreaktion, fråga dig själv följande:

- Vilka tankar är förknippade med den känslan?
- Vilka fysiska sensationer är förknippade med känslan?
- Vilka handlingsimpulser är förknippade med känslan?
- Hur brukar jag vanligtvis agera i förhållande till känslan?

När du har identifierat vad du känner, fråga dig själv följande:

- Vilken information ger den här känslan mig (t.ex. information om min omgivning, om mig själv, etc.)?
- Hur kan jag agera på den här informationen på ett sätt som är hjälpsamt och effektivt?
- Hur kan jag uttrycka den här känslan på ett hälsosamt sätt?

**Känsla:** Ledsenhet

| 1. Vad brukar utlösa eller framkalla känslan?<br>Vilka typer av situationer eller interaktioner framkallar känslan? | 2. Vilka tankar eller uppfattningar är förknippade med känslan?          | 3. Vilka fysiska förnimmelser är förknippade med känslan?<br>Hur känns känslan i min kropp? | 4. Vilka handlingstendenser följer på känslan?<br>Vad får känslan mig att vilja göra eller säga? | 5. Vad brukar jag göra som svar på den här känslan?<br>Hur brukar jag handla när jag känner så här? |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Utanförskap,<br>tankar på ledsamma händelser                                                                        | Ser andra viktiga personer framför mig,<br>Tänker att det är synd om mig | Fuktig i ögonen,<br>tung i bröstet                                                          | Dra mig undan,<br>ty mig till någon och bli kramad                                               | Vara tyst,<br>dra mig undan                                                                         |
| METAFOREN                                                                                                           | MORMORS HUS OCH TRADE I                                                  | = att veta på förhand vad som leder fram till                                               |                                                                                                  |                                                                                                     |
| känslor                                                                                                             |                                                                          |                                                                                             |                                                                                                  |                                                                                                     |

4. och 5. KAN vara samma beteende. kan vara helt olika

| 1. Situation                                                   | 2. Känsla     | 3. Vilken information ger den här känslan mig om min omgivning? | 4. Hur kan man i stunden uttrycka den här känslan på ett hälsosamt sätt?                                                                   | 5. Hur kan jag agera på den här informationen på ett sätt som är hälsosamt och adaptivt på lång sikt? |
|----------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Väckarklockan ringde</p> <p>IA INTE SKAM HAR??? ENI Kim</p> | Ledsen, trött | Jag behöver sömn, jag vill vara fri                             | <p>Låta känslorna expandera inombords</p> <p>Här kan vi även skriva upp förslag på saker som de kunde ha gjort men inte kom på själva.</p> | Lägga mig tidigare, varva ner tidigare på kvällarna                                                   |

VECKA 2-6: HEMUPPGIFTSBLAD / REGISTRERINGSBLAD FÖR SJÄLVSKADOR II

| Dag<br>Datum       | Impuls<br>till själv-<br>skada<br>(0-100) | Om du inte hade några<br>självskadeimpulser, vad<br>bidrog till det? Fanns det<br>några skyddande faktorer? | Om du hade självskade-<br>impulser, vilka känslor före-<br>gick impulsen (impulserna)? | Vilka negativa föreställningar<br>om känslor hade du vid tillfället<br>(lista föreställningar) | Självska-<br>dade du?<br>(ringa in<br>ett svar) | Om nej, vad<br>gjorde du istället? | Om ja, vad<br>gjorde du? | Konsekvenser av<br>ditt val (+ och -) |
|--------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| Måndag<br>__ / __  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja Nej                                          |                                    |                          |                                       |
| Tisdag<br>__ / __  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja Nej                                          |                                    |                          |                                       |
| Onsdag<br>__ / __  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja Nej                                          |                                    |                          |                                       |
| Torsdag<br>__ / __ |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja Nej                                          |                                    |                          |                                       |
| Fredag<br>__ / __  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja Nej                                          |                                    |                          |                                       |
| Lördag<br>__ / __  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja Nej                                          |                                    |                          |                                       |
| Söndag<br>__ / __  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja Nej                                          |                                    |                          |                                       |

## APPENDIX KOMPLETTERANDE ORD FÖR KÄNSLOR

## KOMPLETTERANDE ORD FÖR KÄNSLOR

## ORD FÖR ILSKA

Arg  
Förvärra  
Uppjagad  
Bitter  
Kokande  
(Fylld av) förakt  
Sur  
Försvarsinställd  
Rasande  
Förbittrad  
Tröttna  
Vara rasande  
Frustrerad  
Ursinnig  
Gnällig  
Trumpen  
Hatisk  
Uppeldad  
Fientlig  
Otålig  
Gorma  
Förgrymmad  
Indignerad  
Underblåsa  
Ilsken  
Irriterande  
Rosenrasande  
Föraktfull  
Galen  
Elak, tarvlig  
Förolämpad  
Väldsdåd  
Irriterad  
Förbannad  
Häftig vrede  
Långsint  
Harmsen  
Sjuda (av vrede)  
Illvillig  
Envis  
Reta upp  
Hämndlysten  
Fylld av vrede

## ORD FÖR LEDSENHET

Ledsen  
Nedslagen  
Krossad  
Deprimerad  
Förtvivlande  
Missmodig  
Förkrossad  
Otröstlig  
Göra nedslagen  
Förtvivlad  
Nere  
Dyster  
Trumpen  
Sörjande  
Hjärtesorg  
Låg  
Melankolisk  
Sorglig  
Mörk  
Sorgsen  
Bedrövad

## ORD FÖR RÄDSLÅ

Rädd  
Räddhågad  
Oroad  
Ångestfylld  
Orolig  
(Fylld av) fasa  
Lättretlig  
Skrämd  
Lamslagen  
Hysterisk  
Darrig  
Lättskrämd  
Nervös  
Panikslagen  
Förstenad  
Skakande  
Spänd  
Livrädd  
Obekvämt  
Försiktig  
Plågad

## ORD FÖR GLÄDJE

Angenäm  
Glädjas  
Lycklig  
Road  
Lycksalig  
Hoppfull  
Gladlynt  
Förtjust  
Extatisk  
Upprymd  
Hänryckt  
Fängslad  
Entusiastisk  
Euforisk  
Ivrig  
Uppmuntrad  
Sprudlande  
Jublande  
Festlig  
Vimmelkantig  
Villig  
Munter  
Strålände  
Glad  
Gemyttlig  
Jublande  
Uppsluppen  
Munterhet  
Överlycklig  
Tillfredsställd  
Hänförd  
Skämtsamt

## ORD FÖR FÖRVÅNING

Förvånad  
Chockad  
Överraskad  
Häpen  
Förbluffad  
Förbryllad  
Bedövd

## ORD FÖR ÄCKEL

Äcklad  
Förskräckt  
Snuskig  
Avsky  
Kvälja

## ANDRA KÄNSLOORD

Upprörd  
Utfrys  
Skamsen  
Förvirrad  
Förlust  
Beklämd  
Besviken  
Förhindrad  
Bestört  
Förarga  
Angelägen  
Generad  
Entusiastisk  
Avundsjuk  
Förtjust  
Tacksam  
Skyldig  
Förhoppningsfull  
Förödmjukad  
Sårad  
Likgiltig  
Svartsjuk  
Ensam  
Kärlek  
Tillgivenhet  
Optimistisk  
Rofylld  
Stolt  
Ånger  
Lättad  
Samvetskval  
Sympatisk  
Triumferande



## VECKA 4

---

# ATT VARA MEDVETEN OM SINA KÄNSLOR





*"Det är inte alldeles lätt att förstå skillnaden  
mellan att agera på informationen från en känsla  
och att uttrycka en känsla."*

## Vecka 4

# Att vara medveten om sina känslor

### Översikt

- I. Hemuppgiftsgenomgång
- II. Att bli mer medveten om sina känslor  
**Arbetsblad:** "Att bli mer medveten om sina känslor"
- III. Hemuppgifter

### I. HEMUPPGIFTSGENOMGÅNG

- Gå igenom hemuppgifter från vecka 3.
- Fråga deltagarna hur registreringshemuppgiften gick och om de hade några svårigheter att slutföra den.
- Oftast kommer deltagarna att rapportera svårigheter med att identifiera adaptiva sätt att agera utifrån den information som tillhandahållits av deras känslor, liksom adaptiva sätt att uttrycka känslan. De kommer ofta säga sig ha svårt att förstå skillnaden mellan dem.

*Det är som det brukar vara. Många kämpar med just den här hemuppgiften. Och det är fullt begripligt. Många i den här gruppen har antagligen under flera år försökt att INTE komma i kontakt med sina känslor och försökt undvika att bli medveten om sina känslor. Så att försöka förändra det mönstret och börja komma underfund med vad man känner och vad de känslorna har att säga en är verkligen något nytt och annorlunda - något som går emot ett långvarigt mönster. Men oavsett hur svårt och skrämmande det än må vara så kommer det, i takt med att ni tränar på att bli medvetna om era känslor, att bli lättare att komma underfund med vad ni känner och att få reda på vilken information känslorna förser er med.*

*Dessutom finns det en anledning till att vi gör det här i gruppformat. Vår erfarenhet är att i början av den här processen är folk ofta bättre på att identifiera*

andras känslor än sina egna (och förstå vilken information känslorna ger). Så även om ni inte är säkra på vilka känslor ni upplever eller vilken information de ger, så kan de andra gruppdeltagarna hjälpa er att förstå det. Ni andra kommer att ha ett annat perspektiv på situationen än den som upplever känslan – mer av ett objektivet, observatörsperspektiv, som kan göra det lättare att identifiera vilken information som känslorna bidrar med. Därför finner vi ofta att gemensamma diskussioner av era erfarenheter av registreringarna hjälper till att kasta ljus över era upplevelser och vad känslorna vill säga er. Ett mer objektivet observatörsperspektiv kan också vara användbart när man skall välja hur man ska agera på informationen som känslorna bidragit med.

Jag vill också klargöra skillnaden mellan att agera på information från en känsla och att uttrycka eller släppa ut en känsla. Det är något som många ofta uttrycker förvirring kring efter förra veckans hemuppgifter. Det är inte alldeles lätt att förstå skillnaden mellan att agera på informationen från en känsla och att uttrycka en känsla. Innan vi börjar vår diskussion vill jag alltså påminna alla om att, när vi uttrycker en känsla eller gör något för att släppa ut en del av den energi som följer med den känslan, så innebär det inte nödvändigtvis att vi agerar på informationen som känslan förmedlar. Att uttrycka en känsla är ofta mycket mer direkt än att agera på informationen från en känsla. Så om ni känner er ledsna, kan gråt vara ett sätt att uttrycka den känslan, som förmodligen hjälper till att lindra en del av den spänning som uppstår i samband med att man känner sorg. Men det skulle inte nödvändigtvis vara samma sak som att agera på informationen från känslan. För att kunna göra det skulle ni behöva ta reda på vad sorgen vill berätta för er, vilken information den ger, och sedan komma fram till ett sätt att agera utifrån det. Till exempel kan den säga er att ni sätter värde på och längtar efter att känna samhörighet med andra. Att agera utifrån den informationen skulle kunna innebära antingen att ni kontaktar en vän eller etablera ni etablerar nya vänskapsband. Gråten skulle helt enkelt vara ett sätt att frigöra energi som är förknippad med känslan på kort sikt. Så ni kan tänka på att uttrycka känslor som ett sätt att frigöra en del av energin i en känsla, så att känslan minskar i intensitet, är lättare att påverka, och därmed går över efterhand. Att agera på informationen från känslan är i allmänhet en mer utdragen process, som kan kräva ett antal olika steg och inte går att göra direkt. Därför tycker vi att det är viktigt att både identifiera hur man kan agera utifrån den information som känslorna ger och hur man på ett mer omedelbart sätt kan uttrycka känslor.

Så, låt oss börja med någons exempel.

- **Gå igenom varje gruppdeltagares registreringsblad. Börja med att gå igenom situationen, följt av känsloreaktionen och den information som kommit av känsloreaktionen. Följ upp detta genom att undersöka på vilket sätt som känslan uttrycktes på**

och hur deltagaren agerade på känslan (eller hur någon skulle ha kunnat uttrycka eller agera på känslan på ett hälsosamt sätt).

- Det är bäst om det blir en gemensam gruppdiskussion med mycket feedback från de andra deltagarna om varje deltagares hemuppgift. Gruppledarna bör underlätta diskussionen och stimulera ett aktivt deltagande från samtliga deltagare.

## II. ATT BLI MER MEDVETEN OM SINA KÄNSLOR

Fyll i arbetsbladet "Att bli mer medveten om sina känslor"

- Fortsätt att under gruppen fylla i arbetsbladet "Att bli mer medveten om sina känslor" för flera olika primära känslor.
- Följ samma interaktiva process som under grupptillfälle 3.

## III. HEMUPPGIFTER

1. Fortsätt att fylla i och individanpassa arbetsbladet "Att bli mer medveten om sina känslor" till dess att alla deltagare har ett arbetsblad för varje primär känsla och/eller relevant känsla

*Under nästa vecka, fyll i några fler arbetsblad "Att bli mer medveten om sina känslor" för känslor som vi ännu inte har diskuterat i gruppen, men som är relevanta för dig, med särskilt fokus på de känslor som du inte gillar att komma i kontakt med eller som du har svårare att närma dig. Just de känslorna kommer att vara mycket viktiga att ta itu med och få kontakt med.*

2. Fyll i hemuppgiftsbladet "Att vara medveten om sina känslor - registreringsblad" en gång per dag, med fokus på att identifiera känsloreaktioner och den information som tillhandahålls av dem, liksom olika sätt att agera på och uttrycka känslor
3. Fortsätt att registrera självskadeimpulser och de känslor som är förknippade med (dvs. föregår) dessa impulser. Fortsätt även att identifiera negativa föreställningar om känslorna som föregick självskadeimpulser.



**VECKA 4**

ARBETSBLAD/HEMUPPGIFTSBLAD



**Känsla:** \_\_\_\_\_

**1.** Vad brukar utlösa eller framkalla känslan?  
Vilka typer av situationer eller interaktioner framkallar känslan?

**2.** Vilka tankar eller uppfattningar är förknippade med känslan?

**3.** Vilka fysiska förnimmelser är förknippade med känslan?  
Hur känns känslan i min kropp?

**4.** Vilka handlingstendenser följer på känslan?  
Vad får känslan mig att vilja göra eller säga?

**5.** Vad brukar jag göra som svar på den här känslan?  
Hur brukar jag handla när jag känner så här?

| 1. Situation | 2. Känsla | 3. Vilken information ger den här känslan mig om min omgivning? | 4. Hur kan man i stunden uttrycka den här känslan på ett hälsosamt sätt? | 5. Hur kan jag agera på den här informationen på ett sätt som är hälsosamt och adaptivt på lång sikt? |
|--------------|-----------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |           |                                                                 |                                                                          |                                                                                                       |

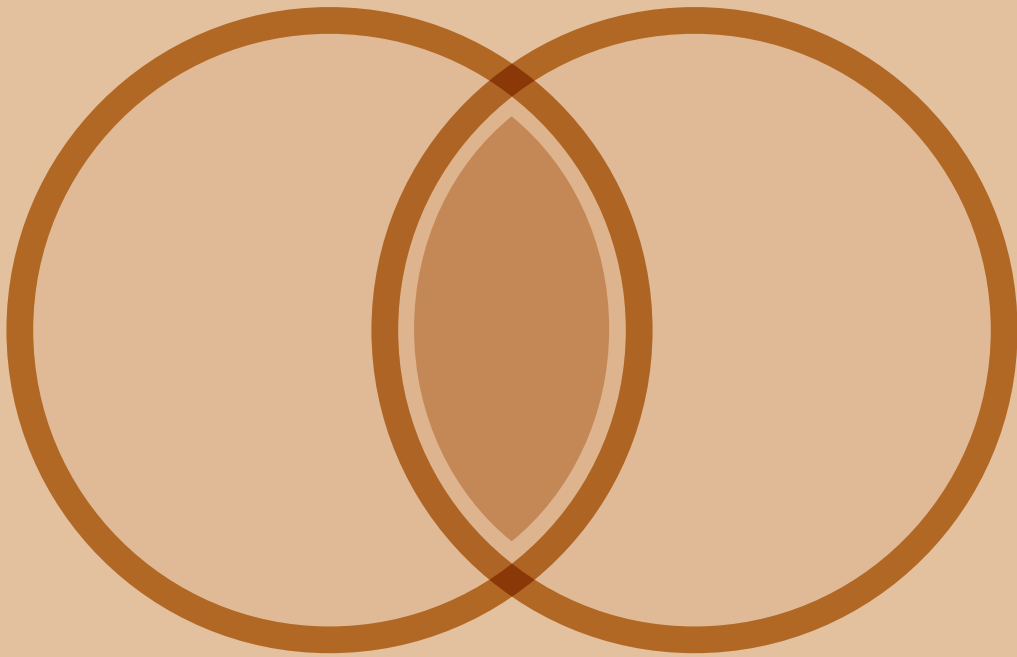
VECKA 2–6: HEMUPPGIFTSBLAD / REGISTRERINGSBLAD FÖR SJÄLVSKADOR II

| Dag<br>Datum       | Impuls<br>till själv-<br>skada<br>(0–100) | Om du inte hade några<br>självskadeimpulser, vad<br>bidrog till det? Fanns det<br>några skyddande faktorer? | Om du hade självskade-<br>impulser, vilka känslor före-<br>gick impulsen (impulserna)? | Vilka negativa föreställningar<br>om känslor hade du vid tillfället<br>(lista föreställningar) | Självska-<br>dade du?<br>(ringa in<br>ett svar) | Om nej, vad<br>gjorde du istället? | Om ja, vad<br>gjorde du? | Konsekvenser av<br>ditt val (+ och –) |
|--------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| Måndag<br>__ / __  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja Nej                                          |                                    |                          |                                       |
| Tisdag<br>__ / __  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja Nej                                          |                                    |                          |                                       |
| Onsdag<br>__ / __  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja Nej                                          |                                    |                          |                                       |
| Torsdag<br>__ / __ |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja Nej                                          |                                    |                          |                                       |
| Fredag<br>__ / __  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja Nej                                          |                                    |                          |                                       |
| Lördag<br>__ / __  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja Nej                                          |                                    |                          |                                       |
| Söndag<br>__ / __  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja Nej                                          |                                    |                          |                                       |

## VECKA 5

---

# PRIMÄRA & SEKUNDÄRA KÄNSLOR





*"Anledningen till att det är viktigt att skilja mellan primära och sekundära känslor är att sättet att förhålla sig effektivt till de båda typerna av känslor skiljer sig åt. De måste hanteras på olika sätt."*

## Vecka 5

# Primära & sekundära känslor

### Översikt

- i. Hemuppgiftsgenomgång
- ii. Psykoedukation om skillnader mellan primära och sekundära känsloreaktioner  
Arbetsblad: "Primära kontra sekundära känslor"
- iii. Identifiera primära och sekundära känslor  
Arbetsblad: "Identifiera och utmana sekundära känslor"
- iv. Hemuppgifter

### i. HEMUPPGIFTSGENOMGÅNG

- Genomgång av hemuppgifter från vecka 4.
- Se till att alla deltagare har fyllt i arbetsbladet "Att bli mer medveten om sina känslor" för varje primär känsla och/eller relevant känsla, särskilt de som är svåra för dem.
- Gå igenom hemuppgiftsbladet "Att vara medveten om sina känslor - registreringsblad" med fokus på att identifiera känsloreaktioner och den information som tillhandahålls av dem, liksom olika sätt att agera på och uttrycka känslor.
- Hjälp deltagarna att identifiera den information som tillhandahålls av deras känslor, liksom adaptiva sätt att agera utifrån den informationen (uppmuntra till gruppdiskussioner för att tillsammans generera möjliga idéer).

*Det som vi kommer att diskutera idag bygger direkt på materialet från de senaste veckorna. Det är möjligt att dagens ämne kan slå an mer hos er eftersom vi kommer att börja prata om komplexa känslor och hur ni upplever era känslor, snarare än det som vi har talat om de senaste två sessionerna: om hur känslor är värdefulla, funktionella, och ger oss viktig information. Idag ska vi ta upp några av de känslor som inte är till lika mycket hjälp och som ni säkert upplever mycket oftare.*

Men innan vi går in på det nya materialet vill jag att vi går igenom de registreringar som ni har gjort. Folk lägger mycket arbete på registreringsformulären, och tycks reflektera en hel del över konsekvenserna av sina handlingar och olika sätt att reagera på det som händer runt omkring dem.

En sak som vi ska rikta in oss på framöver är de specifika känslor som ni upplever i vissa situationer, eller som föregår självskadeimpulser. Helt i enlighet med vårt fokus de senaste veckorna, vill jag att ni verkligen lägger tid på att fundera på vilka känslor som uppstått efter en stressande händelse eller före självskadeimpulser. Det innebär att ni kommer att ha ord som ilska, sorg, rädsla, lycka, ensamhet, sorg, avsky, skuld, skam, glädje, ångest, depression, etc. skrivna på era arbetsblad. När ni fortsätter att fylla i dem, vill jag att ni tittar på kolumnerna för "känslor" och ser till att ord för **känslor** står där. Om ni inte har skrivit ned några ord för känslor utan istället skrivit ner tankar eller föreställningar om er själva, eller något annat, så fundera över de tankarna och försök att lista ut vilka känslor som ligger bakom dem - vilken känsla de kommer ifrån.

En bra regel är att om ni märker att ni skriver mer än ett ord för att beskriva era känslor (t.ex. jag känner mig som en fullständig nolla), kan det vara ett tecken på att ni inte helt har kommit i kontakt med er känsloupplevelse. Om ni minns de olika nivåerna av medvetenhet om känslor som vi pratade om för ett par veckor sedan, innebär högre nivåer av emotionell medvetenhet att ni kunde sätta ett namn på känslan (t.ex. ledsen, arg, orolig). Så om ni använder flera ord för att beskriva era känslor, se om ni istället kan skära ner beskrivningen till bara ett beskrivande

ord som sammanfattar er upplevelse. Med andra ord, använd bara det ni först skrivit ned som en utgångspunkt för att sedan fundera ut exakt vilken känsla som ni upplever.

Så finns det fortfarande några känslor som ni är osäkra på hur ni skall identifiera? Finns det något vi kan gå igenom i gruppen som skulle kunna vara till hjälp?

Det här kommer inte alltid vara lätt, men genom att vara mer specifik när det kommer till era känslor, kan det på sikt göra era upplevelser mindre överväldigande.

Ju förr vi kan identifiera exakt vilken känsla vi känner,

desto snabbare kan vi räkna ut vilken information den ger oss och hur man bäst kan agera på informationen. Att veta vilken känsla det rör sig om är det första steget i att ta reda på vad vår kropp säger oss om vår omgivning och våra liv, och kommer att ge oss en grund för att fundera ut vad vi ska göra med informationen.

## II. PSYKOEDUKATION OM SKILLNADER MELLAN PRIMÄRA OCH SEKUNDÄRA KÄNSLOREAKTIONER

Gå igenom arbetsbladet "Primära kontra sekundära känslореaktioner"

- **Beskriv skillnaderna mellan primära och sekundära känslor genom att diskutera följande i gruppen utifrån arbetsbladet "Primära kontra sekundära känslor":**

*Okej, vad jag skulle vilja tala om i dag är skillnaden mellan olika typer av känslor. När jag nu säger "typer" av känslor, menar jag inte olika typer av specifika känslor som man kan uppleva (som sorg, ilska eller ensamhet). Istället tänker jag på när vi har vissa känslor och hur mycket de är till hjälp. För ett par veckor sedan var vi inne på att känslor är användbara och att de ger oss information. Vi pratade också om hur känslor kan komma och gå. Men ofta har människor en upplevelse av att deras känslor inte alls är till någon hjälp, och inte heller klingar av utan dröjer sig kvar i dagar. En anledning till det kan vara att det finns två olika typer av känslor. Under de senaste veckorna har vi talat om en typ av känslor, men det är den andra typen som många människor oftast upplever och som de "fastnar" i. Vi kan dela upp känslor i två kategorier: primära känslor och sekundära känslor. Så, vad är skillnaden?*

## Primära känsloreaktioner (omedelbara reaktioner på en situation):

---

- Funktionella
- Adaptiva och hjälpsamma
- Motiverar beteenden: är förknippade med handlingstendenser
- Passerar ganska fort - kommer och går

Text från arbetsblad

Primära känslor är den sortens känslor som vi har talat om de senaste veckorna. Det är känslor som uppstår som en naturlig reaktion på olika situationer och som tillhandahåller viktig information om vår omgivning och våra liv. Det är de känslor som vi upplever som reaktion på något som händer när vi lever våra liv och när vi samspelar med andra. Om någon t.ex. tränger sig i bilkön och ni blir arga, eller om någon säger något sårande till er och ni blir ledsna är det exempel på primära känsloreaktioner. Ni har en känsloreaktion som en direkt följd av någon sorts utlösande händelse. De här känslorna har ett rätt snabbt förlopp. Om känslan inte triggas igen så klingar den av ganska snabbt (inom ca 45 sekunder). Om något ytterligare händer, så kan känslan triggas en gång till, men i allmänhet varar våra primära känslor endast under en kort stund. Alltså, något händer och vi upplever en känsla vars syfte är att ge oss information om vad som just hänt och hur vi kan agera, sedan försvinner känslan.

Problemet är att de flesta av oss inte upplever bara primära känslor – och vi upplever dem inte alls lika mycket (eller lika ofta) som vi upplever en annan sorts känslor. För utöver primära känslor, så upplever människor ofta så kallade sekundära känslor.

## Sekundära känsloreaktioner (känsloreaktioner på våra känslor):

- Uppstår ofta som en följd av bedömningar, dömande tankar, negativa föreställningar om känslor, etc.
- Gör våra känslor grumliga, gör våra primära känslomässiga reaktioner mindre klara och tydliga.
- Hindrar våra primära känslor från att vara funktionella.
- Leder till mer smärtsamma känslor och känslomässigt lidande.

Text från arbetsblad

Sekundära känslor är de känslor som vi har som reaktion på våra primära känslor. Tänk er att någon tränger sig före er i trafiken och att ni blir arga. Då kanske ni tänker att det är dumt att bli arg, eller kanske till och med att ni är en hemsk person eftersom ni blir arg i en sådan här situation. Och så börjar ni kanske känna självförebåelser, avsky och skam istället. Det är exempel på sekundära känslor. Det är känslor som ni upplever som reaktion på en annan känsloreaktion. Till skillnad från primära känslor, går sekundära känslor inte över så snabbt. De hänger oftast kvar länge. Jag tror att det är den sortens känslor som många av er har talat om under tidigare veckor och som ni kämpar med – tyvärr är det de känslorna som vi brukar vara mest medvetna om. Och till skillnad från primära känslor, så finns det inget bra med de här känslorna. De är inte funktionella och de ger oss inte heller någon användbar information. De säger oss bara att våra primära känslor inte är okej och att vi inte borde reagera som vi gör. De berättar i princip bara att vi är bra på att slå på oss själva när vi har primära känslor. Och min gissning är att ni redan vet det!

Ett annat problem med sekundära känslor är att de ofta dyker upp så snabbt, som reaktion på en primär känsla, att de faktiskt kan skymma den primära känslan. Sekundära känslor kan uppstå så snabbt, efter en primär känsla, att ni inte ens märker den primära känslan – i stället är det första ni blir medvetna om den sekundära känslan. Och om det är våra primära känslor som är funktionella och som ger oss information, så är det inte till någon direkt hjälp att ha dem dolda av en sekundär känsla. Sekundära känslor hindrar oss från att få den information som våra primära känslor försöker förmedla till oss och gör det svårare för oss att

reagera så smidigt och lämpligt som möjligt på den aktuella situationen. Dessutom kan sekundära känslor i sin tur leda till andra känsloreaktioner. Till exempel kan vi uppleva känsloreaktioner på våra sekundära känslor. Det innebär alltså att vi över tid kan uppleva en gigantisk härva av känslor som är mycket intensiva, svåra att tyda och svåra att hantera. Utöver det, när vi börjar uppleva allt fler sekundära känsloreaktioner så riskerar det att leda till att vi helt förlorar kontakten med våra primära känsloupplevelser. Det blir nästan som en väl inlärd vana. Den process där ni förebrår er själva för att ni har en primär känsla kan bli så snabb att ni inte ens märker den längre, så att vi nästan omedelbart går från en händelse till en sekundär känsloreaktion.

Ni kan tänka på skillnaden mellan primära och sekundära känslor som skillnaden mellan "känslomässig smärta" och "känslomässigt lidande." När något oönskat händer oss, känner vi känslomässig smärta. Vi känner oss arga, ledsna eller upprörda. Känslomässig smärta är en del av att vara människa. Vi kommer alla att uppleva känslomässig smärta som en naturlig del av att leva våra liv. Det är oundvikligt. Men känslomässig smärta är inte samma sak som känslomässigt lidande – som är det som de flesta av er nog oftast upplever. Känslomässigt lidande kommer från våra sekundära känsloreaktioner och är mycket mer intensivt och långvarigt än känslomässig smärta. Med tanke på hur vanliga sekundära känslor är för de flesta av er i den här gruppen, är min gissning att ni har upplevt starkt känslomässigt lidande i samband med sekundära känslor men att ni inte lika ofta upplever den känslomässiga smärtan som uppkommer i samband med primära känslor. Om vi kunde hjälpa er att minska era sekundära känslor, skulle ert känslomässiga lidande minska dramatiskt och ni skulle må mycket bättre. Ni skulle fortfarande uppleva känslomässig smärta, men ni skulle inte uppleva det känslomässiga lidande ni förmodligen uthärdat under mycket lång tid.

Så, slutsatsen är att sekundära känslor inte är till någon hjälp överhuvudtaget. Lika mycket som jag tror att primära känslor är värdefulla och behöver upplevas, så tror jag att sekundära känslor är något vi alla kan klara oss utan. Jag tror inte att det är nyttigt (eller möjligt) att undvika primära känslor, men jag tror det skulle göra stor skillnad att bli av med sekundära känslor. Om vi kan minska ner eller begränsa era sekundära känslor så kommer ni att känna en enorm känslomässig lättnad.

- 
- Det är viktigt att skilja mellan primära och sekundära känslor eftersom de hanteras bäst på olika sätt.

### III. IDENTIFIERA PRIMÄRA OCH SEKUNDÄRA KÄNSLOR

Det kan ibland vara svårt att identifiera sekundära känslor. Det beror på att primära och sekundära känslor kan vara samma känslor. Vilken som helst känsla kan antingen fungera som en primär eller en sekundär känsla. **[Skriv upp grundläggande känslor och känslor som är relevanta för gruppmedlemmarna på tavlan].** Det som skiljer dem åt är helt enkelt **när** de inträffar och **vad** de är reaktioner på. Men varje form av känsla, som sorg, vrede, rädsla, o.s.v. kan alltså vara antingen en primär eller en sekundär känsla.

Om jag till exempel känner mig orolig och börjar förebrå mig själv för att jag är orolig, så kan jag börja känna ilska (mot mig själv) eller skam istället. Både ilska och skammen är sekundära känslor i det här exemplet, medan oron är den primära känslan. Men oro kan också vara en sekundär känsla vid ett annat tillfälle. Till exempel så kan man börja oro sig över sin egen oro, eftersom det kan kännas som om oron är ett tecken på att något negativt är på väg att hända. I det fallet är oro både en primär och en sekundär känsla, där den primära känslan av oro ger information om ett upplevt hot av något slag, medan den sekundära känslan av oro enbart säger oss att vi är oroliga över vår egen oro! Man kan också uppleva oro som svar på en primär känsloupplevelse av ilska. Om man t.ex. känner sig arg och sedan börja tänka på att man kommer att tappa kontrollen över sig själv, kan man uppleva oro som en följd av detta. Därför är det helt enkelt så att man bara kan avgöra om en känsla är primär eller sekundär beroende på **när** den uppstår och **vad** den är en reaktion på.

Anledningen till att det är viktigt att skilja mellan primära och sekundära känslor är att sättet att förhålla sig effektivt till de båda typerna av känslor skiljer sig åt. De måste hanteras på olika sätt.

- Vid primära känsloreaktioner: lägg märke till och observera känslorna och de handlingstendenser som är förknippade med känslan.

Vad gäller förhållningssättet till primära känslor så har vi pratat om det ända sedan gruppen startades. Det bästa sättet att bemöta dem är att lägga märke till dem, beskriva dem eller sätta namn på dem, räkna ut vilken information de ger er och försöka att agera på den informationen på ett hälsosamt sätt. De känslorna är funktionella, så det är bäst att vi uppmärksammar dem och använder oss av dem som vägledning till vårt beteende.

- **Vid sekundära känsloreaktioner: identifiera de tankar som är förknippade med känslorna och fokusera sedan på att förändra förhållningssättet till tankarna (befrämja kognitiv defusion eller decentrering, ta sina tankar mindre bokstavligt, betrakta tankar enbart som tankar, minska hur mycket man tror på vissa negativa föreställningar, identifiera alternativa perspektiv, osv).**

Text från arbetsblad

Sekundära känslor behöver alltså hanteras på ett annat sätt. Som vi varit inne på tidigare så är sekundära känslor inte till någon hjälp, och ger inte någon information utöver det faktum att vi är bra på att vara elaka mot oss själva och att vi inte gillar våra primära känslor. Därför behöver dessa känslor inte uppmärksammas eller föranleda någon handling. Istället, när det gäller sekundära känslor, är det bäst att identifiera de bedömningar, negativa föreställningar och tankar som ledde fram till dessa känslor och sedan fokusera på att ändra förhållningssättet till föreställningarna och tankarna. I princip är målet att "ta ett steg tillbaka" från dessa dömande och värderande tankar – att se dem som tankar eller föreställningar som man har lärt in över tid och som kommer att fortsätta att dyka upp, men som inte fungerar för en just nu. Om man kan ta ett steg tillbaka från sådana dömande och värderande tankar så minskar risken för att fastna i sekundära känsloreaktioner.

Målet är att hjälpa er att hitta sätt att komma i kontakt med och uttrycka era primära känsloupplevelser, och samtidigt arbeta på att minska benägenheten att falla in i tankemönster som bidrar till utvecklingen av sekundära känslor. Jag vill att ni blir mer medvetna om hur era dömande och negativa föreställningar om känslor bidrar till sekundära känslor och ökar ert känslomässiga lidande.

## Fyll i arbetsbladet "Identifiera och utmana sekundära känslor" i gruppen

- Identifiera sekundära känsloreaktioner på olika känslor (sorg, ilska, rädsla, ångest, glädje).
- Identifiera de tankar som bidrar till upplevelsen av sekundära känsloreaktioner.

Summan av kardemumman är att sekundära känslor kan minskas genom att vi förändrar vårt sätt att förhålla oss till och reagera på våra primära känslor. Det gör vi genom att närma oss våra primära känslor utan dömande tankar och med *medkänsla för oss själva*. Jag föreslår att ni börjar närma er era känslor på ett nytt sätt. När ni kommer på er själva med att döma era känslor eller klandra er själva för att ni känner på ett visst sätt, ta ett steg tillbaka och ifrågasätt era värderande tankar. Utmana dem. Betrakta dem helt enkelt som vanor som egentligen inte förmedlar någon sanning utan som finns där bara på grund av att de har nöts in under tidens gång.

Försök sedan att komma på andra sätt som ni kan närma er era känslor på – andra sätt att reagera på känslorna – som skulle fungera bättre för er. Tänk på olika sätt att närma er era primära känslor på som skulle kunna leda till mindre känsломässigt lidande. Ett sätt att göra det är att titta på de tankar som ni placerat i den första kolumnen och sedan, när ni försöker hitta alternativa tankar, tänka på *vad ni skulle säga till era barn eller till andra personer i gruppen ifall det var de som hade de här negativa tankarna*. Att tänka på hur ni skulle reagera om det gällde någon annan är en bra början, eftersom ni förmodligen kommer att vara mer medkännande med andra än med er själva. Börja därför använda det som ett sätt att öka er medkänsla med er själva i fråga om era känsloupplevelser.

## IV. HEMUPPGIFTER

**Ändra sättet att förhålla sig till de negativa föreställningar om känslor som är förknippade med förekomsten av sekundära känsloreaktioner. Fokusera på att försöka observera era tankar enbart som tankar, snarare än att köpa dem med hull och hår. Identifiera alternativa perspektiv**

1. Registrera primära och sekundära reaktioner vid olika situationer (1x per dag); samla in data om graden av obehag som hänger ihop med varje typ av typ av känsla

[Förhoppningen är att klienterna ska lära sig att sekundära känsloreaktioner inte är funktionella - de tjänar endast till att öka smärtsamma känslor och inkräktar på den primära känsloreaktionens funktionalitet]

2. Fortsätt att registrera självskadeimpulser och känslor som de är förknippade med (d.v.s. föregår impulserna). Fortsätt även att undersöka negativa föreställningar om känslor som föregår självskadeimpulser.



**VECKA 5**

ARBETSBLAD/HEMUPPGIFTSBLAD

# PRIMÄRA KONTRA SEKUNDÄRA KÄNSLOREAKTIONER

## 1a

Primära känslor är våra första känsloreaktioner på en given situation:

- Funktionella
- Adaptiva och hjälpsamma
- Motiverar beteende (genom handlingstendenser som är förknippade med känslan)
- Passerar ganska fort - kommer och går

## 2a

Sekundära känslor är våra känsloreaktioner på våra primära känslor:

- Uppstår ofta som en följd av bedömningar, dömande tankar, negativa föreställningar om känslor, etc.
- Gör våra känslor grumliga, gör våra primära känsloreaktioner mindre klara och tydliga
- Hindrar våra primära känslor från att vara funktionella
- Ökar negativa känslor och känslomässigt lidande

---

Dessa olika typer av känsloreaktioner hanteras bäst på olika sätt:

### PRIMÄRA KÄNSLOR

- Notera och observera känslorna
- Observera handlingstendenser som hänger ihop med känslan
- Identifiera effektiva sätt att agera på och uttrycka känslan

### SEKUNDÄRA KÄNSLOR

- Identifiera tankar som föregår den känslomässiga reaktionen
- Identifiera alternativa perspektiv och olika sätt att svara på dessa negativa föreställningar om primära känslor

| Känsla | <p>Vad brukar du säga till dig själv när du har haft denna känsla?<br/>Vilka föreställningar har du om dig själv på grund av att du har haft den här känslan? Vilka tankar rusar genom huvudet på grund av att du har haft denna känsla?</p> | <p>När du säger dessa saker till dig själv, börjar du då känna på ett visst sätt? Har du en annan känsloreaktion som reaktion på den första (t.ex. känner du dig arg, skamsen, rädd)?</p> |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | <p>Vad finns det för alternativa perspektiv på dessa tankar och föreställningar?<br/>Hur skulle du kunna reagera på andra sätt på dessa negativa föreställningar?</p>                                                                        |                                                                                                                                                                                           |

| 1. Situation | 2. Primär känsloreaktion:<br>Vad var din omedelbara<br>känsloreaktion på situationen?<br>Vilka känslor har du initialt<br>upplevt som reaktion på<br>situationen? | 3. Nivå av<br>obehag:<br>Gradera<br>ditt obe-<br>hag på en<br>skala från<br>0 till 100 | 4. Reaktionen på dina reaktioner:<br>Vad sa du till dig själv angående<br>den första känsloreaktionen? Kritis-<br>erade du dig själv för att du kände<br>så? Har du haft dömande tankar<br>om den primära känsloreaktionen? | 5. Sekundära känsloreaktioner:<br>Har du upplevt en annan känslomässig<br>reaktion som en reaktion<br>på den första? (t.ex. började du<br>tycka illa om dig själv p.g.a. att<br>du hade haft den primära känslan,<br>eller blev du arg, rädd eller<br>skamfylld?) | 6. Nivå av<br>obehag:<br>Skatta<br>grad av<br>obehag<br>på en<br>skala från<br>0 till 100 |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                                                                                                                                   |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                           |

VECKA 2–6: HEMUPPGIFTSBLAD / REGISTRERINGSBLAD FÖR SJÄLVSKADOR II

| Dag<br>Datum       | Impuls<br>till själv-<br>skada<br>(0–100) | Om du inte hade några<br>självskadeimpulser, vad<br>bidrog till det? Fanns det<br>några skyddande faktorer? | Om du hade självskade-<br>impulser, vilka känslor före-<br>gick impulsen (impulserna)? | Vilka negativa föreställningar<br>om känslor hade du vid tillfället<br>(lista föreställningar) | Självska-<br>dade du?<br>(ringa in<br>ett svar) | Om nej, vad<br>gjorde du istället? | Om ja, vad<br>gjorde du? | Konsekvenser av<br>ditt val (+ och –) |
|--------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| Måndag<br>__ / __  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja Nej                                          |                                    |                          |                                       |
| Tisdag<br>__ / __  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja Nej                                          |                                    |                          |                                       |
| Onsdag<br>__ / __  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja Nej                                          |                                    |                          |                                       |
| Torsdag<br>__ / __ |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja Nej                                          |                                    |                          |                                       |
| Fredag<br>__ / __  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja Nej                                          |                                    |                          |                                       |
| Lördag<br>__ / __  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja Nej                                          |                                    |                          |                                       |
| Söndag<br>__ / __  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja Nej                                          |                                    |                          |                                       |



## VECKA 6

---

# "KLARA" & "GRUMLIGA" KÄNSLOR





*"Det är bara genom att skilja våra klara känslor från våra grumliga känslor, och skilja ut det som utgör den klara känsloreaktionen på varje situation, som vi kan fundera ut vad våra känslor säger oss och förstå hur vi bäst ska agera i situationen."*

## Vecka 6

# "Klara" & "grumlige" känslor

### Översikt

- i. Hemuppgiftsgenomgång
- ii. Psykoedukation om klara och grumliga känslor  
**Arbetsblad:** "Klara och grumliga känsloreaktioner"
- iii. Hemuppgifter

### i. HEMUPPGIFTSGENOMGÅNG

- Gå igenom hemuppgifterna från vecka 5.
- Hjälp deltagarna att skilja mellan primära och sekundära känsloreaktioner.
- Uppmuntra deltagarna att berätta om sina erfarenheter av olika grader av obehag/smärta förknippade med primära kontra sekundära känslor.

*Innan vi går in på här veckans nya tema, så skulle jag vilja gå tillbaka till förra veckans hemuppgifter och framförallt höra vad ni har lagt märke till i fråga om primära och sekundära känslor. Hur har den här processen varit för er, i takt med att ni har börjat bli mer medvetna om era primära och sekundära känslor? Vilka sekundära känslor har ni t.ex. lagt märke till? Ökade ert obehag när ni upplevde sekundära känslor? Var det några speciella primära känslor som gav upphov till starka sekundära känsloreaktioner? Vilken sorts tankar har ni lagt märke till dyker upp när ni har sekundära känslor? Har det funnits tillfällen då ni inte har upplevt sekundära känslor? Viktigast av allt, när ni har lagt märke till att ni har reagerat på era primära känslor, har ni då kunnat hitta sätt för att ta ett steg tillbaka och närma er era primära känslor på ett alternativt sätt? Har ni lyckats ändra ert sätt att bemöta era känslor för att minska risken för, styrkan i eller frekvensen av, sekundära känslor?*

- Gå igenom varje deltagares hemuppgift.
- Beroende på vilka teman och ämnen som kommer fram under hemuppgiftsgenomgången kan det vara viktigt att poängtera att primära känslor inte nödvändigtvis försvinner efter bara någon minut. Detta är ett vanligt ämne som ofta tas upp.

*Nu har säkert vissa av er märkt att primära känslor inte alltid är så kortlivade. Om en känsla hänger kvar under en lång tid, är det möjligt att det finns något som håller igång känslan. Med andra ord kan det finnas något som åter får känslan att flamma upp (t.ex. särskilda tankar, eller att inte ha möjlighet att komma ifrån en stressande situation, etc.). Då kommer den primära känslan att hålla i sig under längre tid. Den kommer inte att pågå lika länge eller vara lika smärtsam som sekundära känslor skulle vara, men den kommer inte heller att klinga av direkt. Och det betyder inte att det inte är en primär känsloreaktion. Det betyder bara att den primära reaktionen går igång om och om igen.*

## II. PSYKOEDUKATION OM KLARA OCH GRUMLIGA KÄNSLOREAKTIONER

- Ge psykoedukation om skillnaden mellan "klara" och "grumliga" känsloreaktioner.
- Förtydliga att detta är en något annorlunda distinktion än primära kontra sekundära känslor.

*Idag kommer vi att fortsätta att tala om hur komplexa våra känslor är. Samtidigt som känslor kan vara till stor hjälp när det gäller att vägleda vårt beteende, är de också ganska komplexa, och det är viktigt att kunna skilja mellan olika typer av känslor. Som vi diskuterade förra veckan, så kan den typ av känsla som vi upplever påverka hur vi reagerar på våra känslor. Så idag kommer vi att diskutera en annan indelning mellan olika slags känslor: den mellan klara och grumliga känslor. Det är en indelning som skiljer sig från den mellan primära och sekundära känslor men i båda fallen handlar det om våra känslors komplexitet. Och att känna till skillnaden mellan klara och grumliga känslor kan hjälpa oss att fundera ut hur vi bäst agerar utifrån våra känslor.*

## Diskutera arbetsbladet "Klara och grumliga känsloreaktioner"

- Klara känsloreaktioner är känslor som är direkt relaterade till och som svarar på en viss situation (dvs. de är proportionerliga och direkt kopplade till den omedelbara situationen).
- Klara känslor ger oss information om den omedelbara situationen (t.ex. att känna sig djupt sorgsen när en vän flyttar).
- Klara känslor kan vara mycket intensiva/starka (d.v.s. hög intensitet innebär inte nödvändigtvis att man har en grumlig känsloreaktion. Klara känslor kan också vara intensiva).
- Klara känsloreaktioner tillför information som är viktig för vårt beteende.
- De handlingsimpulser som hänger ihop med klara känslor kan ge värdefull information om hur vi skall agera.
- Klara känslor ger oss omedelbar information om vår omgivning.

Text från arbetsblad

*Klara känslor är känslor som är direkt knutna till en viss situation. En klar känsla är en känsla som bara handlar om vad som precis har hänt, eller är en direkt följd enbart av situationen och ingenting annat. Och eftersom den är direkt knuten till vad som just har hänt, är den proportionerlig. Om någon t.ex. tränger sig före mig i trafiken så blir jag arg. Det är förståeligt och verkar rimligt. Om jag, å andra sidan, skulle bli helt rasande och känner mig rasande lång tid efteråt, så lär detta inte vara en klar känsla. I det fallet skulle reaktionen vara starkare än både förväntat och nödvändigt utifrån situationen. Inom ramen för våra egna individuella nivåer av emotionell intensitet, kräver olika situationer olika känslomässig intensitet, och klara känslor står i proportion till den aktuella situationen. Och det betyder inte att en klar känsla inte kan vara intensiv. Det kan den definitivt vara. I grund och botten kommer nivån av intensitet hos en klar känsla att variera beroende på intensiteten hos den utlösande stresshändelsen. Om du t.ex. är med om en otroligt stressande eller traumatisk upplevelse, kommer du sannolikt att uppleva en mycket intensiv klar känsla som är direkt proportionerlig till situationen.*

*Så eftersom den klara känslan är direkt knuten till en viss situation, kan den användas till att avgöra hur man ska reagera eller agera i varje given situation. Det är den känsla som ger oss direkt och tydlig information om en situation. Den påverkas inte av något annat - den är direkt kopplad till vad som just hänt. Därför är det den känsla som vi kan använda för att avgöra hur man bäst kan bemöta den aktuella situationen. Det är den här typen av känsla som vi har talat om som funktionell och som ger viktig information. Och det är den känsla som vi kan använda till att vägleda vårt beteende.*

*Grumliga känslor, å andra sidan, är **inte** direkt relaterade till vad som just har hänt, och de är inte bara en reaktion på den aktuella situationen. Grumliga känslor är känslor som påverkas av eller "grumlas av" andra känsloreaktioner.*

---

Grumliga känsloreaktioner är känsloreaktioner som inte (helt och fullt ut) är direkt relaterade till, eller ett direkt resultat av, den omedelbara situationen. Det är känsloreaktioner som fördunklas av andra känsloreaktioner eller andra aspekter av känsloreaktioner.

#### **Följande faktorer kan göra känslor grumliga**

- **Bristande egenvård (äter inte, sover inte), detta kan göra oss mer reaktiva; våra känslor riskerar att bli mer intensiva jämfört med om vi var utvilade, etc. I ett sådant sammanhang reagerar vi lätt mycket starkare än vi egentligen skulle vilja göra.**
- **Tankar på framtiden (oro, etc.) kan ta oss från nuet och göra så att våra känsloreaktioner blir mer eller mindre intensiva (och därför grumliga). Att inte vara i nuet kan t.ex. störa vår upplevelse av känslor och minska deras intensitet, eftersom vi inte lägger märke till dem. Det kan ställa till det för oss genom att få oss att stanna kvar i farliga situationer. Eller omvänt: att inte vara i nuet kan också göra våra reaktioner starkare, genom att vi inte reagerar på den aktuella situationen utan på våra farhågor för vad det som sker nu kan innebära för framtiden**
- **Obearbetade känslor**
- **Andra, obekräftade känslor**
- **Sekundära känsloreaktioner**



*Ta följande exempel: Greta vaknade en dag sent efter att inte ha sovit så bra på natten och sprang runt och stressade för att komma iväg till jobbet på morgonen. När hon gick ut genom dörren, på väg till sin bil, spillde hon ut sitt kaffe. Vad hade varit en klar reaktion på den situationen? Kanske frustration, irritation och ledsenhet över förlusten av det goda kaffet? Alla dessa reaktioner skulle ha varit helt rimliga och stå i proportion till den utlösande händelsen. En inte alltför intensiv reaktion, men definitivt en negativ känsloreaktion på något som helt klart var oönskat. Men Gretas reaktion var istället att brista ut i gråt. Visst, situationen var irriterande, frustrerande, obehaglig, o.s.v., men den behövde kanske inte leda till en fullt så intensiv reaktion. Hur tråkigt det än var att spilla ut kaffet, så skulle en klar reaktion i den situationen inte ha varit så intensiv som den reaktion Greta hade. Det var något annat som spelade in här - något annat påverkade hennes känsloreaktion och förstärkte den. Det fanns definitivt en klar känsla någonstans i reaktionen (t.ex. irritation och frustration), men där fanns också en del andra saker som spelade in och grumlade hennes känslor.*

*Här är det viktigt att komma ihåg att det inte är mänskligt möjligt att vara helt fri från grumliga känslor. Vi har alla sådana känslor! De är helt enkelt en del av att vara människa och man får räkna med att de uppstår, det är helt normalt. Oftast är de känslor som vi upplever till viss del grumlade av andra faktorer. Men även om vi alla kommer att uppleva grumliga känslor under en stor del av tiden, måste vi ändå arbeta på att bli mer medvetna om de delar av våra känslor som är grumliga (och de faktorer som gör dem grumliga), liksom vi också behöver bli mer medvetna om de delar av våra känslor som är klara och direkt knutna till det som just hänt. Det är bara genom att skilja våra klara känslor från våra grumliga känslor, och skilja ut det som utgör den klara känsloreaktionen på varje situation, som vi kan fundera ut vad våra känslor säger oss och förstå hur vi bäst ska agera i situationen. Så även om vi väntar oss att ni kommer att fortsätta att uppleva grumliga känslor, hoppas vi att ni kan bli mer medvetna om dem när de dyker upp och också skilja ut dem från den klara känsloreaktion som också kommer att finnas där. När ni har identifierat den klara känsloreaktionen, kan ni räkna ut hur man ska agera på ett sätt som är anpassat till situationen.*

*Så, vad kan göra våra känslor grumliga? Egentligen allt som påverkar våra känsloreaktioner eller deras intensitet. En sådan sak är hur väl vi tar hand om våra kroppar och vår fysiska hälsa. Eftersom känslor är biologiskt inbyggda i oss och har en fysiologisk eller kroppslig komponent, kan våra känslor påverkas av hur*

*vi tar hand om oss själva fysiskt. Om ni inte tar hand om er själva kommer era känslor att påverkas. Så att inte sova gott eller inte sova tillräckligt, inte äta bra, vara illamående eller bakfull, vara stressad etc. kan påverka våra känslor och göra dem mer intensiva (eller t.o.m. avtrubbade och mindre intensiva än vad situationen kräver). Om ni t.ex. inte äter, kommer ni att vara mer taggiga och reaktiva. Om ni inte sover, kommer ni att få grumliga känslor. Ofta, när ni inte får tillräckligt med sömn, kanske ni upptäcker att era känslor är mer intensiva och att ni är mer känsliga för vad som händer runt omkring er. Andra gånger kan dålig sömn innebära att ni saknar tillräckligt med energi för en känsla, vilket gör att ni kommer att uppleva era känslor som avtrubbade. Så, som i exemplet ovan, när Greta spillde ut sitt kaffe, så var hennes känsloreaktioner definitivt grumlade av sådana faktorer. Hade hon varit utvilad och inte utstressad, skulle hon förmodligen upplevt irritation eller frustration och sedan gått vidare. Men eftersom hon var stressad och trött, förstärktes hennes reaktion. En annan faktor som påverkar våra känslor är vad vi stoppar i oss (t.ex. alkohol, droger, etc.). Allt sådant kan definitivt påverka våra känslor och bidra till mer grumliga känslor än vad vi skulle ha upplevt i annat fall.*

*En annan sak som kan orsaka grumliga känslor är vårt "bagage". Vi har alla tidigare erfarenheter som grumlar vår nuvarande känsloupplevelse. Låt oss säga att din partner säger något elakt till dig. Det skulle i sådana fall vara fullt rimligt om du reagerade på den kommentaren genom att bli arg, ledsen, sårad eller irriterad. Men låt oss säga att du börjar tänka på det faktum att ditt ex brukade säga elaka saker till dig eller att dina föräldrar brukade fälla elaka kommentarer och att en av dina vänner en gång också sa något elakt till dig. I sådana fall blir du inte bara upprörd över din partners kommentar, utan över det du minns av alla de andra gånger som andra människor har fällt liknande kommentarer. Och när du nu reagerar på din partner, reagerar du inte bara på det som sägs i detta ögonblick, utan på alla de gånger som du någonsin har hört liknande kommentarer. Och det kommer förmodligen att göra din reaktion mycket mer intensiv. Och eftersom du har upplevt dessa upprörande saker i ditt förflutna, blir din reaktion helt förståelig. Det är fullständigt begripligt att du då reagerar mycket starkare på den här typen av kommentar än om du inte hade hört något liknande förut. Men när det gäller att agera utifrån den information som dina känslor ger dig i det här speciella fallet, är det nog bäst och mest effektivt att helt enkelt agera utifrån den klara känsloreaktionen – dvs. den känsla som handlar om din partners kommentar till skillnad från alla andras kommentarer från det förflutna. Annars kommer din stackars partner att behöva ta stöten av vad alla andra har sagt – vilket förmodligen kommer att bli förvirrande och inte riktigt rättvist. I din relation till din partner kommer du att reagera mer effektivt om du inte agerar på de känslor som är knutna till alla dessa tidigare erfarenheter, utan istället endast agerar direkt på den klara delen av känslan som är kopplad till just den aktuella erfarenheten.*

En annan sak som kan leda till grumliga känslor är bristande medveten närvaro om nuet. Om vi inte är helt förankrade i nuet kan det ibland faktiskt innebära att vi blir bortkopplade från våra känslor. När vi inte är medvetet närvarande (t.ex. när vi är fokuserade på det förflutna eller framtiden, dissocierar, etc.), och det händer något som kräver en måttlig känsloreaktion, kan vi vara så fränkopplade att vi inte upplever någon känsla. Det innebär att vi går miste om den information som våra känslor försöker förmedla till oss (t.ex. ångest och rädsla), vilket kan resultera i att vi försätter oss i fara. Dessutom kan oro inför framtiden få oss att reagera på vad vi tror kommer att hända, snarare än på vad som faktiskt händer i stunden, vilket kan öka intensiteten i våra känslor och ge oss felaktig information om vår omgivning.

En annan sak som kan hända är att om vi inte bearbetar våra känslor eller lyssnar till dem, kan de växa och växa och växa så att vi riskerar att reagera med starkare känslor än vad situationen kräver. Det är viktigt att vara klar över att om man trycker bort sina känslor så försvinner de egentligen inte, de tenderar bara att gro inombords letandes efter en väg ut. Och när något upprörande händer, kan det bli den lilla sprickan i dammen som får alla känslor att forsa ut, och grumlar våra känsloreaktioner på den aktuella situationen.

- 
- **Om ni identifierar den klara känslomässiga reaktionen kan ni få information om hur ni ska bemöta känslan**

Text från arbetsblad

Så för att sammanfatta: när vi talar om klara känslor, syftar vi på den känsloreaktion ni har som är direkt kopplad till er aktuella upplevelse och det som precis har hänt, helt separat från andra erfarenheter och andra saker som pågår i era liv. Det är de känslorna som ger användbar information och kan användas för att vägleda vårt beteende. Men även om det är de klara känslorna som är mest funktionella, så är det en del av att vara människa att också ha grumliga känslor. Vi förväntar oss inte att ni kommer att sluta ha grumliga känslor. Det är inte målet här, och vi tror inte heller att det är möjligt. Vi alla har grumliga känsloreaktioner. Tvärtom är målet helt enkelt att bli mer medvetna om när ni har en grumlig känsloreaktion och att kunna skilja ut den aspekten av era känsloreaktioner från den klara känslan som ni upplever.

*Dessutom hoppas vi att ni kommer att börja bli mer medvetna om vad det är för faktorer som bidrar till grumliga känslor för er - vad som gör er mer benägna att ha en grumlig känsla. I takt med att ni lär er att känna igen vad som grumlar era känslor, hoppas vi att ni kan göra något för att börja begränsa dessa faktorer eller minska er exponering för dem. Så om ni t.ex. märker att mindre än 7 timmars sömn per natt gör er mer reaktiva och grumlar era känslor, så är det förmodligen en bra idé att se till att ni får minst 7 timmars sömn varje natt. Om ni märker att mindre än tre måltider om dagen gör era känslor mer intensiva, se då till att äta tre mål mat om dagen. Kort sagt: om ni känner till de faktorer som gör era känslor grumligare så kan ni se till att begränsa deras inverkan. Och det kommer att bidra till att göra era känslor klarare när ni upplever dem.*

*Nu, när vi väl sagt det, så behöver det också sägas att det kommer att finnas tillfällen då de faktorer som grumlar era känslor helt enkelt inte kan undvikas. Det kommer att finnas tillfällen när ni är stressade, inte sover bra eller är sjuka. Det kommer att hända ibland, vare sig ni vill eller inte. Det går inte att komma ifrån. Men vi kan vara medvetna om de tillfällen då vi löper större risk för att ha grumliga känslor, och den medvetenheten kan hjälpa oss att förstå hur grumliga känslor kan inverka på våra känsloreaktioner.*

## Gruppdiskussion grumliga känslor

**[OBS: I denna diskussion är det av yttersta vikt att betona att grumliga känslor är normala, naturliga och förväntade. Målet är inte att bli av med grumliga känslor (vilket skulle vara omöjligt), utan att arbeta på att differentiera den klara känsloreaktionen från de grumliga aspekterna av en känsloreaktion innan vi handlar. Att identifiera den klara känsloreaktionen i en given situation är en process som sker gradvis, och som underlättas genom medveten uppmärksamhet på de egna känslorna när de uppstår. Inledningsvis kommer en del av differentieringen av en känsloreaktion ske i efterhand, ibland flera timmar eller dagar senare, vilket är precis som det ska och ändå till stor hjälp. Om man gradvis fortsätter att öka medvetenheten och uppmärksamheten på känsloreaktioner när de inträffar, kan den här processen gradvis börja ske alltmer momentant, och påverka hur man väljer att agera på sina känslor.]**

*Det bästa sättet att börja identifiera grumliga känsloreaktioner är genom att undersöka tidigare situationer där ni har haft väldigt starka reaktioner och se om det fanns andra faktorer som påverkade eller gav näring åt de känslorna. På så sätt kan ni också börja identifiera de faktorer som bidrar till grumliga känslor för just er. Ni kommer att märka att vissa av de faktorer som vi har diskuterat tidigare påverkar era känslor, medan andra inte gör det. Alla faktorer som vi varit inne på är saker som kan påverka känslor och bidra till grumliga känslor, men de behöver*

*inte nödvändigtvis påverka oss alla på samma sätt. Därför är det viktigt att börja identifiera de faktorer som ökar risken för grumliga känslor för just dig.*

*Så kan någon komma på ett tillfälle när ni kan ha haft en grumlig känsloreaktion?*

- **Låt deltagarna reflektera över en aktuell känsloupplevelse och identifiera vad den klara känsloreaktionen var, vad som grumlade den reaktionen och hur man hade kunnat agera effektivt och adaptivt på den klara känslan.**
- **Låt varje gruppdeltagare komma till tals och få dem att komma på ett tillfälle då de upplevde en grumlig känsloreaktion. Hjälp dem identifiera vilka faktorer som grumlade känslan, samt vilken den klara känslan var.].**

### III. HEMUPPGIFTER

1. Fyll i hemuppgiftsbladet "Att vara medveten om sina känslor II - registreringsblad - Identifiera klara och grumliga känslor" en gång per dag, med betoning på att identifiera klara känsloreaktioner, olika sätt att agera effektivt på den känslan, samt vad som grumlade känsloreaktionen
2. Fortsätt att registrera självskadeimpulser och känslor som är förknippade med (dvs. föregår) dessa impulser, fortsätt att registrera negativa föreställningar om känslor som är förknippade med självskadeimpulser



**VECKA 6**

ARBETSBLAD/HEMUPPGIFTSBLAD

# KLARA OCH GRUMLIGA KÄNSLOREAKTIONER

Klara känsloreaktioner är direkt relaterade till och utgör svar på en viss situation

- **Proportionerliga**
- **Förknippade direkt med den omedelbara situationen**
- **Adaptiva**
  - › Ger viktig information om situationen
  - › Kan vägleda våra beteenden
- **Kan vara intensiva eller starka reaktioner**

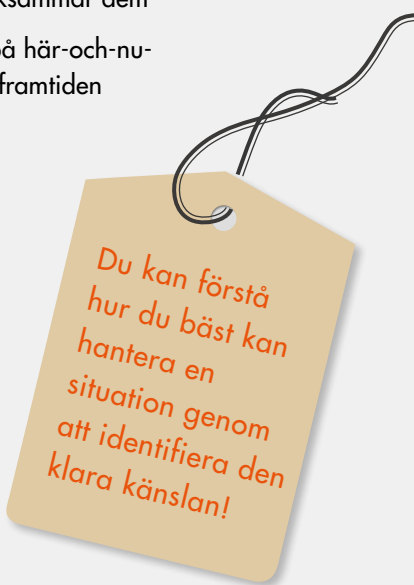
---

Känsloreaktioner grumlats ofta av andra faktorer

- **Kan påverkas av, eller färgas av, andra faktorer**
  - **Sker inte som respons på den omedelbara omgivningen**
- 

Grumliga känsloreaktioner kan bero på:

- **Att man försummat sig själv**
  - › t.ex. inte ätit, inte sovit, för mycket koffein, droger, etc.
  - › kan göra oss mer reaktiva: känslor kan bli mer intensiva än vanligt
  - › konsekvens: I ett sådant sammanhang är det lätt hänt att vi reagerar mycket starkare än vi egentligen skulle vilja göra
- **Bristande medveten närvaro i nuet (t.ex. fokuserar istället på framtiden, oroar sig, etc.)**
  - › kan göra våra känslor mindre intensiva eftersom vi inte uppmärksammar dem
  - › kan göra våra känslor mer intensiva p.g.a. att vi inte reagerar på här-och-nu-situationen utan istället på våra rädslor för vad den innebär för framtiden
- **Obearbetade känslor**
  - › t.ex. kan bråk med partner påverka hur vi reagerar under en interaktion med chefen
- **Känslor vi inte lagt märke till**
- **Sekundära känsloreaktioner**



Du kan förstå  
hur du bäst kan  
hantera en  
situation genom  
att identifiera den  
klara känslan!

| 1. Situation | 2. Känsla | 3. Finns det något som kan grumla denna känsloreaktion?<br>Om ja, vad? | 4. Vilken är den klara känslomässiga reaktionen?<br>(Identifiera känslan och grad av intensitet, 0-100) | 5. Vilken information om min omgivning får jag från den klara känslan? | 6. Vad finns det för hälsosamma sätt att i stunden uttrycka den klara känslan? | 7. Hur kan jag agera på denna information på ett adaptivt sätt på lång sikt? |
|--------------|-----------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|              |           |                                                                        |                                                                                                         |                                                                        |                                                                                |                                                                              |

VECKA 2-6: HEMUPPGIFTSBLAD / REGISTRERINGSBLAD FÖR SJÄLVSKADOR II

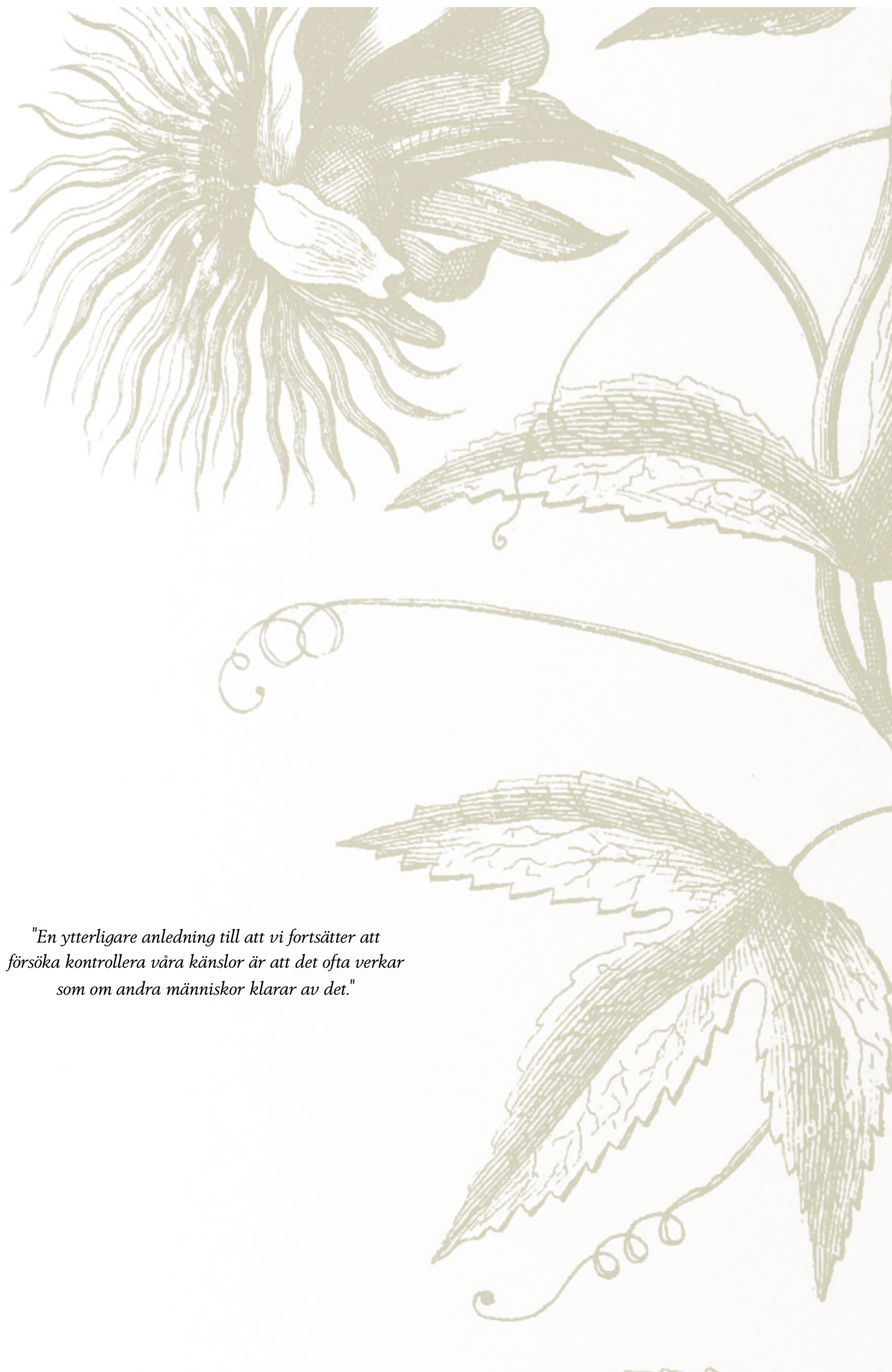
| Dag<br>Datum         | Impuls<br>till själv-<br>skada<br>(0-100) | Om du inte hade några<br>självskadeimpulser, vad<br>bidrog till det? Fanns det<br>några skyddande faktorer? | Om du hade självskade-<br>impulser, vilka känslor före-<br>gick impulsen (impulserna)? | Vilka negativa föreställningar<br>om känslor hade du vid tillfället<br>(lista föreställningar) | Självska-<br>dade du?<br>(ringa in<br>ett svar) | Om nej, vad<br>gjorde du istället? | Om ja, vad<br>gjorde du? | Konsekvenser av<br>ditt val (+ och -) |
|----------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| Måndag<br>____/____  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja    Nej                                       |                                    |                          |                                       |
| Tisdag<br>____/____  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja    Nej                                       |                                    |                          |                                       |
| Onsdag<br>____/____  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja    Nej                                       |                                    |                          |                                       |
| Torsdag<br>____/____ |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja    Nej                                       |                                    |                          |                                       |
| Fredag<br>____/____  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja    Nej                                       |                                    |                          |                                       |
| Lördag<br>____/____  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja    Nej                                       |                                    |                          |                                       |
| Söndag<br>____/____  |                                           |                                                                                                             |                                                                                        |                                                                                                | Ja    Nej                                       |                                    |                          |                                       |

VECKA 7

---

# KÄNSLOMÄSSIG KONTROLL & UNDVIKANDE





*"En ytterligare anledning till att vi fortsätter att försöka kontrollera våra känslor är att det ofta verkar som om andra människor klarar av det."*

## Vecka 7

# Känslomässig kontroll & undvikande

### Översikt

- i. Hemuppgiftsgenomgång
- ii. Upplevelsebaserad övning: Kontroll och undvikande av känslor  
**Arbetsblad:** "Känslomässig ovillighet: tänk på ett tillfälle när du var ovillig att ha eller försökte undvika dina känslor"
- iii. Psykoedukation om paradoxala konsekvenser av kontroll och undvikande  
**Arbetsblad:** "Känslomässig ovillighet kontra villighet"  
 Går känslor att kontrollera? Isbjörnsmetaforen  
 Går känslor att kontrollera? Kanelbullemetaforen  
 Går känslor att kontrollera? Förälskelsemetaforen  
 Går känslor att kontrollera? Rädslometforen
- iv. Hemuppgifter

## I. HEMUPPGIFTSGENOMGÅNG

- Genomgång av hemuppgifter från vecka 6.
- Hjälp deltagarna identifiera klara känsloreaktioner som de har haft i olika situationer samt vilka faktorer som gjorde dessa reaktioner grumliga (i förekommande fall).
- Fortsätt att betona att grumliga känslor är naturliga och inte är något att förebrå sig för.
- Fortsätt att hjälpa deltagarna identifiera effektiva sätt att agera på information från klara känslor.

*Låt oss börja idag genom att gå igenom förra veckans registreringar. Har ni lagt märke till tillfällen då ni har haft grumliga känsloreaktioner? Har ni identifierat specifika faktorer som gjorde era känslor grumliga?*

**[Notera: När ni identifierar de faktorer som tenderar att göra deltagarnas känslor grumliga, försök få en uppfattning om exakt hur dessa faktorer påverkar deras känslor och exakt hur de grumlas (blir de mer reaktiva, mindre medvetet närvarande, mer ångestfyllda, o.s.v.). Diskutera hur ökad medvetenhet om de faktorer som leder till grumlade känslor kan hjälpa deltagarna att få distans till sin initiala känsloreaktion och identifiera den klara känslan i reaktionen. Diskutera vikten av att fortsätta att identifiera vilken inverkan dessa "grumlande faktorer" har på deras känslor.]**

*Som vi var inne på förra veckan, kommer det alltid finnas tillfällen när vi agerar utifrån en grumlig känsla. Det är normalt, och en del av att vara människa. Men målet är att minska antalet gånger vi agerar utifrån en grumlig känsla, och att bli mer medvetna om våra klara känslor innan vi agerar eller reagerar på känslan.*

*I takt med att vi får bättre kännedom om de olika faktorer som grumlar våra känslor, blir vi också mer medvetna om tillfällen då vi löper ökad risk för grumliga känslor. Och om vi är uppmärksamma på att vi är i riskzonen för grumliga känslor, ökar chansen att vi tar ett steg tillbaka från vår initiala reaktion INNAN vi svarar på den, så att vi först identifierar den klara aspekten av vår känsloreaktion. Vetskapen om att vi ofta har grumliga känslor kan få oss att förstå att vi behöver observera våra känslor för att komma underfund med hur det påverkar våra känsloreaktioner. Det kan också göra oss mer uppmärksamma på att vi behöver identifiera de klara känslorna innan vi agerar eller reagerar utifrån känslan. Allt detta kommer att göra våra beteenden mycket mer adaptiva och funktionella.*

## **II. UPPLEVELSEBASERAD ÖVNING: KONTROLL OCH UNDVIKANDE AV KÄNSLOR**

- Låt deltagarna reflektera över sina erfarenheter av att försöka kontrollera/undvika sina känslor. Lägg särskild tonvikt på konsekvenserna av alla försök att direkt kontrollera/undvika känslor.
- [Obs: Denna övning bör inte behandlas som en didaktisk gruppövning, utan bör ledas som en upplevelsebaserad övning med betoning på de känslomässiga konsekvenser som deltagarna själva har upplevt som ett resultat av ovillighet eller försök till känslomässig kontroll/undvikande].
- Uppmana deltagarna till att identifiera konsekvenser (kognitiva, känslomässiga och beteendemässiga) av tidigare försök att direkt kontrollera/undvika känslor.
- Uppmana deltagarna att påminna sig om ett tillfälle då de har försökt undvika eller direkt kontrollera sina känslor och ställ följande frågor till dem:

Vad gjorde du för att kontrollera dina känslor?

Fungerade det verkligen?

Fungerade det på kort sikt?

Fungerade det på lång sikt?

Fungerar det när du mår riktigt dåligt?

Vilka var konsekvenserna av att försöka kontrollera eller undvika dina känslor?

Vilka tankar hade du?

Uppstod några andra känslor som en följd av dina försök till kontroll/undvikande?

Andra långsiktiga konsekvenser av försöken att undvika känslor?

När är känslomässigt undvikande som minst effektivt för dig?

Text från arbetsblad

Gå igenom arbetsbladet "Känslomässig ovillighet: Tänk på ett tillfälle när du var ovillig att ha eller försökte undvika dina känslor" i gruppen

- Gå igenom med arbetsbladet "Känslomässig ovillighet: Tänk på ett tillfälle när du var ovillig att ha, eller försökte undvika dina känslor» under sessionen.
- Uppmuntra till gruppdiskussion om konsekvenserna.

*Denna vecka kommer vi att diskutera något som jag tror att ni alla kommer att kunna relatera till. Jag vill att alla ska tänka på ett tillfälle när ni försökte att helt och hållet undvika eller kontrollera något ni kände. Kan alla påminna sig om ett sådant tillfälle?*

*Jag vill få en uppfattning om hur det här ser ut för er. Vad gör ni mer exakt för att försöka undvika eller kontrollera era känslor? Hur fungerar det för er?*

**[Skapa en kolumn på tavlan där det står "Vad gör du för att undvika dina känslor?" och skriv upp vad deltagarna säger. Försök få varje person att ge ett par exempel på hur de brukar försöka undvika eller kontrollera sina känslor (t.ex. genom att förneka, skjuta upp, skjuta ifrån sig tankar och känslor, dricka, självskada, etc.)]**

När man blir riktigt bra på att skjuta undan sina känslor, kan det utvecklas till en snabb, inre process som sker nästan automatiskt. Det kan bli så automatiserat att ni kanske inte ens är medvetna om när ni gör det. Ert undvikande av känslor kan vara mycket subtilt, som t.ex. att skjuta ifrån sig dem, rikta uppmärksamheten mot ett annat håll eller "checka ut" mentalt. När ni har gjort det tillräckligt många gånger, kräver det inte så mycket uppmärksamhet eller ansträngning för att skjuta ifrån sig tankar och känslor så fort ni börjar uppleva dem.

Men i andra fall antar jag att ni ägnar er åt mer uppenbara beteenden för att undvika känslor, eller göra er av med känslor. Här tänker jag på fullt synliga beteenden som att t.ex. hetsäta, äta för mycket, skada sig själv eller dricka alkohol.

När vi nu vet vad ni gör för olika saker för att undvika era känslor är frågan: fungerar det? Får dessa beteenden er att faktiskt bli av med känslorna och må bättre?

- [Skapa en annan kolumn på tavlan där det står "Fungerar det?" och dela den kolumnen i ytterligare två kolumner där det står "Kort sikt" och "Lång sikt." Låt deltagarna för varje beteende identifiera om det fungerar på kort och lång sikt och skriv "ja" eller "nej" i respektive kolumn. För det mesta, bör det stå "ja" i den kortsiktiga kolumnen och "nej" i den långsiktiga kolumnen.]
- [I ytterligare en kolumn, skriv "När fungerar det?" Följ därefter arbetsbladet, skriv samtliga rubriker 3-6 exempelvis "3. Vilka tankar dök upp.." och gå igenom samtliga med deltagarnas egna exempel.

Vi har tidigare varit inne på hur de kortsiktiga och långsiktiga konsekvenserna av ett beteende kan se väldigt olika ut och här ser vi exempel på det. Precis som med självskadebeteende, finns det mycket annat vi gör för att undvika känslor som kan fungera i början, på kort sikt, men som i allmänhet inte fungerar på lång sikt, utan slutar med att vi mår sämre än när vi började.

Men när det gäller att undvika känslor, är det ännu mer komplicerat än så. Det finns också andra saker som påverkar om det ni gör fungerar eller inte. I teorin kan det mycket väl finnas tillfällen när det fungerar att distrahera sig från sina känslor - när något vi gör för att kontrollera våra känslor faktiskt fungerar och känslorna inte kommer tillbaka. Det kan finnas saker vi gör för att distrahera oss från våra känslor som inte skadar oss på lång sikt. Så, låt oss fundera på vad det kan vara. Har ni någon uppfattning om när det faktiskt fungerar att distrahera sig eller skjuta en känsla ifrån sig? [Exempel på svar är: när stressorn eller upplevelsen inte spelar så stor roll, när en händelse är relativt oviktig, när känslorna är mindre intensiva, o.s.v.]. Hur är det med de tillfällen då försöken att inte känna något eller att skjuta ifrån sig inte fungerar för er? [Exempel på svar: när känslor är intensiva, när det gäller något av betydelse, när en stressor eller upplevelse är viktig, o.s.v.]

*Så, vad händer när era försök att kontrollera era känslor inte fungerar? När ni försöker undvika att känna på ett visst sätt men fortfarande känner samma sak, eller när det kommer tillbaka igen? Vad händer när ni märker att inget av det ni gör för att försöka undvika känslor fungerar? Är det några speciella tankar och känslor som brukar dyka upp då? Brukar ni förebrå er själva, tycka att ni är misslyckade, eller tror ni att ni kanske bara inte har ansträngt er tillräckligt mycket? Tycker ni att det här är ännu en sak ni inte lyckas med? Skäms ni, känner ni er arga på er själva eller hopplösa? Om ni får den typen av tankar och känslor, så är min gissning att det leder till att ni mår ännu sämre än ni gjorde innan ni försökte undvika era känslor. Inte nog med att inget av det ni gjorde för att bli av med känslorna hjälpte, utan nu sitter ni dessutom fast i känslan av misslyckande och upplever alla möjliga ytterligare negativa känslor utöver de ni ursprungligen hoppades på att slippa känna. Så det slutar med att ni mår ännu sämre än när ni började.*

*Som om detta inte var nog, nästa gång ni upplever negativa känslor, tror ni att ni kommer ni att känna er bättre eller sämre kapabla att hantera dessa känslor? När det nu verkar som om det ni har gjort för att försöka kontrollera era känslor inte har fungerat, kommer ni att känna er mindre kapabla att klara av era känslor och mer rädda och överväldigade av dem i framtiden? I grund och botten, när ni ser att de saker som ni har försökt göra för att undvika eller kontrollera era känslor inte har fungerat kommer det snarare att förstärka er övertygelse om att ni inte kan klara av era känslor och att det inte finns något som ni kan göra för att hantera dem. Och det kommer förmodligen att göra att ni vill undvika dem ännu mer!*

*Det verkar alltså som om denna cykel är ganska tydlig och att den är ganska vanlig. Så, om vi vet att våra försök att undvika våra känslor ofta inte fungerar, utan tenderar att slå tillbaka på lång sikt, varför försöker vi med samma strategi trots det? Varför fortsätter vi att göra samma sak?*

### III. PSYKOEDUKATION OM PARADOXALA KONSEKVENSER AV KONTROLL OCH UNDVIKANDE

- Ge psykoedukation om de paradoxala konsekvenser som uppstår vid försök till direkt kontroll/undvikande av känslor.

Arbetsblad: "Känslomässig ovillighet & villighet"

- Gå igenom den första sidan av arbetsbladet "Känslomässig ovillighet kontra villighet".

- 
- **Distraktion (fokusera på något annat, dricka, etc.) kan fungera på kort sikt**
  - **Eftersom detta verkar fungera – åtminstone till viss del – blir det naturligt för oss att fortsätta med samma strategi och använda distraktion oftare**
  - **MEN: Kontrollstrategier verkar inte fungera på ett långsiktigt och uthålligt sätt och inte heller när ni verkligen behöver dem**

Text från arbetsblad

*Varför försöker vi kontrollera, undvika eller fly våra känslor, trots att vi vet att det inte brukar fungera? Jo, det framstår som ett rimligt mål av ett flertal anledningar.*

*För det första: Att ha "kontroll över våra känslor" likställs ofta med positiva egenskaper som kompetens, balans, prestation, etc. Det är så samhällets värderingar ser ut. Det är det människor i vårt liv uppmanar oss till.*

*För det andra: Försök att kontrollera känslorna verkar fungera ibland. När vi gör något som resulterar i ett positivt utfall (eller i något som vi vill ha) lär vi oss att det fungerar och vi fortsätter att göra samma sak. Och om det verkar som om det slutar fungera eller om det finns tillfällen när det inte fungerar, blir vår naturliga reaktion att försöka anstränga oss ännu mer. Om vi har upplevt att det som vi gjorde fungerade för stunden, tror vi helt enkelt att vi måste göra mer av samma eller*

*försöka anstränga oss ännu mer för att det ska fortsätta att fungera.*

*För det tredje: En ytterligare anledning till att vi fortsätter att försöka kontrollera våra känslor är att det ofta verkar som om andra människor klarar av det. Eftersom vi inte kan se in i andra människor vad de upplever, kan det framstå som om andra runt omkring oss kan kontrollera sina tankar och känslor, medan vi kämpar på i det fördolda. Under barndomen förmedlar ofta våra föräldrar att vi borde kontrollera våra känslor. De flesta små barn uttrycker sina känslor på ett ganska starkt sätt - gråter när de är ledsna eller arga, griper efter hjälp när de är rädda. Vuxna däremot håller de flesta av sina känsloupplevelser för sig själva. Så barn kan få intrycket att det är önskvärt och vuxet att känna saker och ting på ett mindre starkt sätt.*

*Utöver det får vissa barn ett tydligt budskap från sina föräldrar att de borde kunna kontrollera sina känslor. Återkommande uppmaningar som "var inte ledsen" eller "det finns ingenting att vara rädd för" kan lära ett barn att dess känsloreaktioner är fel och borde kontrolleras. När barn får höra sådana saker, lär de sig att människor kan kontrollera sina känslor och att det är något eftersträfvansvärt. Så barn lär sig att kontrollera hur de uttrycker sina känslor, men själva känslorna försvinner inte.*

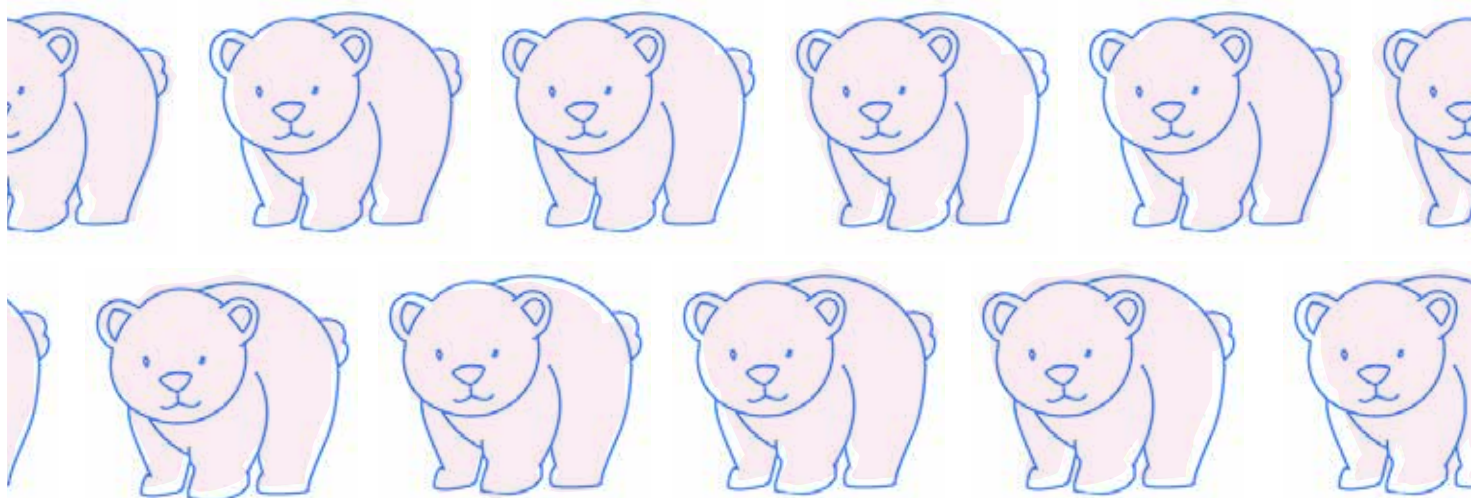
*Även vuxna har ofta en upplevelse av att andra människor kan kontrollera och har kontroll över sina känslor, och att andra inte blir upprörda eller upplever negativa känslor. De flesta vuxna går inte runt och talar om för andra precis hur de känner, och det är ganska vanligt i vårt samhälle att dölja sina känslor och hålla känslorna för sig själv. Därför kan det verka som om de flesta inte blir upprörda, eftersom de inte delar med sig av sådant eller uttrycker sina känslor när de har dem. I själva verket är det ganska vanligt att folk uppvisar «glada miner», ler eller skrattar när de i själva verket känner sig väldigt nere eller upprörda. Jag slår vad om att flera av er själva har hållit på så! Sagt till någon att allt är bra eller undanhållit för någon att ni har det jobbigt? Det är ganska vanligt. Men vad det här innebär är att när vi jämför vårt «inre» med det som andra människor visar utåt, kan det kännas som om vi är de enda som kämpar, eller de enda som mår dåligt. Det kan börja kännas som om det är något fel på oss och att ingen upplever negativa känslor på samma sätt som vi gör.*

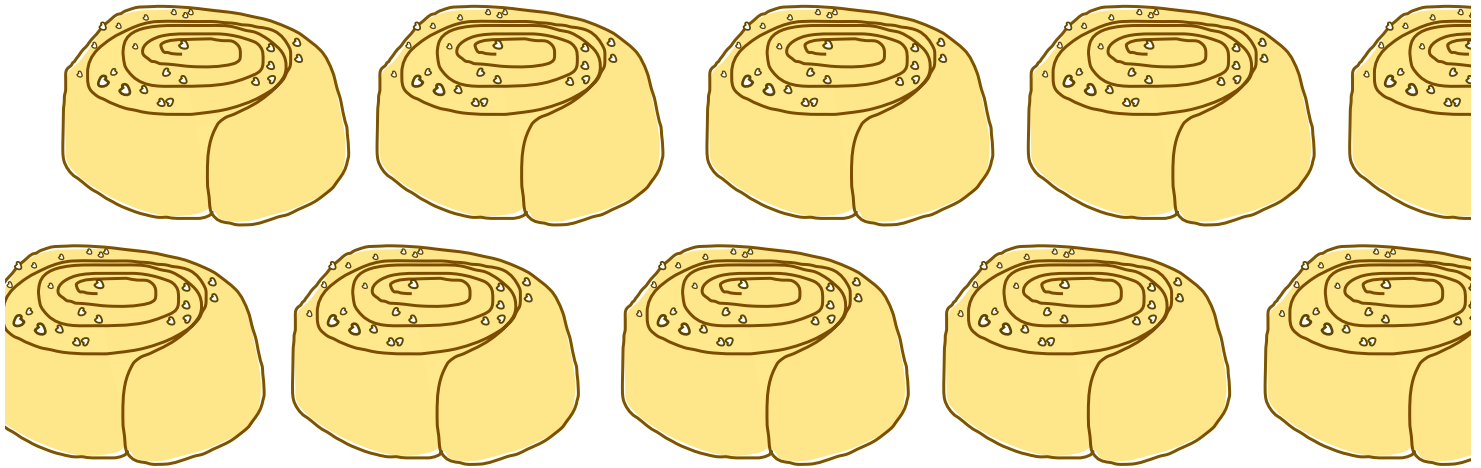
*Till sist tror jag att en annan viktig anledning till att vi fortsätter att försöka kontrollera våra känslor är att kontroll fungerar så bra i andra delar av våra liv. Tänk på någon prestation som ni har lyckats med: utbildning, karriär, något fysiskt, etc. (t.ex. springa maraton, förbättra sin backhand i tennis, ta examen, få godkänt på en kurs). Hur uppnådde ni de målen? Förmodligen genom hård disciplin, träning och kontroll. Vi har faktiskt en betydande mängd kontroll över många saker i vårt liv, i synnerhet över hur vi väljer att handla. I den yttre världen lånar sig kontroll och ju mer arbete vi lägger ned på olika saker, desto bättre går det.*

*Men är det egentligen möjligt att kontrollera våra inre upplevelser? Har ni någon gång intalat er själva att ni ska sluta att tänka på något speciellt? Fungerar det? Forskningen säger oss att det inte fungerar och att vi egentligen inte kan kontrollera våra tankar på samma sätt som vi kan kontrollera våra beteenden eller de saker vi gör. Det finns faktiskt flera studier som undersökt om det är möjligt att direkt styra våra tankar och låta bli att tänka vissa saker. En av de mer klassiska studierna på det här området är "isbjörns"-studien. Har någon av er hört talas om den?*

## Går känslor att kontrollera? Isbjörnsmetaforen

*Låt oss testa. Från och med nu vill jag att ni INTE tänker på en isbjörn. Vad ni än gör, tänk INTE på en isbjörn. Tänk inte på små söta vita isbjörnar som glider ner från snöhögar ... Se bara till att ni inte alls tänker på isbjörnar..... Fungerade det? Är det så nu att ingen tänker på isbjörnar? **[Få deltagarna att svara].** Nej, naturligtvis inte. I själva verket är jag säker på att ni tänker mycket mer på isbjörnar nu än vad ni gjorde innan jag sa att ni inte skulle tänka på dem. Problemet med att försöka kontrollera våra tankar på det här sättet är att man inte kan låta bli att tänka på en isbjörn eftersom man ständigt måste ha koll på sina tankar för att se till att man inte tänker på en isbjörn. Verkar det stämma? I grund och botten, för att se till att ni inte tänker på en isbjörn, måste ni ständigt kolla med er själva att ni inte tänker på en isbjörn – vilket i princip garanterar att ni kommer att behöva tänka på isbjörnar. När vi försöker att inte tänka någonting, så går det inte. Genom att ha regeln att vi inte får tänka på en specifik sak, får det oss i själva verket att tänka mer på det, att vara i konstant kontakt med just den inre upplevelsen.*





### Går känslor att kontrollera? Kanelbullemetaforen

*Låt oss göra en annan övning som kan visa vad jag menar. Jag kommer om en liten stund att säga något till er som jag inte vill att ni ska tänka på. Jag ska berätta för er alldeles strax. Och när jag gör det, vill jag att ni hindrar er själva från att tänka på det. Här kommer det. Kom ihåg att ni INTE ska tänka på det ...Nybakta kanelbullar! Ni vet när de först kommer ut ur ugnen. Smaken av kaneln och sockret när man tar första tuggan i bullen. Den alldeles speciella doften av nybakta kanelbullar... Pärlsockret som ligger utspritt på bullen och som faller av den ner på bordet. OK, ansträng er nu riktigt ordentligt för att inte tänka på det.*

*Samma sak gäller för känslor. Har ni någonsin intalat er själva att ni ska sluta känna något, eller försökt att genom en viljeanstängning få er själva att känna något annat? Hur bra lyckades ni med det?*

**[Obs: Om deltagarna svarar att de faktiskt lyckades kontrollera sina känslor, fråga försiktigt om de gjorde det genom att ändra sin inre upplevelse eller om de ändrade något i sitt beteende. Fråga också om det blev någon långvarig eller meningsfull förändring som ett resultat av kontrollförsöken]**



## Går känslor att kontrollera? Förälskelsemetaforen

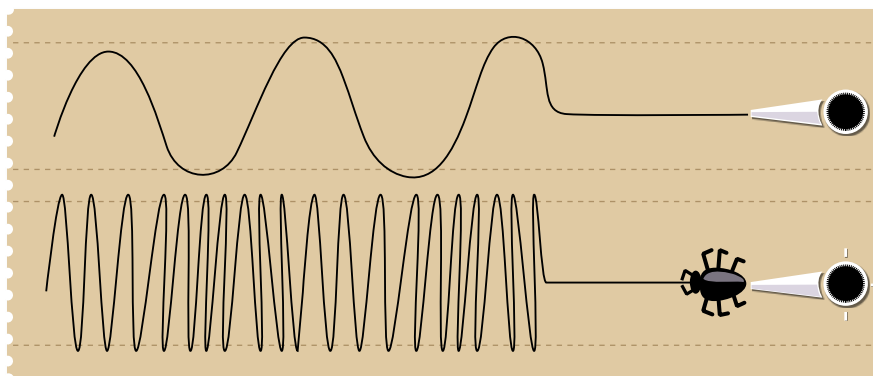
### Exempel: Tio miljoner kronor för att bli kär

Låt oss göra ytterligare ett par övningar som illustrerar vad jag menar. Låt oss börja med ett försök att kontrollera positiva känslor. Det verkar som om det är omöjligt att skaffa sig positiva känslor genom viljemässiga ansträngningar. Anta att jag tog in en främmande person i rummet och sa till er att: "ser ni den här personen? Om du blir förälskad i den här personen på 2 dagar så kommer du att få 10 miljoner kronor." Skulle ni kunna göra det? Ni skulle nog kunna bete er som om ni vore förälskade, oavsett vad ni kände, men skulle ni verkligen kunna få er till att känna kärlek med viljans hjälp? Anta att jag kom tillbaka efter 2 dagar och sa "ledsen jag skojade bara! Jag har inte 10 miljoner kronor." Skulle du säga "Det är gör inget för jag älskar verkligen den här personen" eller skulle du vara mycket arg på mig? Skulle du stanna kvar i relationen med den här personen? [Få respons på övningen.]

## Går känslor att kontrollera? Rädslometforen

### Rädslometforen (en variant av ACT lögn-detektormetaforen):

Låt oss nu ta ett exempel på en situation då ni skulle ha starkast möjliga motivation att kontrollera era negativa känslor. I det här fallet handlar det om oro. Föreställ er att ni blev uppkopplade till den bästa lögn-detektor som någonsin byggts. Apparaten är perfekt, den mest känsliga som någonsin gjorts. När ni är uppkopplade mot den, detekterar apparaten minsta tecken på oro. Ni får nu veta att er uppgift är att fortsätta vara avslappnade. Om ni blir det minsta oroliga, kommer jag att veta om det. Även om jag i och för sig litar på att ni är motiverade för uppgiften så vill jag ändå ge er ett extra incitament för att se till att er motivation blir maximal. Så för att verkligen motivera er, så berättar jag att jag har med mig ett exemplar av det ni är allra mest rädda för (t.ex. en orm, rätta eller spindel) och om ni visar den allra minsta uns av oro så kommer ni att få konfronteras med den. Vad skulle hända? Hur skulle ni känna er? I det här exemplet skulle ni självklart känna er oroliga och ångestfyllda. Trots er starka motivation att kontrollera era känslor, skulle det vara nästan omöjligt att följa de här instruktionerna. Så kanske är det så att känslor inte kan kontrolleras inifrån.



*Vad de här metaforerna kan säga oss är att även när vi är som allra mest motiverade är det inte möjligt att direkt kontrollera våra känslor. Kanske är det helt enkelt så att våra känslor inte går att kontrollera på det här sättet. Så problemet är inte att ni inte anstränger er tillräckligt mycket. Det är helt enkelt så att det inte låter sig göras, och genom att ändå försöka så kommer ni antagligen se till att ni får uppleva de oönskade känslorna i ännu högre utsträckning. Det här resonemanget stämmer väl överens med den forskning som har pågått under de senaste två decennierna.*

*Forskningen visar tydligt att det inte är möjligt att uppnå fullständig kontroll över våra känslor.*

---

• **Försök att kontrollera känslor är inte effektiva på lång sikt**

• **Försök att kontrollera känslor slår ofta tillbaka genom att;**

- › Ökar sannolikheten för oönskade känslor
- › Gör oss mer besvärade av dem när vi har dem
- › Bäddar för misslyckande genom att göra oss överkänsliga för känslor

Text från arbetsblad

*Även om vi, på kort sikt, kan avhålla oss från att tänka eller känna någonting (t.ex. genom att distrahera oss), visar forskningen att det inte fungerar på lång sikt. Till exempel i de så kallade "Isbjörnsstudierna" som vi var inne på tidigare, fann forskarna faktiskt att även när människor kunde avhålla sig från att tänka på isbjörnar för stunden, så upplevde de att tankarna studsade tillbaka senare. Lite senare kunde de inte tänka på något annat än isbjörnar - de kunde inte få dem ur tankarna. Medan de som inte fick instruktionen att avhålla sig från att tänka på isbjörnar inte heller tänkte på dem senare. Så, försöken att inte tänka på isbjörnar fick alltså människor att tänka ännu mer på dem efter ett tag.*

*Samma sak kan hända med känslor. När vi försöker att inte känna något, har just den känslan en benägenhet att komma tillbaka med extra kraft, mycket mer intensiv och starkare än den var innan.*

*Dessutom, om målet är att kontrollera känslor, känns minsta uns av en känsloreaktion som något negativt och hotande, eller får oss att tro att vi har misslyckats. Så då försöker vi anstränga oss ännu mer för att kontrollera känslorna, vilket gör oss*

*alltmer stressade och uppvarvade, och gör att känsloreaktionen blir ännu starkare och därmed ännu svårare att kontrollera o.s.v. Det blir en ond cirkel ...*

*I själva verket kan våra försök att kontrollera känslor faktiskt få oss att må sämre.*

- 
- **Ökar det fysiologiska påslaget**
  - **Minskar vår tolerans för obehag**
  - **Våra (oundvikliga) misslyckanden att ta kontroll över våra känslor leder till ännu mer smärtsamma känslor**

Text från arbetsblad

*Att försöka kontrollera våra känslor kan alltså göra våra känslor ännu mer intensiva. När de kommer tillbaka, som de nästan alltid gör, kommer de förmodligen att vara ännu starkare än de var innan.*

*Att dessutom hela tiden försöka att låta bli att känna något, att ständigt stänga av och undvika vissa känslor, gör oss mindre förmögna att tolerera dem när de kommer. Om vi upplever hela skalan av känslomässig intensitet, finner vi i allmänhet att vi kan och vill tolerera känslor som har låg intensitet - det är de där känslorna som har hög intensitet som är svårare att tolerera. Men när vi ständigt stänger av en känsla så fort den dyker upp, kan vi faktiskt förlora vår tolerans för den känslan. Med tiden kan det som en gång har känts som en acceptabel mängd av en känsla börja upplevas mer och mer intensiv och överväldigande, eftersom vi inte längre har några mer intensiva känslor att jämföra med, och den här lågintensiva känslan är nu den mest intensiva som vi tillåter oss själva att känna. Det är som om vi förlorar vår tolerans för känslor, precis som vi kan förlora vår tolerans för koffein. Om vi inte har druckit kaffe under en lång period, så kan även en låg dos koffein påverka oss mer och kännas som om det vore mycket. Detsamma gäller för känslor. Om vi inte har tillåtit oss att känna intensiva känslor under en lång period, så kan även en låg nivå av emotionell intensitet kännas plågsam och påverka oss mer.*

*När dessutom, våra ansträngningar att kontrollera eller undvika känslor inte fungerar och vi säger till oss själva att vi borde klara det så bäddar vi för misslyckande.*

*Vi kan inte kontrollera saker på fläcken, och ändå tror vi att vi kan. Det får oss att känna som om det är något fel på oss. Tänk på det: Vad betyder det om vi investerar ett ton av energi på att försöka styra något som vi kanske faktiskt inte kan styras? Och om vi tror att vi kan kontrollera våra tankar och känslor utan att kunna det, kan upprepade försök att kontrollera dem faktiskt göra att de dyker upp oftare och påverkar oss starkare än vad de annars hade gjort.*

*Så vad innebär det här? Måste vi ge upp? Måste vi ge upp att göra de saker i livet som vi vill göra? NEJ! Vi behöver inte kontrollera våra känslor för att kunna göra de saker i livet som vi vill göra. Nästa vecka kommer vi att diskutera vad vi kan göra istället ...*

*Som hemuppgift den här veckan, vill jag dock endast be er att registrera vad ni vanligen gör som en reaktion på era känslor och hur ni gör för att försöka kontrollera eller undvika era känslor, liksom konsekvenserna av det ni gör. Jag vill inte att ni ska ändra på något just nu - bara registrera vad ni gör för att försöka kontrollera eller undvika känslor, och om det fungerar eller inte. Jag vill att ni ska försöka notera om något av det som vi varit inne på i dag dyker upp för er den här veckan. Jag vill se om det stämmer med era upplevelser. Jag vill inte att ni ska ändra på något. Fortsätt bara göra det ni gör och fyll i det här arbetsbladet ...*

#### IV. HEMUPPGIFTER

1. Registrera konsekvenser (kognitiva, beteendemässiga och känslomässiga) av känslomässig ovillighet/ undvikande under veckans gång genom att fylla i hemuppgiftsbladet "Känslomässig villighet – registreringsblad" en gång om dagen, och koncentrera er på den övre halvan av arbetsbladet.
2. Fortsätt att registrera självskadeimpulser och känslor som är förknippade med (dvs. föregår) dessa impulser; registrera villighet inför att uppleva dessa känslor, liksom försök att undvika dem.



**VECKA 7**

ARBETSBLAD/HEMUPPGIFTSBLAD

|                                                                         |                                                          |                                                              |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Vad gjorde du för att försöka undvika dina känslor? Vilka beteenden? | 2. Fungerade det att undvika dina känslor på detta sätt? | 3. Vilka tankar ök upp när du försökte undvika dina känslor? | 4. Uppstod några andra känslor (dvs. sekundära känslor, grumligen känslor) som en följd av dina ansträngningar att undvika dina känslor? (T.ex., rädsla, ångest, eller liknande) | 5. Andra (långsiktiga) konsekvenser av försöken att undvika känslor? (T.ex. är du mer eller mindre förberedd på att hantera dessa känslor i framtiden?) | 6. När är känslomässigt undvikande som minst effektivt för dig? (dvs. vilka faktorer gör det mindre sannolikt att det kommer att fungera?) |
| På kort sikt?                                                           |                                                          |                                                              |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                            |
| På lång sikt?                                                           |                                                          |                                                              |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                            |

## VECKA 7: ARBETSBLAD

## KÄNSLOMÄSSIG OVILLIGHET &amp; VILLIGHET

Vi försöker ofta kontrollera våra känslor

- **Det verkar vara ett vettigt mål**
- **Att ha "kontroll över våra känslor" likställs ofta med positiva egenskaper som att vara kompetent, balanserad, prestationsinriktad etc.**
- **Ibland verkar känslomässig kontroll fungera**
  - › Distraction (fokusera på något annat, dricka alkohol, etc.) kan fungera på kort sikt
  - › Eftersom det verkar fungera - åtminstone till viss del - så är vår naturliga reaktion att anstränga oss än mer för att få det att fungera och att använda distraction oftare
- **Det verkar som andra människor kan kontrollera sina känslor**
  - › Barn matas med budskapet att de ska kontrollera sina känslor ("Var inte ledsen" eller "Det finns inget att vara rädd för")
  - › Många vuxna uttrycker inte sina känsloupplevelser annat än privat
- **Kontroll fungerar bra i andra delar av våra liv**
  - › Andra bedrifter (såsom utbildning, karriär, materiell status) har sannolikt uppnåtts genom sträng disciplin, övning/träning och kontroll

Forskning tyder på att det inte är möjligt att få fullständig kontroll över sina känslor

- **Försök att kontrollera och undvika känslor är inte effektiva på lång sikt**
- **Försök att kontrollera och undvika känslor verkar inte fungera när det verkligen behövs**
- **Försök att kontrollera och undvika känslor slår ofta tillbaka**
  - › Ökar sannolikheten för oönskade känslor
  - › När vi väl upplever känslorna så stör de oss ännu mer
  - › Bäddar för "misslyckande" genom att göra oss överkänsliga för känslor

I själva verket kan våra försök att undvika eller kontrollera känslor faktiskt få oss att må sämre

- **Ökar det fysiologiska påslaget**
- **Minskar vår tolerans för obehag**
- **Våra (oundvikliga) misslyckanden att ta kontroll över våra känslor leder till ännu mer negativa känslor**

VECKA 7: KÄNSLOMÄSSIG VILLIGHET - REGISTRERINGSBLAD. (Fyll i minst en gång per dag)

| 1. Situation | 2. Känsla | 3. Obehag före<br>(0–100) | 4. Villighet:<br>Var du villig<br>att uppleva<br>dina känslor? | 5. Som en konsekvens<br>av villighet/ovillighet,<br>deltog du i några ohälsosamma/<br>ohjälpsamma beteenden?<br>Om ja, vad gjorde du? | 6. Som en konsekvens<br>av villighet/ovillighet,<br>upplevde du några andra<br>känslor (dvs. grundliga<br>känslor)? (T.ex. rädsla<br>eller liknande) | 7. Som en konsekvens<br>av villighet/ovillighet,<br>vilka tankar dök upp? | 8. Obehag efter<br>(0–100) |
|--------------|-----------|---------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|              |           |                           | NEJ, Ovillig:<br>Försökte undvika och bli av med känslor       |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                      |                                                                           |                            |
|              |           |                           | JA, Villig: Tillät mig att uppleva känslor                     |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                      |                                                                           |                            |

VECKA 7–8: HEMUPPGIFTSBLAD / REGISTRERINGSBLAD FÖR SJÄLVSKADOR III

| Dag<br>Datum         | Impuls<br>till själv-<br>skada<br>(0–100) | Om inga självskade-<br>impulser, vilka skydds-<br>faktorer fanns? | Om självskadeimpulser;<br>vilka känslor föregick<br>impulsen/impulserna? | Villighet att<br>uppleva dessa<br>känslor?<br>0–100 | Självskade-<br>dåd du?<br>(ringa in<br>ett svar) | Om nej,<br>vad gjorde du<br>istället? | Om ja,<br>vad gjorde du? | Konsekvenser av ditt val<br>(+ och –) |
|----------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| Måndag<br>____/____  |                                           |                                                                   |                                                                          |                                                     | Ja    Nej                                        |                                       |                          |                                       |
| Tisdag<br>____/____  |                                           |                                                                   |                                                                          |                                                     | Ja    Nej                                        |                                       |                          |                                       |
| Onsdag<br>____/____  |                                           |                                                                   |                                                                          |                                                     | Ja    Nej                                        |                                       |                          |                                       |
| Torsdag<br>____/____ |                                           |                                                                   |                                                                          |                                                     | Ja    Nej                                        |                                       |                          |                                       |
| Fredag<br>____/____  |                                           |                                                                   |                                                                          |                                                     | Ja    Nej                                        |                                       |                          |                                       |
| Lördag<br>____/____  |                                           |                                                                   |                                                                          |                                                     | Ja    Nej                                        |                                       |                          |                                       |
| Söndag<br>____/____  |                                           |                                                                   |                                                                          |                                                     | Ja    Nej                                        |                                       |                          |                                       |

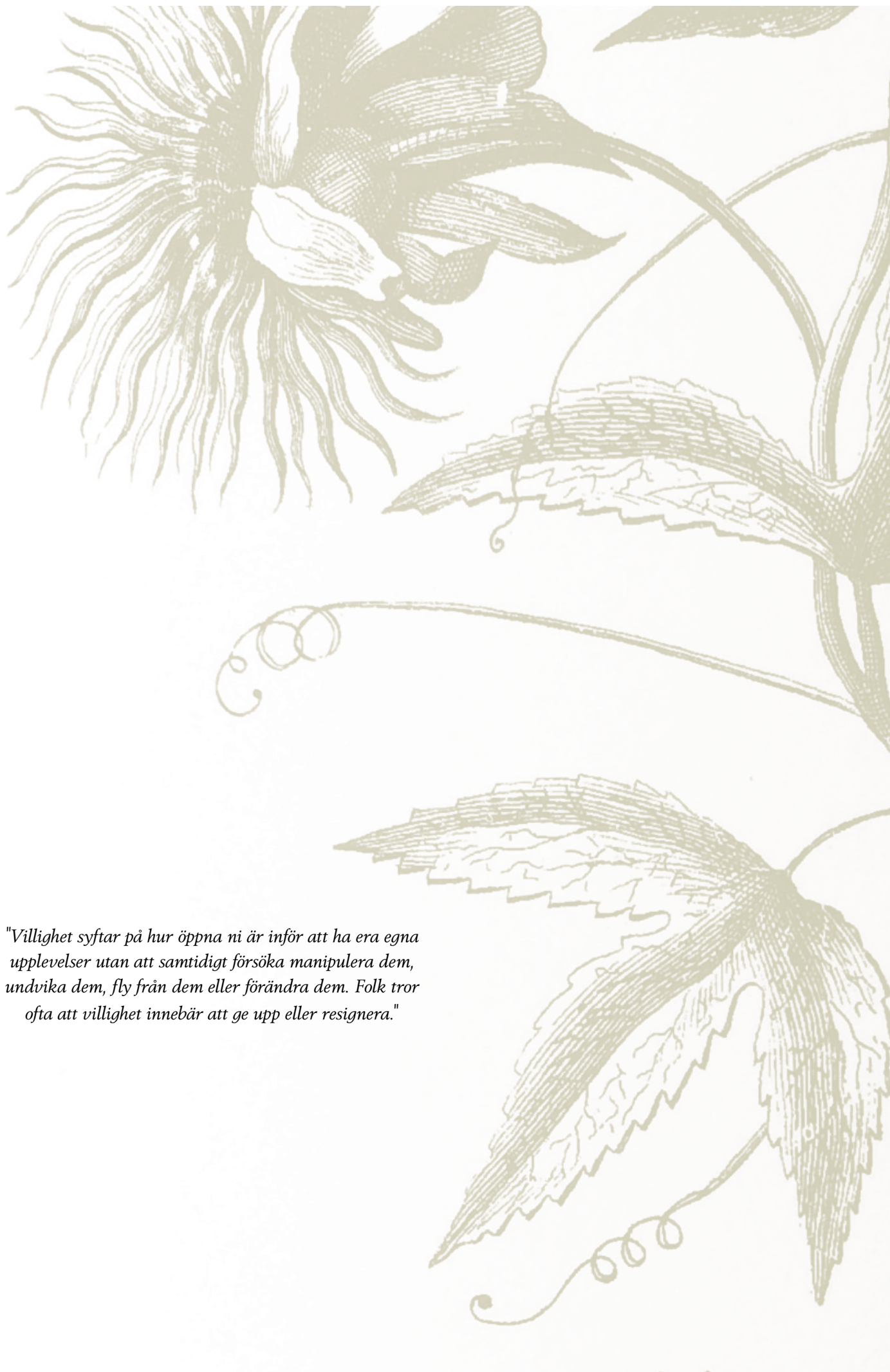


VECKA 8

---

# KÄNSLOMÄSSIG VILLIGHET & ACCEPTANS





*"Villighet syftar på hur öppna ni är inför att ha era egna  
upplevelser utan att samtidigt försöka manipulera dem,  
undvika dem, fly från dem eller förändra dem. Folk tror  
ofta att villighet innebär att ge upp eller resignera."*

## Vecka 8

# Känslomässig villighet & acceptans

### Översikt

- i. Hemuppgiftsgenomgång
- ii. Villighet & acceptans
  - Villighet: Monstermetaforen
  - Arbetsblad: "Känslomässig ovillighet kontra villighet (fortsättning)"
- iii. Villighet är inte samma sak som att vilja
  - Villighet: Metaforen om jobbiga Jonte
- iv. Villighet är inte att vara överväldigad av känslor
  - Villighet: Mätinstrumentmetaforen
- v. Hemuppgifter

### i. HEMUPPGIFTSGENOMGÅNG

- Gå igenom hemuppgifterna från vecka 7.
- Uppmana deltagarna att dela med sig av sina erfarenheter av känslomässig ovillighet sedan den senaste sessionen, med särskilt fokus på de konsekvenser som de lade märke till som en följd av ovillighet.
- Betona de paradoxala känslomässiga konsekvenserna av ovillighet.
- Gå igenom hemuppgiftsbladet "Känslomässig villighet - registreringsblad".

Låt oss börja med att gå igenom vad ni har lagt märke till under den senaste veckan. Har det funnits tillfällen under veckan när ni inte har varit villiga att ha en negativ känsla? Har ni försökt undvika känslor? Om så är fallet, gick det att undvika känslorna? På lång sikt? Vilka konsekvenser lade ni märke till när ni försökte undvika känslor?

*Jag är framför allt intresserad av om de saker som ni gör när ni börjar känna smärtsamma känslor fungerar – lindrar det känslorna eller spär de på dem ytterligare?*

*Ovillighet kanske inte alltid förvärrar de smärtsamma känslorna men det kan göra att de stannar kvar längre än nödvändigt, eller så kan de generaliseras från att handla om en specifik situation till att handla om hela ens värld (t.ex. allt är hopplöst, jag är helt hjälplös, etc.).*

*Har någon noterat tillfällen under veckan då ni inte försökte undvika era känslor? Vad blev konsekvensen av det?*

- [Hjälp deltagarna att se om villighet att ha känsloupplevelser ledde till positiva eller icke-negativa långsiktiga konsekvenser (t.ex. minskade negativa känslor, etc.)]
- [OBS: Se till att du validerar det begripliga i att människor inte alltid är villiga att uppleva negativa känslor; samtidigt som ovillighet har långsiktiga negativa konsekvenser.]

## II. VILLIGHET & ACCEPTANS

- Introducera villighet/acceptans som ett alternativ till ovillighet/undvikande.

*Det verkar som om ni under den här veckan har lagt märke till att det helt enkelt inte fungerar att slåss mot sina känslor. När vi kämpar mot våra känslor, tenderar de att bli värre, bli mer intensiva eller helt enkelt bara klänga sig fast mycket längre än vi skulle vilja. Att försöka undvika sina känslor verkar helt enkelt inte fungera på lång sikt.*

*Man kan därför ställa frågan om försök att hantera sina känslor genom att få dem att försvinna eller genom att undvika dem verkligen är den bästa idén. Utifrån hur våra diskussioner har gått så verkar det helt enkelt inte fungera. Och min gissning är att om det finns någon som det skulle fungera för, att undvika eller kontrollera känslor, så är det för er i det här rummet. Ni är alla väldigt bra på att undvika era känslor, och jag gissar att ni har spenderat massor av tid och ansträngning på att göra det. Så, om det bara var en fråga om att anstränga sig tillräckligt mycket, så har jag inga som helst tvivel om att ni skulle lyckas med det. Men kanske är det så att det aldrig kommer att fungera och att vi måste hitta något annat sätt för er att hantera era känslor.*

## Villighet: Monstermetaforen

Förra veckan pratade vi om att det kanske kan finnas ett alternativ till att försöka undvika känslor som möjligen kan fungera bättre. Och det handlar inte om att ge upp, resignera till ett liv i misär, eller må förfärligt dåligt under resten av livet. Istället kanske vi helt enkelt behöver ändra vårt fokus. Tänk på det så här [Använd Dragkamp med Monster-metaforen här]: **Det kan liknas vid att vara i en dragkamp med ett monster (er ångest, rädsla, sorg, ilska, etc.).** Mellan dig och monstret finns det ett stup som det inte går att se någon botten på. Om du förlorar och faller ned i stupet kommer du att dö. Så du drar och drar, men ju hårdare du drar desto hårdare drar monstret tillbaka, och det verkar som om du bara kommer närmare och närmare stupet. Den verkliga svårigheten här är att inse att uppgiften inte är att vinna dragkampen - uppgiften är helt enkelt att släppa repet.

**[Se till att inhämta deltagarnas reaktioner på denna metafor.**

**Ge tid för dem att ta in den och sedan dela med sig av sina reaktioner.]**

Min uppfattning är att försöket att kämpa emot våra känslor, undvika och kontrollera dem, är en strid som vi inte kan vinna. Om jag trodde att det fanns något sätt att gå vinnande ur den kampen skulle jag berätta det för er. Jag tror helt enkelt inte att det är möjligt. När vi kämpar (eller drar i repet), dras vi ännu hårdare åt andra hållet och kommer allt närmare stupets kant. **Så enligt min mening är lösningen att släppa repet. Lägga ned kampen. Om vi gör det kommer monstret fortfarande att finnas kvar, men vi kommer inte att falla utför stupet.** Dessutom är det så att om vi släpper repet så kommer monstret, även om det fortfarande finns där, inte att kunna påverka oss på samma sätt som det kunde när vi höll i repet. När vi håller i repet, måste vi fokusera all vår uppmärksamhet och energi på den här kampen. Det tar mycket energi och tid, och hindrar oss från att röra oss bort från stupet och leva våra liv. Genom att släppa repet, kan vi delta i andra aktiviteter och börja leva livet. Dessutom, i slutändan, **hur mycket monstret än fortsätter att dyka upp och störa oss, kommer vi förmodligen att ha mindre kontakt med honom och se honom mer sällan jämfört med när all vår uppmärksamhet ägnades åt att försöka bekämpa honom och dra ned honom i stupet.**

Så, vad mer exakt innebär det att släppa repet? På vilket annat sätt kan vi hantera våra känslor? Tja, jag skulle vilja föreslå att alternativet till att försöka undvika sina känslor, och ett sätt att komma runt alla de problem som blir resultatet om man försöker undvika sina känslor utan att lyckas med det, är att vara villig att ha sina känslor. Vad kommer ni att tänka på när jag säger så? Vad får ni för tankar? **[Inhämta några tankar och reaktioner från deltagarna om vad villighet är för något och vad det skulle innebära - t.ex. "kommer inte att fungera", ni är vansinniga som föreslår det", vi kommer att vara olyckliga för all evighet", "de håller på att ge upp", etc.].** Det är ofta sådant här som vi får höra av folk när vi

frågar dem vad de tycker om idén om att vara villiga att ha sina känslor. Andra säger ofta att det som vi föreslår innebär att folk ska ge upp och finna sig i en livstids elände. Med tanke på hur lång tid som ni har kämpat med era känslor, är det fullt begripligt att tanken att istället uppleva känslorna kan te sig helt bakvänd och samtidigt väldigt skrämmande och obehaglig. Men vad jag menar med att vara villig att ha sina känslor är något helt annat än vad ni tror, och liknar inte alls det som ni just beskrev.

## Arbetsblad: "Känslomässig ovillighet & villighet (fortsättning)"

- Diskutera arbetsbladet "Känslomässig ovillighet & villighet (fortsättning)" i gruppen.
- Betona skillnaden mellan känslomässig villighet och resignation.
  - › Villighet är aktivt och förankrat i nuet.
  - › Resignation är passivt och framtidsinriktat.

Villighet syftar på hur öppna ni är inför att ha era egna upplevelser utan att samtidigt försöka manipulera dem, undvika dem, fly från dem eller förändra dem. Folk tror ofta att villighet innebär att ge upp eller resignera.

Men villighet handlar inte om att ge upp, och det handlar inte om att resignera till att leva med outhärdlig känslomässig smärta. Villighet är snarare ett aktivt val. Det är snarast motsatsen till att ge upp, eftersom det kräver att vi gör ett aktivt val och väljer något som är väldigt svårt i stunden. Tänk på det så här - skulle inte valet att uppleva era känslor och avstå från att ta strid med dem kräva mer mod och styrka än att försöka undvika dem och bli av dem? Jag skulle föreställa mig det, så det finns ingenting i villighet som innebär resignation eller att ge upp.

Dessutom är det viktigt att notera att eftersom villighet är en aktiv hållning och ett val, handlar det helt och hållet om nuet. Det är ett val som görs i varje givet ögonblick. Varje gång vi har en känsla, varje gång vi upplever obehag, har vi ett val i den stunden att vara villiga eller inte. Och ärligt talat, ibland kommer vi att välja att vara ovilliga. Samtidigt är det fina med att kunna välja villighet i varje givet ögonblick att även om vi väljer att inte vara villiga i det ena ögonblicket, så kan vi välja att vara villiga i nästa. Eller så kan vi välja ovillighet upprepade gånger, för att sedan välja villighet i nästa ögonblick. Vi förlorar aldrig möjligheten att välja villighet, och även om vi väljer ovillighet om och om igen, kan vi alltid, i nästa ögonblick göra valet att vara villiga.

Och eftersom villighet är ett aktivt val, snarare än en känsla, kan vi göra valet att vara villiga även när vi inte känner för det, eller när vi inte vill vara villiga.

### III. VILLIGHET ÄR INTE SAMMA SAK SOM ATT VILJA

- **Betona att det är skillnad mellan villighet och att vilja.**

Villighet handlar inte om att vilja något. Tanken är inte att ni ska vilja må dåligt eller att ni ska njuta av era negativa känslor. Och jag försöker definitivt inte heller insinuera att det är något ädelt eller värdefullt i att bli överväldigad av negativa känslor. Eller att ni blir bättre människor av att må dåligt. Om jag visste hur ni skulle göra för att kunna få ut det som ni vill få ut av livet utan att samtidigt behöva uppleva smärta, ångest, sorg, o.s.v. skulle jag definitivt berätta det för er. Om jag hade ett magiskt piller som skulle ta bort alla era negativa känslor och göra er lyckliga för evigt, skulle jag ge det till er. I själva verket skulle jag ta det själv! Det finns inget egenvärde i att känna smärta utan anledning. Att inta en villig hållning handlar istället om att ni gör det som är viktigt för er samtidigt som ni accepterar de tankar och känslor som dyker upp under er väg genom livet.

Ni kanske varken vill eller tycker om att känna negativa känslor men ni kan ändå välja att vara villiga att uppleva dem.

I grund och botten, ber jag er helt enkelt bara att vara villiga att ha de känslor som ni ändå har. Ni behöver inte generera negativa känslor och ni behöver verkligen inte vältra er i dem. Ni behöver bara vara villiga att ha dem när de finns där. Det är vad villighet handlar om - att vara villig att ha det ni har när ni har det.

Tänk på det så här: ni har i princip två valmöjligheter. Ni har redan känsloerna, så era två valmöjligheter är att antingen kämpa emot era känslor (vilket vi vet inte fungerar) eller att tillåta er själva att ha dem eftersom de ändå redan finns där. Och utifrån det här sättet att se på det, verkar valet vara ganska enkelt ... Om ni har en känsla, och det inte kommer att fungera att kämpa emot den, verkar det som om den enda valmöjligheten är att vara villig att ha den - att acceptera den som den är.

Och det är vad villighet är för något. När ni har en känsla, när den redan finns där, är ni då villiga att ha den? Ni behöver inte tycka om den. Ni behöver inte förlänga den. Ni behöver bara vara öppna för att ha den.

## Villighet: Metaforen om jobbiga Jonte

Det kan liknas vid denna metafor **[Metaforen om jobbiga Jonte]**: Föreställ er att ni har ett nytt hus och att ni har bjudit in alla grannar till en inflyttningsfest. Alla i hela grannskapet är inbjudna - ni har till och med satt upp en skylt i den lokala mataffären. Alla dyker upp och festen är jättelyckad och Jonte, er jobbiga granne, dyker upp. Jonte talar alltid oavbrutet om sig själv, hur fantastisk han är, sitt viktiga jobb, sin nya bil, allt handlar om honom. Han klagar också på precis allt, vädret, maten, de övriga grannarna ... hans kläder är smaklösa, hans röst är gnällig och ni tänker "Åh nej, varför kom han". Men samtidigt har ni faktiskt sagt att alla i grannskapet är bjudna. **Kan ni se att det är möjligt att låta honom vara med på festen även om ni inte tycker om honom?** Ni behöver inte gilla honom, hans kläder eller hans livsstil. Ni kan känna er besvärade av hans kommentarer om maten och hans gälla röst. **Men era åsikter om honom, och det ni tycker om honom, är något helt separat från er villighet att ha honom som gäst i ert hem.** Ni skulle kunna bestämma att även om ni sagt att alla var välkomna, så gäller det inte Jonte. Men så fort som ni bestämmer er för det så ändras hela festen. Nu måste ni röra er runt framsidan av huset, och vakta dörren för att se till att han inte kommer in. Eller om ni säger att han är välkommen, utan att egentligen mena det, utan bara menar att han är välkommen om han stannar i köket och inte minglar med de andra gästerna, så kommer ni att behöva se till att han verkligen håller sig i köket och hela festen kommer att påverkas av det. **Under tiden pågår livet, festen pågår, och ni är upptagna med att vakta på Jonte.** Det är inte särskilt livsbejakande. Det blir inte mycket till fest. Det blir en massa arbete..

**[Observera: Du kan göra en distinktion mellan villighet och att vilja eller att vältra sig i något med hjälp av denna metafor. Att tillåta Jonte att vara på festen betyder inte att du måste umgås med honom under hela tiden som han är där. Det betyder inte att du inte kan koncentrera dig på andra på festen vars sällskap du trivs bättre i. Det betyder bara att du också kommer att behöva ha Jonte där, och att Jonte kommer att märkas vissa stunder. Om du vill vara med på festen, måste du vara villig att ha honom där.]**

#### IV. VILLIGHET ÄR INTE ATT VARA KONSTANT ÖVERVÄLDIGAD AV KÄNSLOR

##### • Villighet betyder inte att ni kommer att känna er konstant överväldigade

- › Villighet kan faktiskt hjälpa er att känna er mindre överväldigade och leda till minskat lidande

Kom ihåg: Att vara ovillig att ha våra känslor, och att försöka kontrollera eller undvika dem, har gjort att vi har mått sämre och ökat vårt lidande

Text från arbetsblad

### Villighet: Mätinstrumentmetaforen

När vi förespråkar villighet innebär det inte att svaret på alla era problem är att ställa er inför överväldigande starka strömmar av negativa känslor - villighet innebär inte att ni kommer att känna er ständigt överväldigade. I själva verket kan villighet faktiskt hjälpa er att känna er mindre överväldigade och minska ert lidande. Ni kan tänka på det så här **[Använd mätinstrument-metaforen]**: Föreställ er att det finns två mätinstrument, med visare som kan peka på lågt eller högt. Instrumentet framför er är det som ni har koncentrerat er på – det mäter negativa känslor. Visaren på det har pekat på "högt" och ni har lagt ner mycket tid och energi på att försöka få ner visaren på det instrumentet till lägre nivåer utan någon vidare framgång. Samtidigt finns det också ett annat mätinstrument. Det har varit dolt och svårt att upptäcka. Visaren på det instrumentet kan också röra sig mellan lågt och högt. På det instrumentet står det "Villighet" och det syftar på hur öppna ni är inför att uppleva era känslor när de dyker upp. När visaren på det första instrumentet (negativa känslor) pekar på högt och ni försöker att bli av med känslor, så pekar visaren på det andra instrumentet (villighet) på lågt. Men det är en knepig kombination. Det som händer ibland när villighet är inställd på lågt, är att negativa

känslor kommer att fixeras på högt och vi blir låsta. När däremot villighet är inställt på högt, så kan visaren på det första instrumentet (negativa känslor) röra sig fritt, och kan variera, ibland pekar visaren på högt, ibland på lågt, osv.

Som vi har varit inne på tidigare i gruppen, är negativa känslor en del av att vara människa, och kan inte undvikas. De är inte heller något som vi kan kontrollera på något direkt sätt, så det är kanske inte möjligt att ändra nivåerna på instrumentet för negativa känslor. Villighet, å andra sidan, är ett förhållningssätt och det innebär att man kan göra ett val om man vill ställa in det instrumentet på högt eller lågt. Ofta när människor börjar i terapi, är negativa känslor inställt på högt och villighet är inställt på lågt. Målet för de flesta är att minska negativa känslor till lågt utan att ställa om villighet till högt. Och det är fullt begripligt att villighet är inställt på lågt eftersom många människor tror att kontroll, inte villighet, är vad som krävs. Efter år av att ha försökt undvika negativa känslor kan dessutom de negativa känslorna kännas så intensiva att tanken på att vara villig att ha dem framstår som helt orimlig. Och ändå är vi övertygade om att sättet att bemöta känslomässigt lidande, och förändra livet på, är att börja vrida upp villigheten. Naturligtvis innebär inte det per automatik att omställningen av villigheten från högt till lågt alltid kommer att minska era negativa känslor. Att vara villig att uppleva känslor betyder att man ibland kommer att känna sig orolig och ibland inte. Ibland kommer man att känna glädje, andra gånger sorg. Att ställa in villighet på högt kan göra att man blir öppen så att man kan uppleva hela skalan av känslor i relation till alla olika typer av upplevelser som man kan ha under livets gång. Och det betyder att vi stundtals kommer att ha negativa känslor. Men det som händer när ni ökar er villighet är också att visaren på instrumentet för negativa känslor läses upp så att den inte alltid sitter fast på högt.

Med det sagt, att öva villighet (att vara villig att ha sina känslor) är ett otroligt svårt val. I själva verket har ingen beskrivit det så bra som en tidigare gruppdeltagare. Är det någon av er som har badat i strömt vatten? Är det någon som vet vad man ska göra om man fastnar i en tidvattenvåg? Jo, om du har fastnat i en tidvattenvåg har du störst chans att överleva om du simmar längs med stranden. Folk drunknar i tidvattenvågor p.g.a. av att de gör det som verkar mest logiskt - de simmar mot stranden, för att tryggt komma tillbaka till torra land så fort som möjligt. Och det är förståeligt. Att försöka ta sig till stranden så fort som möjligt framstår som det bästa alternativet när man börjar bli trött och det känns som om man håller på att drunkna. Det verkar helt rimligt. Men hur rimligt det än verkar vara, är det faktiskt inte den bästa metoden för att överleva. För att du ska kunna ta dig ur tidvattenvågen och rädda dig själv krävs det i stället att du går emot vad varje ben i din kropp säger till dig att göra, går emot alla dina naturliga instinkter och impulser, och simmar bort från stranden, för att komma runt tidvattenvågen. Att göra just det som känns så fel - att gå emot dina impulser och vad ditt intellekt säger dig - är det enda sättet att rädda ditt liv. Och det är vad villighet är.

*I slutändan, hur obehagligt det än låter just nu, är vi helt övertygade om att valet av villighet, att vara villig att uppleva era känslor, faktiskt kommer att göra att era känslor blir mindre överväldigande. Det kan kännas som om det strider mot alla era instinkter. Men tro mig, det kommer att hjälpa i slutändan.*

## Gruppdiskussion: Konsekvenser av villighet

*Ni behöver inte tro mig. Tro mig inte bara på mina ord. Se istället till era egna erfarenheter. Har det funnits stunder då ni har varit villiga att ha era känslor, och uppleva dem i samma ögonblick som de dök upp? Hur var det? Vad blev konsekvenserna? Blev konsekvenserna annorlunda jämfört med när du kämpar mot dina känslor? [Se till att få respons från deltagarna. Betona de positiva långsiktiga konsekvenserna av villighet.]*

*En sak som ni behöver komma ihåg är att man inte kan praktisera villighet hela tiden. Målet är i stället att öva villighet mer än förut – att välja villighet oftare än tidigare. Vi väntar oss inte att ni ska välja villighet hela tiden – vi hoppas bara att ni ska vara villiga att uppleva era negativa känslor mer än ni gjort i det förflutna. Bara att göra det kommer att vara till enorm hjälp.*

*Som hemuppgift så är det alltså inte meningen att ni ska öva det här i varje ögonblick, utan tanken är att ni ska testa det och göra det litet mer än i förra veckan. Om det blir tillfälle till det, vill jag att ni ska vara villiga att ha era känslor. Registrera vad som händer. Det behöver inte vara 100 % av tiden, försök bara öka tiden som ni är villiga att ha era känslor från 10 till 20%. Se vad som händer. Det kommer att vara ett språng ut i det okända, men om den andra vägen fungerade för er skulle ni inte vara här. Så testa det här och se vad som händer*

## V. HEMUPPGIFTER

1. Registrera konsekvenser (kognitiva, beteendemässiga, känslomässiga) av känslomässig ovillighet kontra villighet under loppet av veckan genom att fylla i hemuppgiftsbladet "Känslomässig villighet - registreringsblad" en gång per dag, uppmuntra deltagarna att öva känslomässig villighet denna vecka.
2. Fortsätta att registrera självskadeimpulser och känslor som föregår dessa impulser; fortsätt registrera villighet att uppleva dessa känslor, liksom olika försök att undvika dem.



**VECKA 8**

ARBETSBLAD/HEMUPPGIFTSBLAD

## KÄNSLOMÄSSIG OVILLIGHET & VILLIGHET

(Fortsättning)

Så vad gör vi?

- Vi behöver inte kontrollera våra känslor för att göra de saker i livet som vi vill göra
- Vi behöver ändra vårt fokus

Svar: Villighet

- Villighet handlar om hur öppna ni är inför att uppleva det ni upplever - utan att försöka manipulera, undvika, fly eller ändra upplevelsen
- Villighet handlar inte om att ge upp
- Villighet handlar inte om att resignera och nöja sig med ett liv med outhärdlig känslomässig smärta
- Villighet betyder inte att ständigt känna sig överväldigad
- Villighet kommer i slutändan hjälpa er att känna er mindre överväldigade
- Villighet kommer i slutändan att hjälpa er att känna er mindre överväldigade
- Kom ihåg: Att vara ovillig att uppleva våra känslor - och att försöka kontrollera dem - får oss att må sämre och ger upphov till mer negativa känslor

| 1. Situation | 2. Känsla | 3. Obehag före (0-100) | 4. Villighet: Var du villig att uppleva dina känslor?           | 5. Som en konsekvens av villighet/ovillighet, deltog du i några ohälsosamma/ ohjälpsamma beteenden? Om ja, vad gjorde du? | 6. Som en konsekvens av villighet/ovillighet, upplevde du några andra känslor (dvs. grumliga känslor, sekundära känslor)? (T.ex. rädsla eller liknande) | 7. Som en konsekvens av villighet/ovillighet, vilka tankar dök upp? | 8. Obehag efter (0-100) |
|--------------|-----------|------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|              |           |                        | <b>NEJ, Ovillig:</b><br>Försökte undvika och bli av med känslor |                                                                                                                           |                                                                                                                                                         |                                                                     |                         |
|              |           |                        | <b>JA, Villig:</b> Tillät mig att uppleva känslor               |                                                                                                                           |                                                                                                                                                         |                                                                     |                         |

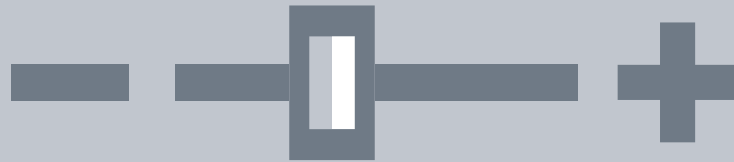
VECKA 7-8: HEMUPPGIFTSBLAD / REGISTRERINGSBLAD FÖR SJÄLVSKADOR III

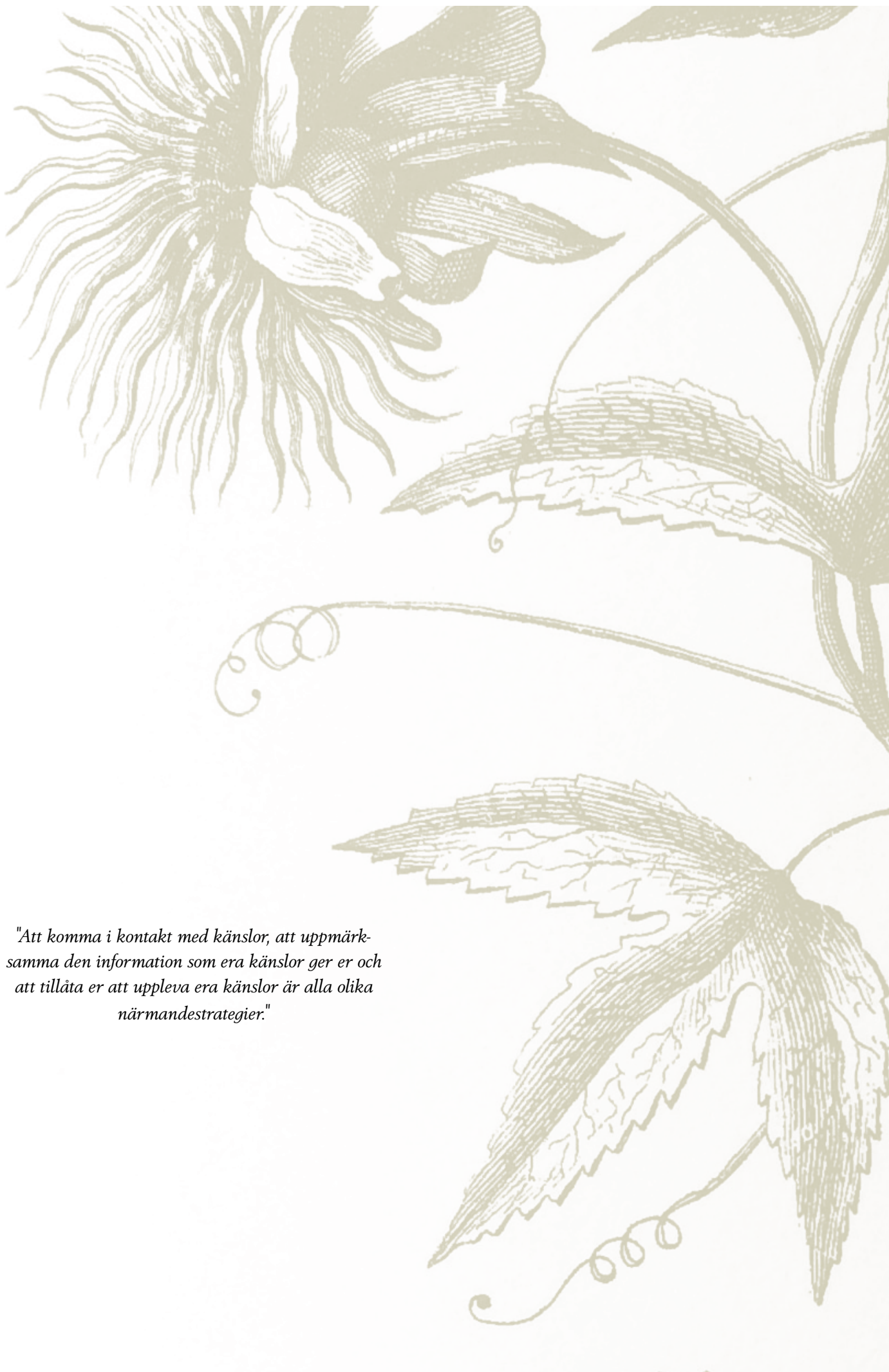
| Dag<br>Datum        | Impuls<br>till själv-<br>skada<br>(0-100) | Om inga självskade-<br>impulser, vilka skydds-<br>faktorer fanns? | Om självskadeimpulser;<br>vilka känslor föregick<br>impulsen/impulserna? | Villighet att<br>uppleva dessa<br>känslor?<br>0-100 | Självska-<br>dade du?<br>(ringa in<br>ett svar) | Om nej,<br>vad gjorde du<br>istället? | Om ja,<br>vad gjorde du? | Konsekvenser av ditt val<br>(+ och -) |
|---------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| Måndag<br>__/__/__  |                                           |                                                                   |                                                                          |                                                     | Ja Nej                                          |                                       |                          |                                       |
| Tisdag<br>__/__/__  |                                           |                                                                   |                                                                          |                                                     | Ja Nej                                          |                                       |                          |                                       |
| Onsdag<br>__/__/__  |                                           |                                                                   |                                                                          |                                                     | Ja Nej                                          |                                       |                          |                                       |
| Torsdag<br>__/__/__ |                                           |                                                                   |                                                                          |                                                     | Ja Nej                                          |                                       |                          |                                       |
| Fredag<br>__/__/__  |                                           |                                                                   |                                                                          |                                                     | Ja Nej                                          |                                       |                          |                                       |
| Lördag<br>__/__/__  |                                           |                                                                   |                                                                          |                                                     | Ja Nej                                          |                                       |                          |                                       |
| Söndag<br>__/__/__  |                                           |                                                                   |                                                                          |                                                     | Ja Nej                                          |                                       |                          |                                       |

## VECKA 9

---

# ATT REGLERA KÄNSLOR UTAN ATT UNDVIKA DEM





*"Att komma i kontakt med känslor, att uppmärksamma den information som era känslor ger er och att tillåta er att uppleva era känslor är alla olika närmandestrategier."*

## Vecka 9

# Att reglera känslor utan att undvika dem

### Översikt

- i. Hemuppgiftsgenomgång
- ii. Diskutera känsloregleringsstrategier  
**Arbetsblad:** "Känsloregleringsstrategier: effektiva sätt att reglera styrkan i känslor»
- iii. Närmande – distraktion – undvikande
- iv. Psykoedukation om att situation påverkar val av strategi  
**Arbetsblad:** "Hälsosamma och effektiva sätt att reglera känslor"
- v. Ohälsosamma sätt att reglera känslor  
**Arbetsblad:** "Ohälsosamma sätt att reglera känslor"
- vi. Hemuppgifter

### i. HEMUPPGIFTSGENOMGÅNG

- Genomgång av hemuppgifter från vecka 8.
- Uppmana deltagarna att dela med sig av sina erfarenheter av känslomässig villighet, med särskilt fokus på konsekvenserna av att öva villighet (jämfört med ovillighet).
- Gå igenom hemuppgiftsbladet "Känslomässig villighet - registreringsblad".

*Låt oss börja med att gå igenom vad ni lade märke till under veckan. Har det funnits stunder då ni har varit villiga att ha en negativ känsla? När tillät ni er själva att uppleva era känslor? Hur fungerade det i så fall? Nämn några av de konsekvenser som ni har lagt märke till av att vara villig att ha sina känslor? Framför allt, hur har det påverkat er nivå av obehag på lång sikt?*

- [Förstärk de positiva och icke-negativa långsiktiga konsekvenserna av villighet (t.ex. minskat obehag, ingen påföljande skam, etc.)]
- [OBS: Under tiden som detta diskuteras, se till att du validerar det faktum att villighet är mycket svårt och att det inte alltid är möjligt att välja villighet. Även om deltagarna valde villighet bara en eller två gånger under veckan, är det nog mer än vad de har gjort tidigare och det är ett framsteg. Således är målet att fortsätta att göra detta val under de kommande veckorna. Vi förväntar oss dock inte på något sätt att folk kommer att göra detta val hela tiden. Det finns det ingen som gör, och det är helt okej.]

## II. DISKUTERA KÄNSLOREGLERINGSSTRATEGIER

- Identifiera känsloregleringsstrategier som inte innebär känslomässigt undvikande (identifiera strategier som fyller samma funktion som självskadebeteende)

Arbetsblad: "Känsloregleringsstrategier: Effektiva sätt att reglera styrkan känslor"

- Diskutera arbetsbladet "Känsloregleringsstrategier: Effektiva sätt att reglera styrkan i känslor".
- Introducera känslomodulering som en viktig färdighet.

- 
- Det är viktigt att kunna reglera styrkan i känslor
  - Det är värdefullt att veta att det finns saker som vi kan göra för att ta udden av våra känslor, så att de inte överväldigar oss

Text från arbetsblad

*Idag kommer vi att växla spår lite grand. Vi har hittills talat om vikten av att uppleva och få kontakt med våra känslor. Vi har också diskuterat fördelarna med att tillåta oss själva att uppleva våra känslor och att öva villighet inför att ha våra känslor. Och allt det är definitivt viktigt.*

*Men det också mycket viktigt att veta att det finns saker som vi kan göra – effektiva och hälsosamma strategier som vi kan använda - för att reglera styrkan i våra känslor. Det är bra för oss att veta att det finns saker som vi kan göra för att ta udden av våra känslor, att minska deras intensitet, så att de blir mindre överväldigande. Jag pratar inte om att försöka bli av med dem, eller undvika dem, bara saker vi kan göra för att ta udden av dem så att de är lite mindre intensiva. Och i slutändan är det också bra att veta att det finns saker som vi kan göra för att hjälpa våra känslor passera, så att sorg inte blir depression och ilska inte växer sig till en kokande vrede.*

*Så idag ska vi prata om saker som ni kan göra för att reglera styrkan i ert känslomässiga påslag och ta udden av era känslor när det kan vara bra att göra.*

- **Förstärk tidigare diskussion om de paradoxala, negativa konsekvenserna av känslomässigt undvikande.**

- 
- **Vi försöker ofta reglera våra känslor genom att undvika**
  - **Även om detta kan tyckas fungera på kort sikt, är det inte effektivt i slutändan, eftersom det faktiskt ökar intensiteten och varaktigheten av känslorna**
  - **Dessutom kan försök att undvika känslor ta formen av ohälsosamma/impulsiva beteenden (t.ex. alkohol, sex, självskada och spelande)**

Text från arbetsblad

*Jag gissar att ni tidigare har försökt reglera era känslor genom att undvika dem helt. Att ni hade mer av ett "allt eller inget"-förhållningssätt. Stämmer det? Ofta försöker man reglera sina känslor genom att göra sig av med dem helt och hållet eller genom att undvika dem. Och som vi har diskuterat många gånger i denna grupp, så kan den typen av strategier förvisso ge tillfällig lindring på kort sikt men det fungerar inte på lång sikt. På lång sikt, gör våra ansträngningar att undvika våra känslor att de bli mer intensiva och ihålliga.*

Dessutom, när ni försöker reglera era känslor genom att undvika dem helt, tar det ofta formen av mer ohälsosamma eller impulsiva beteenden. Till exempel är det många som tycker att de lyckas undvika sina känslor bäst genom att göra saker som att dricka alkohol, hetsäta, kräkas, eller skada sig själv. Mer hälsosamma strategier - sådana som inte har så många negativa konsekvenser - brukar inte ta bort känslorna totalt. Så om ni försöker undvika era känslor så ökar förmodligen risken för några av de ohälsosamma beteenden som ni kämpar med och vill sluta med.

Vad vi skulle vilja göra idag är därför att lära er olika sätt att reglera styrkan i era känslor – effektiva hälsosamma sätt som fungerar bättre på lång sikt och som inte har samma nackdelar som undvikandebeteenden som att skada sig själv, dricka, använda droger eller äta för mycket.

### III. NÄRMANDE – DISTRAKTION – UNDIKANDE

#### • Lär ut adaptiva känsloregleringsstrategier.

Strategier för känsloreglering kan ingå i någon av tre kategorier i ett spektrum: närmande, distraktion och undvikande. I den ena änden av spektrumet har vi "att undvika känslor"-strategier som är avsedda att bryta all kontakt med våra känslor och stänga av dem helt. Dessa strategier verkar inte fungera på lång sikt och har en hel del nackdelar. Men det är också de strategier som många människor har med sig sen tidigare och som de har förlitat sig på.

---

Närmande- och distraktionsstrategier kan vara hälsosamma och adaptiva

**Närmande:** skriva dagbok, prata med någon, skapande aktiviteter

**Distraktion:** lägga känslan/händelsen åt sidan **för en stund** genom att fokusera uppmärksamheten på något annat men sedan komma tillbaka till den (d.v.s. distrahera bara till dess intensiteten har minskat något, tills det är tryggt att uppleva känslan, tills man har resurser att reagera effektivt på känslan/situationen, tills situationen har blivit mer lämplig för närmandestrategier, etc.)

*På den andra änden av spektrumet finns våra strategier för att närma sig känslor. Dessa strategier är precis vad de låter som - de handlar alla om att komma i kontakt med våra känslor, att tillåta oss att uppleva och bearbeta våra känslor. Känslomässig villighet, att tillåta sig att uppleva känslor, är en närmandestrategi. I själva verket har det mesta vi talat om i den här gruppen än så länge handlat om närmandestrategier. Att komma i kontakt med känslor, att uppmärksamma den information som era känslor ger er och att tillåta er att uppleva era känslor är alla olika närmandestrategier. Som vi varit inne på tidigare, och som ni har märkt under de senaste veckorna, så kan ni påverka era känslor genom att komma i kontakt med dem och tillåta er att uppleva dem. Det ger dem en möjlighet att gå över snabbare och oftast bidrar det till att minska sekundära känsloreaktioner.*

*I mitten av spektrumet mellan undvikande och närmande av känslor, finns alltså distraktion. Distraktion kan ibland vara lite förvirrande eftersom det kan se ut som undvikande. Men distraktion och undvikande är faktiskt ganska olika. Till skillnad från undvikande - vilket enbart handlar om att försöka komma bort från känslan och aldrig uppleva den igen - handlar distraktion om att omdirigera uppmärksamheten mot något annat för en kort stund men att hela tiden vara villig att snart komma tillbaka till känslan igen. I grund och botten är tanken bakom distraktion att ni sätter era känslor åt sidan för en stund genom att fokusera på något annat, men att komma tillbaka till dem så småningom. Om ni använder distraktion på det sättet, så kan det vara en användbar strategi för att ta udden av era känslor.*

*Anledningen till att distraktion kan vara till hjälp är att den kan hjälpa er att hantera era känslor och behärska era beteenden vid tillfällen då närmandestrategier inte går att använda eller är inte fungerar så bra. Så om ni upplever något svårt precis innan ett viktigt möte på jobbet, kan det vara omöjligt att närma sig känslorna ni upplever precis före mötet. Ni kanske inte har tid eller möjlighet att bearbeta era känslor just då och det är kanske inte heller det bästa tillfället att göra det. Därför behöver ni i det ögonblicket göra något annat för att påverka era känslor och ta udden av dem så att ni kan hantera mötet. Distraktionsstrategier skulle kunna vara ett utmärkt alternativ. Att distrahera er från negativa känslor kan vara riktigt bra och mycket effektivt vid tillfällen då ni befinner er i situationer där det inte är tryggt att uppleva känslor, när ni inte har resurser att hantera era känslor på ett effektivt sätt och när situationen inte stödjer närmandestrategier. I sådana fall kommer distraktion vara ett bättre alternativ till en början, tills det är tryggt att uppleva känslan och ni har tid och ork att göra det.*

*Distraktion kan också vara ett utmärkt första val för att ta udden av era känslor. När känslor är otroligt intensiva, kan distraktion hjälpa till att ta udden av känslorna så att de minskar lite i intensitet - inte helt, bara tillräckligt mycket för att de skall vara mindre överväldigande och så att ni kan tänka lite klarare.*

*Ytterligare en sak att notera om distraktion och hur det skiljer sig från undvikande är att distraktion inte innebär skadliga eller impulsiva beteenden - något skadligt*

*kan per definition inte vara distraherande. Så om ni gör något skadligt, som att dricka, använda droger eller att skada er själva så är det undvikande. Även om ni senare kommer tillbaka till era känslor och försöker komma i kontakt med dem, så är användningen av sådana skadliga strategier undvikanden, inte distraktion.*

**[Obs: Se till att betona att distraktion innebär att styra uppmärksamheten mot något annat för en kort tid, inte för evigt. Distraktion innebär också en vilja att komma i kontakt med känslan igen. Det är också viktigt att göra en åtskillnad mellan att distraherande bort från känslor och distraherande i riktning mot något annat (t.ex. en önskad aktivitet), eftersom dessa typer av distraktion troligtvis kommer att ha olika konsekvenser (den förra liknar undvikande och den senare är troligen mer effektiv).]**

#### IV. SITUATION PÅVERKAR VAL AV STRATEGI

- **Ge psykoedukation om hur adaptiv känsloreglering är kontextberoende av naturen.**

*För att kunna välja den bästa strategin att använda i varje givet ögonblick, är det viktigt att fundera på vad ni försöker åstadkomma och vilken situation ni befinner er i. Det som avgör om en distraktions- eller närmandestrategi är till hjälp eller inte är om strategin hjälper er att hantera situationen på bästa sätt, om den hjälper er att få era behov tillgodosedda och möter det som situationen kräver. Ingen distraktions- eller närmandestrategi är i sig bättre eller sämre än någon annan. Alla kan vara till hjälp och det som avgör om de är till hjälp (eller hur hjälpsamma de är) är vad ni försöker få ut av situationen och sammanhanget som ni befinner er i.*

*Om ni t.ex. har bråkat med er partner innan ni går till jobbet och behöver träffa er chef, kan distraktion vara den bästa strategin för att hantera känsloreaktionerna efter bråket, eftersom ni då behöver koncentrera er på ert möte och det förmodligen inte skulle vara så effektivt att gråta ut om bråket när ni träffar er chef. Men om ni däremot har haft ett bråk med er chef och märker att ni inte kan sluta tänka på bråket när ni väl kommit hem, kan närmandestrategier vara mest effektiva, eftersom ni då kan komma i kontakt med era känslor och ta reda på vad de ger er för information. Både distraktion och undvikandestrategier kan alltså vara effektiva - men det är situationen eller sammanhanget som ni befinner er i som avgör när det är bäst att använda den ena eller den andra.*

*På samma sätt kan det vara väldigt vettigt att använda närmandestrategier tidigt på kvällen när ni tänker igenom er dag, medan det inte är lika effektivt att använda dem sent på kvällen när ni försöker sova. I det ögonblicket är det kanske distraktion som fungerar bäst.*

*Slutligen kan det vara särskilt användbart i många situationer att använda distraktion och närmandestrategier tillsammans i följd. Om ni t.ex. är i en situation där närmande inte är möjligt eller inte kommer att vara effektivt, kan ni inledningsvis använda distraktion. Det kommer att ta udden av era känslor och tillhandahålla en strategi tills ni befinner er i en situation som lämpar sig bättre för närmandestrategier, eller tills ni har resurser tillgängliga för att närma er era känslor. Då kan det vara dags att byta till närmandestrategier för att bearbeta känslorna eller ta reda på vilken information som de tillhandahåller. I princip kan ni använda distraktion och närmandestrategier tillsammans för att reglera känslorna på mest effektiva sätt.*

## Gruppdiskussion: Adaptiva känsloregleringsstrategier

- **Led en gruppdiskussion om olika adaptiva känsloregleringsstrategier som deltagarna tidigare har använt sig av (eller tror kan vara till hjälp i framtiden) och identifiera de sammanhang som bäst lämpar sig för respektive strategi (på individuell basis för varje deltagare).**

Gör klart arbetsbladet "Hälsosamma och effektiva sätt att reglera känslor"

- **Låt deltagarna göra klart arbetsbladet "Hälsosamma och effektiva sätt att reglera känslor".**
- **[Låt deltagarna identifiera olika närmande- och distraktionsstrategier som de kan använda i olika sammanhang och vid olika tidpunkter. Låt dem brainstorma fram så många strategier inom varje område som möjligt. Försäkra er om att de identifierar strategier som de kan använda sig av såväl under dagen som mitt i natten, när de är ensamma eller tillsammans med andra, på jobbet eller i hemmet. Fortsätt att betona vikten av att ha så många strategier som möjligt tillgängliga, eftersom det viktiga är att kunna vara flexibel.]**

Exempel på närmandestrategier: skriva dagbok, prata, göra konst, lyssna på eller spela musik, medveten närvaro, meditation, "grounding", observera känslor o.s.v ...

Exempel på distraktionsstrategier: titta på TV, utföra vardagssysslor, träna, springa, lyssna på musik, titta på film, prata med en vän (om saker i allmänhet, eller om vännen ifråga, snarare än om ens egna känslor), läsa en bok etc. ....

## V. OHÄLSOSAMMA SÄTT ATT REGLERA KÄNSLOR

### Arbetsblad: "Ohälsosamma sätt att reglera känslor"

- Låt deltagarna göra klart arbetsbladet "Ohälsosamma sätt att reglera känslor".
- Identifiera hälsosamma känsloregleringsstrategier som fyller samma funktion som undvikande känsloregleringsstrategier och som kan användas i stället (d.v.s. ersätta de skadliga strategierna).

*När ni nu har identifierat ett antal olika hälsosamma känsloregleringsstrategier som ni kan använda vid olika tillfällen, vill jag att vi ska fundera över hur vi kan ersätta en del av de skadliga strategierna som ni tidigare har använt med de här nya, hälsosamma strategierna. Så jag skulle vilja att ni tänker efter hur ni gjort i det förflutna för att försöka undvika era känslor eller bli av med dem. Ta fram era fem främsta strategier för att undvika känslor – antingen de ni använder allra mest eller de som skapar störst problem för er i ert liv.*

- [Låt deltagarna identifiera de undvikande regleringsstrategierna som de använder oftast. Skriv upp dem på tavlan.]

*Nu skulle jag vilja att ni, för var och en av dessa skadliga undvikandestrategier, tänker efter om det har funnits en tid, plats eller situation när ni har varit som mest benägna att använda den strategin, eller där risken varit störst för just det beteendet. Brukar ni t.ex. skada er själva bara när ni är ensamma, eller bara på natten? Dricker ni när ni är ute tillsammans med andra eller när ni är själva? Finns det någon av dessa strategier som ni är mer benägna att använda på jobbet eller när ni är ute tillsammans med era vänner? Tänk på de stunder, situationer och miljöer där du har varit som mest benägen att använda var och en av dessa undvikandestrategier och skriv ner det som du kommer på.*

- [Låt deltagarna identifiera sammanhang, situationer och tidpunkter då de har varit extra benägna att använda dessa undvikandestrategier. Skriv dem på tavlan.]

*Använd nu arbetsbladet "Hälsosamma sätt reglera känslor" (som vi gjorde klart tidigare) för att identifiera hälsosamma strategier som ni kan använda i stället för var och en av undvikandestrategierna. Fokusera särskilt på att finna strategier som fungerar i de här specifika situationerna och sammanhangen. Identifiera flera olika distraktions- eller närmandestrategier som ni skulle kunna använda istället för undvikandestrategierna.*

- [Hjälp deltagarna brainstorma kring hälsosamma och effektiva strategier som skulle kunna ersätta varje undvikandestrategi. Främja en gruppdiskussion kring detta.]

Dela ut appendix: "närmande och distraktionsstrategier"

- Uppmana dem att titta på dessa arbetsblad samtidigt som de gör sina hemuppgifter under veckan, för att komplettera gruppdiskussionerna.

## VI. HEMUPPGIFTER

1. Öva olika (adaptiva) känsloregleringsstrategier och registrera konsekvenserna av dessa olika strategier genom att fylla i hemuppgiftsbladet «Träning i känsloreglering - registreringsblad» en gång per dag.

Mot slutet av veckan, identifiera de typiska känsloregleringsstrategierna som används på regelbunden basis, liksom de sammanhang där olika strategier är mer eller mindre effektiva genom att fylla i "Träning i känsloreglering- registreringsblad".

2. Fortsätt registrera impulser att självskada och känslor som är förknippade med dessa impulser; fortsätt att registrera villighet att uppleva dessa känslor; registrera känsloregleringsstrategier som används i stället för självskadebeteende, och konsekvenserna av att välja dessa.



**VECKA 9**

ARBETSBLAD/HEMUPPGIFTSBLAD

# KÄNSLOREGLERINGSSTRATEGIER

## EFFEKTIVA SÄTT ATT REGLERA STYRKAN I KÄNSLORNA

Att kunna reglera styrkan i det känslomässiga påslaget är en viktig färdighet

- Det är värdefullt att veta att det finns saker som vi kan göra för att ta udden av våra känslor
- Det är värdefullt att veta att det finns saker som vi kan göra för att inte översvämmas av intensiva känslor under en längre tid

Strategier för känsloreglering kan delas in i följande tre kategorier i ett spektrum

### Undvikande

- Vi försöker ofta reglera våra känslor genom att aktivt undvika dem
- Även om detta kan fungera på kort sikt, så är det inte effektivt på lång sikt (intensiteten och varaktigheten av dessa känslor ökar)
- Försök att undvika känslor kan ta sig uttryck i skadliga eller impulsiva beteenden (t.ex. alkoholmissbruk, sexuellt utlevande, självskadebeteende, spelmissbruk)

### Distraktion

- Lägga känslan åt sidan ett litet tag (inte för alltid), och sedan komma tillbaka till den
- Distrahera tills intensiteten i känslan minskat något
- Distrahera tills det är tryggt att uppleva känslan
- Distrahera tills du har resurser att hantera känslan
- Distrahera tills situationen lämpar sig bättre för närmandestrategier

### Närmande

- Lägga märke till och beskriva känslan
- Låta känslan ha sin gång, uppleva dess stegring och fall och låt den klinga av
- Identifiera den informationen som känslan ger
- Bearbeta känslan

En viktig dimension av känsloreglering är den flexibla användningen av situationsadekvata, icke-undvikande känsloregleringsstrategier

- Ju fler strategier vi har tillgång till, desto mer flexibla blir vi
- Effektiviteten i en känsloregleringsstrategi beror på kontexten
- Distraktion och närmandestrategier kan användas tillsammans för att reglera nivån på känslorna i en mängd olika sammanhang

## VECKA 9: ARBETSBLAD

## HÄLSOSAMMA OCH EFFEKTIVA SÄTT ATT REGLERA KÄNSLOR

| Närmande    | Sammanhang (d.v.s. tillfällen, situationer) när detta fungerar bäst |
|-------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1.          | 1.                                                                  |
| 2.          | 2.                                                                  |
| 3.          | 3.                                                                  |
| 4.          | 4.                                                                  |
| 5.          | 5.                                                                  |
| 6.          | 6.                                                                  |
| 7.          | 7.                                                                  |
| 8.          | 8.                                                                  |
| 9.          | 9.                                                                  |
| 10.         | 10.                                                                 |
| Distraction | Sammanhang (d.v.s. tillfällen, situationer) när detta fungerar bäst |
| 1.          | 1.                                                                  |
| 2.          | 2.                                                                  |
| 3.          | 3.                                                                  |
| 4.          | 4.                                                                  |
| 5.          | 5.                                                                  |
| 6.          | 6.                                                                  |
| 7.          | 7.                                                                  |
| 8.          | 8.                                                                  |
| 9.          | 9.                                                                  |
| 10.         | 10.                                                                 |

## OHÄLSOSAMMA SÄTT ATT REGLERA KÄNSLOR

| Vad har du gjort tidigare för att försöka undvika att känna på ett visst sätt (d.v.s. hur har du försökt undvika dina känslor i det förflutna)? | Finns det något särskilt sammanhang (t.ex. en viss typ av situation eller tid på dygnet) där du är mer benägen att använda den här sortens strategier? | Vilka hälsosamma känsloregleringsstrategier skulle du kunna ersätta dessa med framöver som skulle kunna fylla en liknande funktion? |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                                                                                                                                              | 1.<br>2.<br>3.                                                                                                                                         | 1.<br>2.<br>3.                                                                                                                      |
| 2.                                                                                                                                              | 1.<br>2.<br>3.                                                                                                                                         | 1.<br>2.<br>3.                                                                                                                      |
| 3.                                                                                                                                              | 1.<br>2.<br>3.                                                                                                                                         | 1.<br>2.<br>3.                                                                                                                      |
| 4.                                                                                                                                              | 1.<br>2.<br>3.                                                                                                                                         | 1.<br>2.<br>3.                                                                                                                      |
| 5.                                                                                                                                              | 1.<br>2.<br>3.                                                                                                                                         | 1.<br>2.<br>3.                                                                                                                      |
| 6.                                                                                                                                              | 1.<br>2.<br>3.                                                                                                                                         | 1.<br>2.<br>3.                                                                                                                      |

|                                                                                                                |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 1. <b>Situation:</b> Beskriv sammanhanget (tid, situation, etc.)                                               |  |  |  |  |  |
| 2. <b>Känsloreaktion:</b> Vilka känslor upplevde du som reaktion på situationen?                               |  |  |  |  |  |
| 3. <b>Känslomässig intensitet:</b> Intensitet i känslan före (0 till 100)                                      |  |  |  |  |  |
| 4. <b>Känsloregleringsstrategi:</b> Vilken känsloregleringsstrategi använde du?                                |  |  |  |  |  |
| 5. <b>Effektivitet:</b> Var detta en effektiv strategi för att påverka dina känslor? Varför eller varför inte? |  |  |  |  |  |
| 6. <b>Känslomässig intensitet:</b> Intensitet i känslan efteråt (0 till 100)                                   |  |  |  |  |  |

## GENOMGÅNG AV TRÄNING I KÄNSLOREGLERINGSSTRATEGIER

**Vilka känsloregleringsstrategier har du övat på under den här veckan?**

---

---

---

**I vilka sammanhang har distraktionsstrategier varit mest effektiva?  
Vilka distraktionsstrategier verkar fungera bäst för dig?**

---

---

---

---

**I vilka sammanhang har närmandestrategier varit mest effektiva? Vilka  
närmandestrategier verkar fungera bäst för dig?**

---

---

---

**Har du en tendens att enbart förlita dig på distraktion- eller enbart på närmandestrategier? Om du upprepade gånger använder den ena strategin och inte den andra, hur kan du då göra för att få ökad tillgång till den andra strategin? Vad kan du göra för att öka din flexibilitet när det gäller användningen av känsloregleringsstrategier?**

---

---

---

---

## Appendix Närmandestrategier

## NÄRMANDESTRATEGIER

## För känslor i allmänhet...

- 
- |                                                                                                           |                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Gråta                                                                                                  | 11. Lyssna på musik som speglar ditt känslotillstånd (ex vis arg musik om du är arg)                                                                                          |
| 2. Uttrycka känslan till den personen vars beteende ledde till känslan, eller som är orsaken till känslan | 12. Spela ett instrument                                                                                                                                                      |
| 3. Prata med en vän, sin terapeut, en familjemedlem, eller någon annan närstående                         | 13. Uttrycka dig konstnärligt <ul style="list-style-type: none"> <li>a. måla</li> <li>b. skulptera</li> <li>c. rita</li> <li>d. göra ett collage eller en klippbok</li> </ul> |
| 4. Föra dagbok/skriva                                                                                     | 14. Ansiktsuttryck – visa känslan                                                                                                                                             |
| 5. Använda sig av affirmationer                                                                           | 15. Var medvetet närvarande                                                                                                                                                   |
| 6. Observera känslan/föra uppmärksamhet mot känslan/tillåta känslan                                       | 16. Spela piano                                                                                                                                                               |
| 7. Träna                                                                                                  | 17. Sjung                                                                                                                                                                     |
| 8. Erkänna det känslan säger dig                                                                          | 18. Skriv en dikt om hur du känner                                                                                                                                            |
| 9. Bete dig i enlighet med vad känslan säger dig                                                          | 19. Dansa                                                                                                                                                                     |
| 10. Meditera/be                                                                                           |                                                                                                                                                                               |

## För specifika känslor...

## ILSKA

- 
1. Kasta mjuka objekt, t.ex. tvätt, i tvättkorgen, mjukisdjur eller kuddar på sängen
  2. Slå på en kudde
  3. Skrika in i en kudde
  4. Riva sönder oviktiga papper
  5. Knyckla ihop oviktiga papper
  6. Kasta isbitar i badkaret eller en kylväska
  7. Kasta isbitar mot en utomhusvägg
  8. Lyssna på "arg" musik
  9. Slå på en sandsäck
  10. Rita på ett papper tills det blir svart

## SORG

1. Titta på bilder/klippböcker/hemmavideos & minnessaker
2. Tänka på gamla minnen
3. Titta på en film som påminner dig om den du saknar
4. Titta på sorgsna filmer

## DISTRAKTIONSTRATEGIER

1. Träna
2. Titta på TV
3. Låta känslan vara i bakhuvudet (för att ta itu med den litet senare)
4. Läsa
5. Spela dataspel
6. Vara bland folk
7. Ringa upp någon och tala om andra saker än det som triggat igång dina känslor (och som du försöker distrahera dig ifrån)
8. Städa
9. Laga mat
10. Lyssna på/sjunga med i/spela musik som inte är förenlig med känslan du försöker distrahera dig ifrån (ex vis glad musik om du är ledsen)
11. Fönstershopping
12. Gå på museum
13. Titta på konst
14. Ta en promenad
15. Vägled avslappning: föreställ dig en trygg eller speciell plats (strand, berg, favoritresemål etc.)
16. Distrahera dig med andra tankar:
  - a. Räkna baklänges
  - b. Börja på 119, fortsatt subtrahera 7 till det att du når 0.
  - c. Räkna hålen i takplattorna
  - d. Räkna antalet golvplattor i rummet
  - e. Räkna antalet klickanden från sekundvisaren på klockan
  - f. Kom på ett namn på ett djur eller en stad på varje bokstav i alfabetet
17. Gå på bio
18. Se en film
19. Sysselsätt dig med hobbyer
20. Trädgårdsarbete
21. Åk till stranden
22. Segla
23. Gör en present till någon
24. Gå på sightseeing
25. Gå till skönhetssalongen
26. Gå till ett spa
27. Få/ge dig själv en pedikyr
28. Få/ge dig själv en manikyr
29. Få/ge dig själv en ansiktsbehandling
30. Få en massage
31. Gå på teater
32. Gå på en konsert
33. Ta bilder
34. Lek med djur
35. Klappa på djur
36. Gå ut och gå med ett djur
37. Skriv brev eller e-post
38. Gör klippböcker
39. Lös korsord
40. Lös ordjakter
41. Lagg ordpussel
42. Pussla
43. Ta ett bastubad eller ett ångbad
44. Gå och bowla
45. Gör volontärarbete
46. Gå på zoo
47. Gå till parken
48. Se hur högt du kan gunga
49. Åk karusell
50. Spela sällskapsspel

## Appendix Distraktionsstrategier

## DISTRAKTIONSTRATEGIER. (Fortsättning)

Se till att bara använda dessa strategier på ett icke-skadligt sätt.

## Skapa starka sensationer

## SMAK

- a. Starkt smakande karameller eller minttabletter såsom Fishermans Friend, turkisk peppar, ingefärakarameller eller "surisar"
- b. Salt-och-vinäger chips
- c. Kryddstark mat
- d. Bit i en rå jalapenopeppar, ta en sked tabasco

## KÄNSEL

- a. Håll isbitar i handen
- b. Stoppa ned din hand eller arm i isvatten
- c. Håll dina handleder under rinnande iskallt vatten
- d. Ställ dig i en väldigt hård och varm dusch
- e. Håll en isbit mot din nacke eller panna
- f. Håll i en frusen apelsin
- g. Ta en kall dusch
- h. Sätt dina fötter i ett fotbad med iskallt vatten
- i. Håll en flaska isvatten mot dina vader
- j. Ta ett varmt eller kallt bad
- k. Ta en dusch, vrid upp och ned temperaturen från varmt till kallt
- l. Spring utomhus en riktigt kall dag, klädd i tunna kläder
- m. Krama en gummiboll riktigt hårt

## LUKT

- a. Skär upp en lök och andas in ångorna från den
- b. Gå till din kryddhylla och lukta på de olika kryddorna
- c. Spreja rikligt med parfym eller cologne på ett papper och lukta på det
- d. Bränn rökelse
- e. Brygg en kanna kaffe och lukta på dess arom

## HÖRSEL

- a. Lyssna på väldigt hög musik – välj musik som drar dig ur ditt aktuella sinnestillstånd (t.ex. lyssna på hög och upplyftande musik om du känner dig ledsen eller nere). Lyssna på mjuk lugnande musik om du är ångestfylld, spänd eller arg)
- b. Tuta med din biltuta eller ring en ringklocka upprepade gånger
- c. Vissla i en visselpipa

## SYN

- a. Rikta din uppmärksamhet mot en fängslande bild, som av en solnedgång eller en vacker blomma
- b. Rikta din uppmärksamhet mot en bild av någon du älskar, din favoritmålning, eller mot en inspirerande dikt eller ett ordspråk som verkligen talar till dig

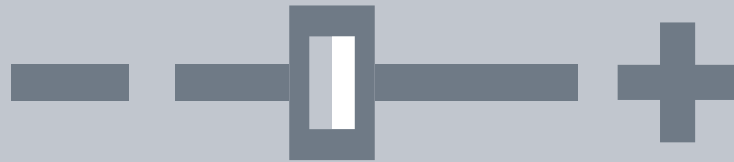
VECKA 9: HEMUPPGIFTSBLAD / REGISTRERINGSBLAD FÖR SJÄLVSKADOR IV

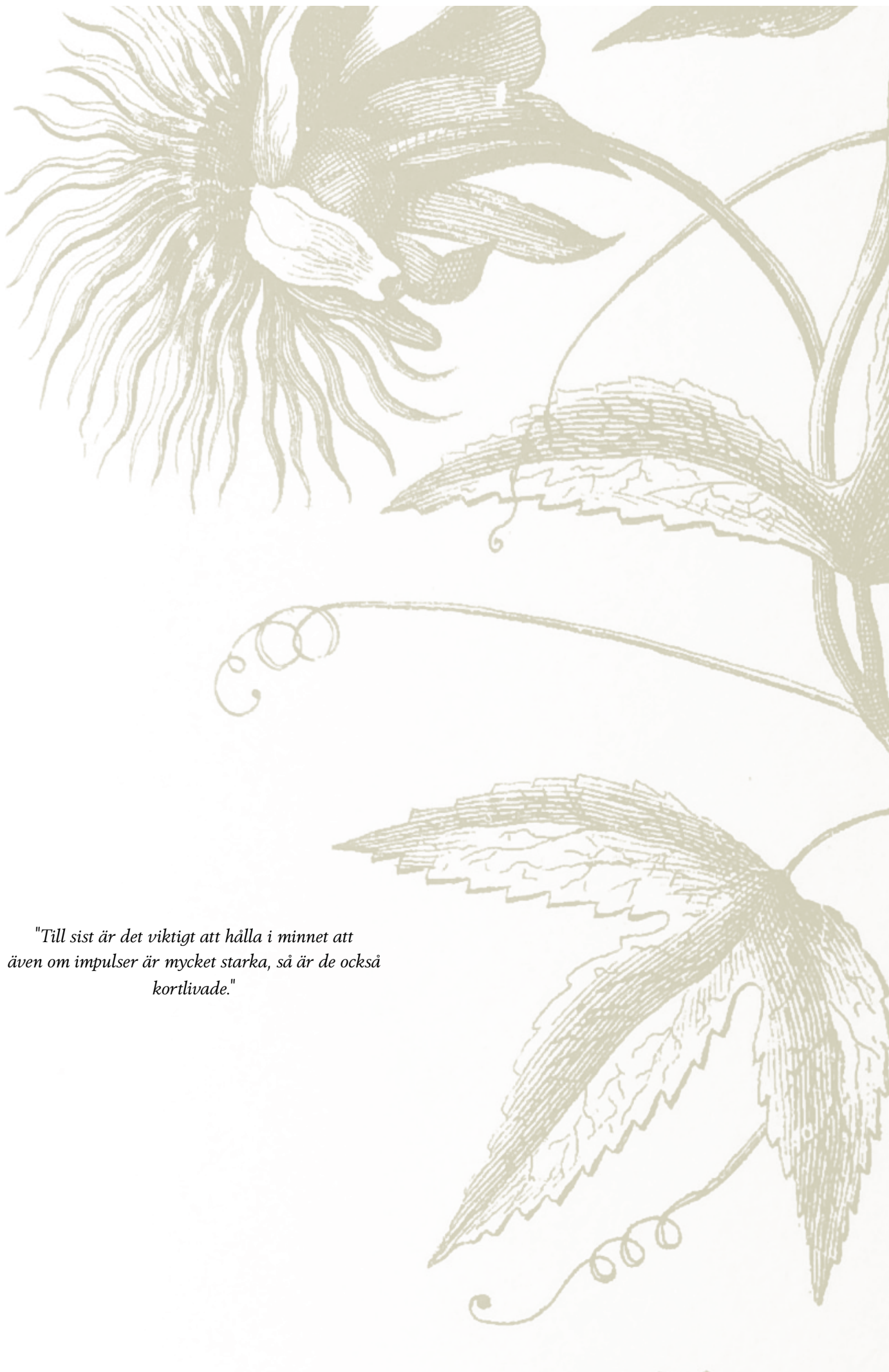
| Dag<br>Datum         | Impuls<br>till själv-<br>skada<br>(0–100) | Om inga självskade-<br>impulser, vilka skydds-<br>faktorer fanns? | Om självskadeimpulser;<br>vilka känslor föregick<br>impulsen/impulserna? | Villighet att<br>uppleva dessa<br>känslor?<br>0–100 | Självskade-<br>dåd du?<br>(ringa in<br>ett svar) | Om nej, vilken<br>känslor-reglerings-<br>strategi använde<br>du istället? | Om ja,<br>vad gjorde du? | Konsekvenser av ditt val<br>(+ och -) |
|----------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| Måndag<br>____/____  |                                           |                                                                   |                                                                          |                                                     | Ja    Nej                                        |                                                                           |                          |                                       |
| Tisdag<br>____/____  |                                           |                                                                   |                                                                          |                                                     | Ja    Nej                                        |                                                                           |                          |                                       |
| Onsdag<br>____/____  |                                           |                                                                   |                                                                          |                                                     | Ja    Nej                                        |                                                                           |                          |                                       |
| Torsdag<br>____/____ |                                           |                                                                   |                                                                          |                                                     | Ja    Nej                                        |                                                                           |                          |                                       |
| Fredag<br>____/____  |                                           |                                                                   |                                                                          |                                                     | Ja    Nej                                        |                                                                           |                          |                                       |
| Lördag<br>____/____  |                                           |                                                                   |                                                                          |                                                     | Ja    Nej                                        |                                                                           |                          |                                       |
| Söndag<br>____/____  |                                           |                                                                   |                                                                          |                                                     | Ja    Nej                                        |                                                                           |                          |                                       |

## VECKA 10

---

ATT REGLERA KÄNSLOR  
UTAN ATT UNDVIKA DEM





*"Till sist är det viktigt att hålla i minnet att  
även om impulser är mycket starka, så är de också  
kortlivade."*

# Vecka 10

## Impulskontroll

### Översikt

- i. Hemuppgiftsgenomgång
- ii. Impulsivt beteende  
**Arbetsblad:** "Impulsivt beteende"
- iii. Impulskontroll  
**Arbetsblad:** "Impulskontrollstrategier"
- iv. Hemuppgifter

### i. HEMUPPGIFTSGENOMGÅNG

- Genomgång av hemuppgifter från vecka 9.
- Låt gruppdeltagarna dela med sig av sina erfarenheter av de olika känsloregleringsstrategierna. Låt varje deltagare identifiera de som fungerade bäst för dem.
  - › Diskutera olika sätt att öka flexibiliteten i användningen av känsloregleringsstrategierna

*Idag kommer vi att gå vidare till något som är helt annorlunda än det som vi hittills har gjort. Materialet i dag är något helt nytt. Men innan vi går in på det nya avsnittet, låt oss börja med att gå igenom era hemuppgifter från förra veckan.*

*Ni fick i uppgift att prova ett antal känsloregleringsstrategier (såsom närmande och distraktion) i förhoppning om att det skulle påverka eller minska intensiteten och påslaget av era känslor så att de skulle bli lättare att hantera och kännas mindre överväldigande. Så vad provade ni? Vad fungerade? Vad fungerade inte för er?*

**[Obs: Se till att betona det faktum att om en viss känsloregleringsstrategi är effektiv eller inte beror på sammanhanget som personen befinner sig i.]**

## II. IMPULSIVT BETEENDE

### Diskutera arbetsbladet "Impulsivt beteende"

---

#### • Definiera impulsiva beteenden

Text från arbetsblad

*Idag ska vi prata om vad man kan göra för att behärska impulsiva beteenden - den sortens beteenden som vi har diskuterat vid andra tillfällen i den här gruppen. Jag tänker särskilt på det som folk gör för att undvika sina känslor (och ohälsosamma strategier för känsloreglering). Vad vi framför allt ska gå in på är saker som ni kan göra för att avhålla er från att agera på era impulser eller bete er impulsivt.*

*När jag säger "impulsiva beteenden", vad tänker ni på då? Vad tror ni det är som gör någonting till ett impulsivt beteende? Vad är egentligen en impuls? **[Skriv deltagarnas svar på tavlan. Se till att framhålla det faktum att impulsiva beteenden utförs utan eftertanke, med stor brådska, och att de ger negativa konsekvenser på lång sikt.]***

**[Deltagare kan fråga om skillnaden mellan tvångsmässiga och impulsiva beteenden.]** *Tja, det korta svaret är att impulsiva beteenden kan bli tvångsmässiga över tid. Impulsiva beteenden är mycket snabba och kan till och med kännas automatis- ka. Vi kan utföra dem nästan utan att inse vad vi gör. Ofta utför människor impul- siva handlingar utan att ens vara medvetna om det (förrän de redan har påbörjat dem). Ibland sker de här beteendena så snabbt att folk inte ens inser vad de gör förrän handlingen redan är utförd. Tvångsmässiga beteenden, å andra sidan, är mindre spontana och snabba än impulsiva beteenden. De är oftast mer planerade och innefattar ett starkt sug efter att få utföra beteendet. Eftersom suget är så starkt, brukar folk oftast vara medvetna om att de är på väg att utföra beteendet och är också medvetna om att det är ett aktivt val. Det kan kännas som om det nästan är omöjligt att motstå det här suget, men de är medvetna om suget och de val de gör. Impulsivt beteende kan å andra sidan ske så snabbt och med sådan omedelbarhet att människor ofta inte ens lägger märke till ögonblicket mellan suget eller impul-*

sen och det faktiska beteendet. Det kan kännas som om impulsen och beteendet inte går att skilja åt utan äger rum samtidigt, så att det inte finns något som helst sätt att hämma eller stoppa beteendet, eftersom det sker så snabbt.

Ett visst beteende kan antingen vara impulsivt eller inte. Till exempel kan självskadebeteende vara ett impulsivt beteende. Det kan ske mycket snabbt, nästan omedelbart och utan planering, strax efter att en känsla uppstått, framförallt om känslan är mycket intensiv eller påträngande. Men det finns andra tillfällen då självskadebeteende inte är lika impulsivt, utan görs med en viss framförhållning. Till exempel kan människor planera att skada sig själva för att hantera kommande stresshändelser, eller bestämma sig för att skada sig själva för att slippa känna sina känslor eftersom man inte längre är villig att känna dem. I de här fallen skulle självskadebeteende inte anses vara impulsivt. Generellt kan man säga att många ohälsosamma beteenden som vi har diskuterat tidigare i gruppen kan vara mer eller mindre impulsiva beroende på tillfället. Men i just den här sessionen skall vi främst fokusera på de tillfällen när det är svårt att använda andra färdigheter eftersom suget att bete sig impulsivt är så starkt och omedelbart.

Det finns också en omedelbar känsla av brådska när vi har en impuls - ett tvingande sug att göra något, just nu! Denna känsla av brådska kan göra det ännu svårare att inte agera på impulsen och upplevs ofta som en känsla av att det är nödvändigt. Det är en av de saker som gör det så obehagligt att motstå impulser.

Dessutom är en annan viktig grej med impulsiva beteenden att de ofta har enormt positiva effekter på kort sikt, men omfattande nackdelar på lång sikt. Det är exakt samma sak som vi var inne på under förra veckan (och under ett par veckor innan det) när vi diskuterade hur ohälsosamma regleringsstrategier och försök att undvika känslor fungerar för stunden, men slår tillbaka på längre sikt. Så om det finns några beteenden som vi ägnar oss åt nästan utan att tänka, och som sker rätt vad det är, men utan att de har några negativa konsekvenser, så är de inte impulsiva beteenden av det slag som vi är intresserade av nu i den här gruppen. Här talar vi bara om impulsiva beteenden som har negativa konsekvenser för er på lång sikt. Om ett beteende inte har några negativa konsekvenser, så känn er fria att fortsätta med det!

Till sist är det viktigt att hålla i minnet att även om impulser är mycket starka, så är de också kortlivade. Sug eller impulser är per definition mycket snabba. Så om man kan motstå suget/impulsen tillräckligt länge, så kommer den att minska av sig själv. Den kommer att minska i intensitet (ganska snabbt faktiskt). Och det är väldigt bra att veta, eftersom det innebär att vi inte behöver stå emot dessa impulser under särskilt lång tid innan de börjar klinga av.

Så när det kommer till att stå emot impulser finns det fyra olika saker som vi kan göra för att hjälpa oss själva att inte agera impulsivt.

### III. IMPULSKONTROLL

## Diskutera arbetsbladet "Impulskontrollstrategier: Tekniker för att motstå impulser"

**Lär ut och gå igenom de grundläggande teknikerna för impulskontroll.**

### Distraktion

*Som jag nämnde tidigare är impulser, till sin natur, ganska kortlivade. Om ni motstår en impuls och rider ut den, så kommer den sannolikt att minska i intensitet. Eftersom impulser klingar av ganska snabbt kan vi behärska impulsiva beteenden genom att distrahera oss från suget genom att ägna oss åt andra saker en stund. Vi behöver egentligen bara hitta något som vi kan göra en kort stund, för att ta oss igenom suget när det är som mest intensivt. Ni kan tänka på det som att hålla er upptagna tillräckligt länge för att suget skall hinna minska i intensitet. Om ni kan hitta något att göra, något annat att fokusera er uppmärksamhet på, kanske ni kan skjuta upp beteendet tillräckligt länge för att suget skall hinna klinga av.*

*En annan variant av den här distraktionsfärdigheten är alltså att helt enkelt avvakta med att agera. Vi tror i själva verket att det är det som är det verksamma i distraktion. Man avhåller sig så pass länge från att agera att suget hinna minska. Därför kan ni också tänka på denna färdighet som att fördröja beteendet. Om ni har impulser att agera impulsivt, ge er själva 15 minuter innan ni gör något. När 15 minuter har gått, kan suget att utföra beteendet vara mindre starkt. Ni kan bokstavligen ställa en äggklocka och bara vänta en bestämd tid innan ni gör något. Det här kan vara särskilt användbart för att hantera impulser att hetsäta eller äta för mycket. Om man säger till sig själv att man får äta den här extraportionen mat eller den här ohälsosamma maten om 30 minuter ifall man fortfarande vill det, så kanske man inte längre har ett lika starkt sug att äta den när den tiden har gått.*

### Fördröjning

*Ett annat sätt att göra det här ännu mer effektivt är att göra något i förväg, innan suget har dykt upp, för att se till att ha en fördröjning inbyggd. Om man t.ex. brukar köpa saker impulsivt, på Internet eller via TV, kan man frysa in kreditkortet i ett stort isblock i frysen. Det är inte lika extremt som att klippa sönder kreditkortet och man kan fortfarande använda kortet om man behöver det, men det kan göra att man inte använder det på stundens ingivelse. Istället skulle man behöva vänta på att isen ska smälta, och när den gjort det, kan impulsen att spendera pengar ha*

*minskat eller gått över. Man kan också se till att inte ha ohälsosam mat hemma, så att man måste ta sig tid att gå ut och handla den först, eller så kan man be någon gömma ens cigaretter så att en fördröjning är inbyggd genom att man måste leta efter dem. Alla de här teknikerna kan användas till att köpa er den tid ni behöver för att fördröja handlandet tillräckligt länge för att impulserna ska hinna avta.*

*Distraktion och fördröjning är båda väldigt enkla strategier som kan vara mycket effektiva. Det är däremot osannolikt att en enda strategi kommer att lösa alla problem. Istället kommer ni antagligen behöva prova några olika strategier. Och, i likhet med de känsloregleringsstrategier som vi diskuterade förra veckan, så är det även här så att vilken strategi som fungerar bäst kommer att bero på tillfället och sammanhanget.*

## Ersätta impulsiva beteenden

- **Ersätta impulsiva beteenden med mer adaptiva beteenden som fyller samma funktion**

Text från arbetsblad

*Nästa strategi är lite mer komplicerad: "ersättning av impulsiva beteenden". Som vi har pratat om tidigare, så tenderar impulsiva beteenden att tjäna en mycket viktig funktion i stunden. När vi har impulser att utföra ett visst beteende, betyder det i allmänhet att detta beteende fyller en viktig funktion för oss och hjälper oss att uppnå viktiga behov. Därför vore det konstigt att tro att vi bara skulle kunna sluta upp med det beteendet utan att ersätta det med något annat, eller se till att få dessa behov tillgodosedda på ett annat sätt. Tvärtom är ett sätt att minska vårt sug efter impulsiva beteenden att hitta andra sätt att få dessa behov tillgodosedda, eller andra beteenden som kommer att tjäna samma funktion som det impulsiva beteendet. På så sätt blir det möjligt att sluta med det impulsiva beteendet utan att behöva försumma eller ignorera viktiga behov vi har. På så sätt kan vi fortfarande få dessa behov tillgodosedda (men på ett sundare sätt, utan samma nackdelar) vilket bör göra det lättare att motstå det impulsiva beteendet.*

För att kunna använda den här strategin behöver ni alltså försöka identifiera funktionen hos ert impulsiva beteende och det syfte som det tjänar. Får det här beteendet er att känna er lugnade eller tröstade? Hjälper det er att hantera ångest? Släpper det ut ilska? Uttrycker det känslor som är svåra att formulera i ord? Gör det alla möjliga olika saker för er? Tänk ut vilken funktion det fyller för dig. Sedan är nästa steg att komma på hur ni får dessa behov tillfredsställda på andra, sundare sätt. Det nya beteendet kommer aldrig att kännas som en perfekt lösning. Det finns inga sunda strategier vi kan använda som någonsin kommer att verka så snabbt som ett impulsivt beteende, och det finns säkert inte något hälsosamt vi kan göra som någonsin kommer att ge så fullständig och omedelbar lättnad från känslomässig stress (på kort sikt). Men ersättningsbeteendena kan hjälpa er att få era behov tillgodosedda och fylla en liknande funktion som era impulsiva beteenden, och de kommer att göra det utan alla de negativa långsiktiga konsekvenserna. Så även om den lättnad som ersättningsbeteendena ger kanske inte är lika intensiv eller omedelbar som lättnaden från impulsiva beteenden, så kommer ersättningsbeteendena att vara mer effektiva på lång sikt, och kommer inte att vara behäftade med de impulsiva beteendenas alla nackdelar.

**[På tavlan: hjälp deltagarna identifiera funktionen hos olika impulsiva beteenden. Hjälp dem sedan hitta andra beteenden som kan fylla samma funktion.]**

## Identifiera konsekvenser

---

### • Identifiera kortsiktiga och långsiktiga konsekvenser av beteendet

Text från arbetsblad

En sak som ökar sannolikheten för impulsiva beteenden är vår tendens att fokusera på och vara medvetna om de kortsiktiga konsekvenserna av våra beteenden, snarare än deras långsiktiga konsekvenser. Precis som alla djur, motiveras och kontrolleras även vi människor av de omedelbara konsekvenserna av våra beteenden. De har mycket mer inflytande på hur vi agerar och vad vi gör än de långsiktiga konsekvenserna. Vi har helt enkelt en benägenhet att fokusera mer på de konsekvenser

*som omedelbart följer på våra beteenden – delvis för att de är mer framträdande för oss och förefaller vara mer direkt kopplade till vårt beteende. Av den anledningen är det de kortsiktiga konsekvenserna - de som följer på våra beteenden mest omedelbart - som formar våra beteenden och gör oss mer eller mindre benägna att upprepa beteendet i framtiden.*

*Så när något önskvärt (t.ex. ångestlindring) inträffar efter att vi har utfört ett beteende, kommer vi att förknippa det beteendet med den konsekvensen – i våra associationsbanor och förväntningar kommer det beteendet att sammankopplas med lindring. Och som ett resultat av det kommer vi att vara mer benägna att upprepa beteendet i en liknande situation i framtiden. De långsiktiga konsekvenserna av beteendet - även om de är negativa – upplevs helt enkelt inte som lika kopplade till beteendet. De är alltför avlägsna och inträffar alltför långt efteråt. Därför tenderar vi att undervärdera eller ignorera dem och i stället fokusera på de positiva händelser som inträffar omedelbart efter beteendet.*

*Ett sätt att kontrollera impulsiva beteenden är därför att uppmärksamma de negativa konsekvenserna av dem, och tydliggöra kopplingen mellan dessa beteenden och deras negativa långsiktiga konsekvenser. Vi vill se till att ni börjar associera beteendet med dess negativa konsekvenser i högre utsträckning.*

*Ett sätt att göra det på är att fokusera på de negativa konsekvenserna av beteendet så fort ni får lust att utföra beteendet. Vad det handlar om är att hitta ett sätt att göra de negativa konsekvenserna kristallklara för er. En metod (som också har visat sig fungera) är att skriva upp alla möjliga negativa konsekvenser som ni kan komma på och sedan sätta upp kopior av denna lista överallt där ni brukar utföra beteendet. Ha denna lista med er hela tiden. Sätt upp kopior av listan på olika platser i era hem. Ha med den i bilen och i era plånböcker. Bär alltid med er listan över negativa konsekvenser och koncentrera er på den så fort ni får lust att bete er impulsivt! Det kommer att hjälpa er att öka medvetenheten om nackdelarna med det impulsiva beteendet i de stunder när ni normalt enbart skulle rikta in er på de positiva kortsiktiga konsekvenserna av beteendet.*

## Konsekvensmodifiering

- **Impulsiva beteenden blir vanemässiga eftersom de är förknippade med omedelbar lindring och att motstå dem är ofta smärtsamt och påfrestande på kort sikt. Ett sätt att förändra detta och rubba mönstret är att förändra konsekvenserna; dvs. modifiera konsekvenserna så att**
  - › om man motstår impulsen så resulterar det i positiva och förstärkande erfarenheter, medan
  - › att agera i enlighet med impulsen resulterar i att man kommer i kontakt med de känslor eller upplevelser som annars undviks genom det impulsiva beteendet
- **Bra exempel på detta är att omedelbart göra en kedjeanalys av de inre skeenden som föregår ett impulsivt beteende, skriva dagbok om de känslor som omedelbart föregick det impulsiva beteendet (eller lämna ett meddelande om detta på sin terapeuts telefonsvarare), omedelbart lämna tillbaka det som man har köpt (om shopping var det impulsiva beteendet), o.s.v.**

Text från arbetsblad

*Konsekvensmodifiering är en av de bästa strategierna (en av mina favoriter!) och det är förmodligen den enda av alla dessa som ni inte hört talas om förut. Här är kärnan i strategin: En av de främsta anledningarna till att vi agerar impulsivt är att det ger oss kraftfull lättnad på kort sikt, och att det förstärker beteendet och gör det mer sannolikt att vi kommer att uppvisa det igen. Om man får ut något positivt varje gång man utför ett beteende så kommer beteendet att upprepas. Man kommer att göra det oftare.*

*Om man tvärtom försöker motstå ett impulsivt beteende kommer det inte att upplevas som förstärkande i stunden. I själva verket kommer det förmodligen kännas helt fruktansvärt (tillfälligt) i just det ögonblicket. Att stå emot impulser känns väldigt obehagligt - det kan leda till spänning och obehag - och är i princip motsatsen till att uppleva lättnad. Det känns inte alls bra. Och det finns inget förstärkande alls med dessa känslor eller upplevelser. Det innebär att vi kommer att vara mindre*

*benägna att försöka motstå impulserna i framtiden. Och det är just därför det är så svårt att förändra impulsiva beteenden.*

*Det innebär alltså att vi måste försöka göra impulsiva beteenden mindre givande, samtidigt som vi försöker göra motstånd mot impulsivt beteende mer belönande.*

*Och hur lyckas vi då med det? Man kan se det som en två-steps strategi. Det första steget är att ni börjar belöna er själv varje gång ni motstår en impuls. Men nyckeln är att belöningen måste vara omedelbar. Att motstå en impuls ska omedelbart, i just det ögonblicket, leda till en positiv konsekvens. Så även om ni kommer att uppleva visst obehag av att motstå impulsen, så ska det också ge en omedelbar fördel, en belöning som ni ger er själva i stunden. Att motstå en impuls kommer på så sätt att börja bli förknippat med positiva konsekvenser.*

*När vi talar om belöningar, menar vi saker som är små, omedelbara och inte alltför dyra - vi vill inte ersätta ett impulsivt beteende med impulsivt slösande! Så, tänk på belöningar som ni kan ge er själva som är billiga och som kan ges omedelbart, som t.ex. att köpa en kopp av ert favoritkaffe, ge er själva en bukett fräscha blommor, att tillåta er att se er favoritfilm eller ett TV-program ni tycker om, eller lyxa till det med er favoritmaträtt. Vad som helst som ni kan göra för att belöna er själva för att ni motstår en impuls.*

*Det andra steget vi behöver ta för att få den här strategin att fungera är att ta bort de belöningar som normalt följer på impulsiva beteenden. Vi vill göra impulsiva beteenden mindre givande genom att ta ifrån dem deras positiva kortsiktiga konsekvenser. I takt med att det impulsiva beteendet blir mindre belönande och förstärkande kommer vi inte att vilja utföra det lika ofta. Vi behöver alltså se till att det impulsiva beteendet känns mindre belönande i ögonblicket.*

*Det här är svårt att genomföra i praktiken och det är särskilt utmanande eftersom vi inte vill att det ska handla om bestraffning [Se text nedan], vilket det lätt kan bli om vi inte är försiktiga. Målet är att göra något annat som tar bort nyttan av beteendet utan att ni samtidigt mår sämre än innan (eller att ni straffar er själva). Tanken är att man ska återgå till situationen/tillståndet som man befann sig i innan man påbörjade det impulsiva beteendet. Det viktiga är att ta bort de positiva konsekvenserna och belöningen av det impulsiva beteendet.*

*Låt oss ta ett exempel med en person som skär sig för att undvika att känna på ett visst sätt. Ett sätt att ta bort de positiva konsekvenserna av skärandet och att komma tillbaka dit där man var innan beteendet påbörjades är att omedelbart sätta sig själv i kontakt med de känslor som man försökte undvika. En av de bästa strategier som jag har hört talas om för att åstadkomma det här kommer från en tidigare gruppdeltagare. För att ta bort de positiva konsekvenserna av självskadebeteendet bestämde hon att varje gång hon skar sig själv så skulle hon omedelbart ringa sin terapeut och lämna ett meddelande på hennes telefonsvarare där hon*

*beskrev varför hon skadade sig själv genom att redogöra för vad hon tänkte, kände, etc. precis innan. Vad hon gjorde var i princip en kedjeanalys av vad som lett fram till självskadebeteendet. Genom att göra det, fick hon kontakt med just de känslor som hon hade försökt undvika till att börja med – vilket tog bort fördelarna med självskadebeteendet. Som ett resultat av den här strategin kunde hon inte undvika det som fick henne att skada sig själv från början, och hon återförde sig själv till det känslotillståndet igen.*

*Sedan, när hon väl var tillbaka i den känsloupplevelsen så hade hon möjlighet att göra något mer hälsosamt för att reglera styrkan i sina känslor. Och det är nyckeln - när man tar bort fördelarna med det impulsiva beteendet och kommer tillbaka till de känslor som man hade innan, så har man också en möjlighet att försöka tillgodose sitt behov på ett annat, sundare sätt. Man behöver inte sitta där och känna sig eländig. När man återupplever de känslor som man har försökt undvika, så kan man testa ett annat, sundare beteende för att få behoven tillgodosedda. Hitta ett ersättningsbeteende som tjänar samma funktion som det impulsiva beteendet. Det är helt ok att göra något annat när man väl tagit bort belöningen av det impulsiva beteendet. Vi vill bara först och främst se till att det impulsiva beteendet slutar förknippas med alla dessa omedelbara positiva konsekvenser.*

#### Andra exempel:

Om det impulsiva beteendet är shopping, kan man ta bort de positiva konsekvenserna genom att omedelbart returnera varan.

Om en mamma skriker på sina barn på grund av att de låter för mycket och hon önskar lite tystnad, kan hon skruva upp radion eller göra något för att åstadkomma samma ljudnivå och uppståndelse som fanns innan hon skrek. Sedan, när hon på så sätt tagit bort de positiva konsekvenser hon uppnådde genom att skrika, kan hon göra något annat för att försöka få lite tystnad (t.ex. be sina barn att vara snälla och leka någon annanstans eller dämpa sina röster).

**[OBS: Det är av yttersta vikt att göra en distinktion mellan att ta bort de positiva konsekvenserna i samband med ett impulsivt beteende (vanligen känslomässig flykt) och att straffa sig själv för att ha utfört ett impulsivt beteende. Målet är inte att man ska må sämre än vad man gjorde innan man ägnade sig åt det impulsiva beteendet, utan att återgå till det känslotillstånd som rådde omedelbart innan det impulsiva beteendet - varken bättre eller sämre. Sedan, efter att ha återgått till detta tillstånd, kan man använda hälsosamma och effektiva icke-undvikande känsloregleringsstrategier för att hantera de smärtsamma känslorna på ett mer adaptivt sätt.]**

#### IV. HEMUPPGIFTER

1. Under början av veckan, fyll i hemuppgiftsbladet "Konsekvensmodifiering", identifiera sätt att förändra kontingenser för impulsiva beteenden
2. Under början av veckan, fyll i hemuppgiftsbladet "Konsekvenser av impulsivt beteende", med fokus på att öka medvetenheten om långsiktiga negativa konsekvenser av impulsiva beteenden. Öva genom att använda olika impulskontrollstrategier istället för självskadande beteenden eller andra impulsiva/undvikandebeteenden
3. Fortsätt registrera självskadeimpulser och känslor som är förknippade med dessa impulser; fortsätt att registrera villighet att uppleva dessa känslor
4. Fokusera framför allt på impulskontrollstrategier som används för att motstå impulser att självskada



**VECKA 10**  
ARBETSBLAD/HEMUPPGIFTSBLAD

## IMPULSIVT BETEENDE

Impulsiva beteenden är beteenden som uppstår:

- Utan kontroll, hämning, återhållsamhet
- Utan eftertanke, reflektion, eller överväganden
- Utan framförhållning, adekvat planering eller hänsyn till konsekvenserna
- Med en känsla av omedelbarhet och spontanitet

Impulsivt beteende tenderar att vara förknippat med:

- Positiva konsekvenser på kort sikt
- Negativa långsiktiga konsekvenser

Strategier för att hantera impulsiva beteenden och motstå impulser innefattar:

- Distraktion
- Ersätta impulsiva beteenden
- Fördelar och nackdelar
- Modifiering av konsekvenser



Se nästa arbetsblad för fullständiga beskrivningar av respektive strategi)

## VECKA 10: ARBETSBLAD

# IMPULSKONTROLLSTRATEGIER: TEKNIKER FÖR ATT MOTSTÅ IMPULSER

## Distraktion och fördröjning

- **Distraktion från en impuls kan göra det lättare att "rida ut den" tills den minskar i intensitet**
- **Intervention:** Distraktion [ägnas sig åt någon hälsosam aktivitet som distraherar en från impulsen]

## Ersätt impulsivt beteende med ett annat beteende som fyller samma funktion

- **Impulsivt beteende fyller viktiga funktioner och tillfredsställer viktiga behov**
- **Att hitta alternativa sätt att få dessa behov tillfredsställda kan minska behovet av impulsivt beteende**
- **Intervention: Ersätta impulsiva beteenden** [Identifiera alternativa beteenden som fyller samma funktion och ägnas sig åt dessa i stället]

## Att bli mer medveten om och uppmärksam på de långsiktiga konsekvenserna av beteendet

- **Kortsiktiga konsekvenser har mer inflytande över våra beteenden än långsiktiga konsekvenser (dvs. de är mer framträdande, verkar mer direkt kopplade till våra beteenden)**
- **Att öka medvetenheten om långsiktiga konsekvenser kan hjälpa oss kontrollera impulser**
- **Intervention: Fördelar och nackdelar** [Identifiera för- och nackdelar på kort och lång sikt av att agera impulsivt, fokusera särskilt på de långsiktiga konsekvenserna]

## Konsekvensmodifiering

- **Impulsivt beteende vidmakthålls av sina omedelbara, positiva konsekvenser (t.ex. den lättnad de ger)**
- **Ett sätt att minska risken för ett impulsivt beteende är att förändra konsekvenserna**
- **Intervention: Ändra konsekvenser** [Belöna sig själv när man motstår en impuls att agera impulsivt (*göra belöningen omedelbar och rolig*). Ta bort de positiva konsekvenserna som vanligtvis är förknippade med impulsivt beteende (*t.ex. genom att omedelbart sätta sig i kontakt med den inre upplevelse som man försökte undvika*)]

## KONSEKVENSMODIFIERING

**När du inte agerar impulsivt:** Hur kan du belöna dig själv när du motstår suget att agera impulsivt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**När du agerar impulsivt:** Hur kan du ta bort några av de positiva konsekvenserna som du får när du agerar impulsivt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## VECKA 10: HEMUPPGIFTSBLAD

## KONSEKVENSER AV IMPULSIVT BETEENDE

Kortsiktiga konsekvenser

Långsiktiga konsekvenser

| Positiva | Negativa |
|----------|----------|
|          |          |
|          |          |

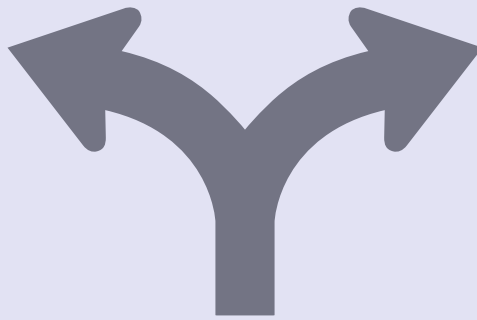
VECKA 10–16: HEMUPPGIFTSBLAD / REGISTRERINGSBLAD FÖR SJÄLVSKADOR V

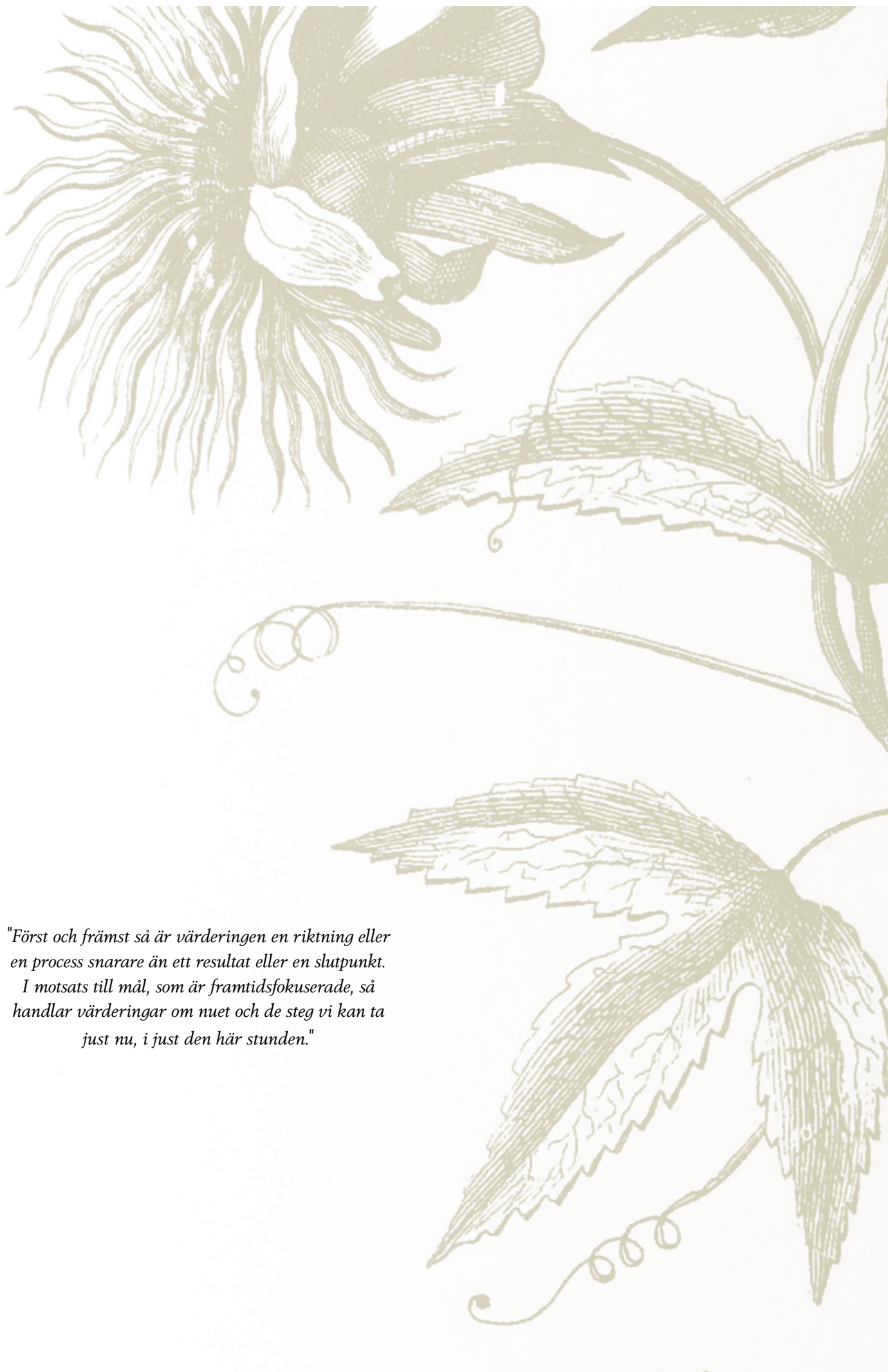
| Dag<br>Datum              | Impuls<br>att själv-<br>skada<br>(0–100) | Om inga självskade-<br>impulser, vilka skydds-<br>faktorer fanns? | Om självskadeimpulser;<br>vilka känslor föregick<br>impulsen (impulserna)? | Villighet att<br>uppleva dessa<br>känslor?<br>0–100 | Självskade-<br>dade du?<br>(ringa in<br>ett svar) | Om nej, vilken im-<br>pulskontroll-strategi<br>använde du för att<br>motstå suget?        | Om ja, vad gjorde du?<br>Vad gjorde sedan för<br>att modifiera<br>konsekvenserna? | Konsekvenser av<br>beteendet (+ och –) |
|---------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Måndag<br>____/____/____  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja    Nej                                         | Distraction ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Tisdag<br>____/____/____  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja    Nej                                         | Distraction ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Onsdag<br>____/____/____  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja    Nej                                         | Distraction ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Torsdag<br>____/____/____ |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja    Nej                                         | Distraction ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Fredag<br>____/____/____  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja    Nej                                         | Distraction ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Lördag<br>____/____/____  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja    Nej                                         | Distraction ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Söndag<br>____/____/____  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja    Nej                                         | Distraction ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |

VECKA 11

---

# VÄRDERADE RIKTNINGAR





*"Först och främst så är värderingen en riktning eller en process snarare än ett resultat eller en slutpunkt.*

*I motsats till mål, som är framtidsfokuserade, så handlar värderingar om nuet och de steg vi kan ta just nu, i just den här stunden."*

# Vecka 11

## Värderade riktningar

### Översikt

- i. Hemuppgiftsgenomgång
- ii. Värderade riktningar
- iii. Värderingar
  - Arbetsblad: "Värderad riktning"
  - Värderad riktning: "Skidor ned för berget"-metaforen
  - Värderad riktning: "Stigen uppför berget"-metaforen
- iv. Värderingar är konstanta
  - Värderingar är konstanta: Trädgårdsmetaforen
- v. Värderingar definieras genom handlingar – inte känslor
- vi. Hemuppgifter

### i. HEMUPPGIFTSGENOMGÅNG

- Gå igenom hemuppgifterna för vecka 10.
- Uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina erfarenheter av att använda olika impulskontrollstrategier.
- Fokusera framför allt på användningen av strategier för att modifiera konsekvenser. Klargör frågor som uppstått kring detta under veckan. Använd problemlösning för att komma fram till hur det skulle gå till att använda dessa strategier mer effektivt.

*Låt oss börja idag med att gå igenom förra veckans hemuppgifter. Vilka impulskontrollstrategier har ni övat på? Vilka tycks fungera särskilt bra för just dig? Har ni stött på några hinder?*

*När ni fortsätter att träna dessa strategier under de närmast kommande veckorna, så kom ihåg att även om impulsiva beteenden kan uppstå mycket snabbt, så räcker det med en bråkdel av en sekund mellan impuls och handling, mellan suget och beteendet, för att det ska gå att ingripa och påverka beteendet. Allt som behövs är ett kort ögonblick innan vi agerar på impulsen. I det ögonblicket har vi möjlighet att tillämpa någon form av strategi för att förebygga ett impulsivt beteende.*

## II. VÄRDERADE RIKTNINGAR

- Ge psykoedukation om vikten av att identifiera värderade riktningar i livet.
- Det är viktigt att veta vad vi rör oss mot (snarare än ifrån) och att ha något för att vägleda våra val i livet.
- Att fokusera på vart vi är på väg och vad vi vill i livet är ett bra komplement till att fokusera på de beteenden vi försöker minska och de mönster vi försöker komma bort ifrån.

*Idag kommer vi att skifta fokus till något som skiljer sig en del från det som vi har gjort så här långt. Och det är faktiskt det här som vi kommer att uppehålla oss kring under resten av den här gruppen.*

*I terapi i allmänhet är man ofta koncentrerad på problem, på sådant som man vill ska upphöra, beteenden som man vill bli av med – och så har det varit också i den här gruppen hittills. Till exempel har vi fokuserat på att hjälpa dig att sluta självskada. Det är fullt begripligt på många sätt eftersom de här beteendena ofta har en mängd negativa konsekvenser. Men problemet är att om man bara fokuserar på alla de saker man vill sluta med, eller minska ned på, eller röra sig bort ifrån, så kvarstår ofta en fråga obesvarad: "Och nu då?" "Jag vet vad jag inte ska göra, men vad ska jag göra i stället?" "Jag vet vad jag rör mig bort ifrån, men vad är jag på väg i riktning mot?" Om vi bara minskar ned på eller slutar med de saker vi inte vill göra, var hamnar vi då? **[Uppmuntra till diskussion kring detta. Fråga deltagarna om de har någon liknande erfarenhet från tidigare behandling.]***

*Därför tycker vi att det är viktigt att ägna en del uppmärksamhet även åt vart vi vill komma, och vad vi vill göra. Det ger oss något att fokusera på så att vi kan gå vidare framåt i livet till skillnad från att röra oss bort från något som vi inte längre vill ägna oss åt.*

### III. VÄRDERINGAR

- Ge psykoedukation kring värderade riktningar (också kallat "värderingar").

Diskutera Arbetsbladet: "Värderade riktningar"

---

Definiera värderad riktning (vad det är och vad det inte är)

Värderingar skiljer sig från mål

- Ett mål är ett resultat/utfall (ta en examen, gifta sig, få ett visst jobb)
- Även om det är till hjälp för oss att ha mål, har den en del avigsidor:
- Mål får oss att vara fokuserade på framtiden och antyder att det inte är gott nog att vara där vi är för stunden
- Att känna på det sättet kan göra oss motiverade och driva oss till att agera, men innebär också att vi inte kan vara nöjda och tillfreds i denna stund

Text från arbetsblad

När de flesta diskuterar det här ämnet, är det ofta i skepnaden av "mål". Det är inget fel med det, och på många sätt är mål något mycket viktigt. Men vår erfarenhet säger oss att mål också är förknippade med en del nackdelar, som kan göra att folk tvekar inför att ställa upp mål. Så vad kommer ni att tänka på när ni hör ordet "mål"? [Skriv ner vad som sägs och se till att få några exempel av följande slag: Misslyckande. Får mig att må sämre. Får mig att känna mig som om man måste uppnå dem och om man inte gör det innebär det att man är misslyckad. Överväldigande. Rigida. Jag duger inte som jag är - jag måste bli till en annan.]. Exakt. Många säger att mål får dem att känna sig som om de inte duger som de är just nu. Och det stämmer på många sätt, eftersom det definitivt är så att om man sätter upp ett mål – alltså om man koncentrerar sig på något som man behöver uppnå eller åstadkomma i framtiden – så betyder det att man inte är tillräckligt bra som man är. Och även när det målet har uppnåtts, ersätts det ofta med ett annat mål, så återigen duger vi inte riktigt just där vi befinner oss för tillfället.

I grund och botten, eftersom målen är framtidsinriktade, är det en nackdel att vi aldrig duger där vi befinner oss för stunden.

Eftersom mål dessutom är inriktade på ett visst resultat (t.ex. att ta en examen), tenderar mål att vara ganska rigida och oflexibla. Antingen uppnår du ett mål eller så gör du det inte. Antingen når du framgång eller också har du misslyckats. Målen är ju inriktade på ett visst resultat, så om vi inte uppnår det resultatet har vi misslyckats med att nå målet. Och det ger helt enkelt inget utrymme för flexibilitet! Tänk om vi förändras under jakten på målet? Tänk om just det här resultatet inte längre är vad vi vill uppnå. Tänk om målet inte längre stämmer med vad du vill uppnå. Eftersom mål är så oflexibla, kan det ibland kännas som om vi har misslyckats om vi beslutar oss för att ändra vår målsättning. Eller också kan det kännas som om ansträngningen som vi lade ned på det förra målet var slöseri med tid.

Det här innebär inte att vi inte kan hjälp av att sätta upp mål. Mål kan definitivt vara bra att ha. Men de kan också få oss att känna oss mer missnöjda med oss själva eftersom de förmedlar en upplevelse av att vår situation aldrig duger som den är nu. Minst lika viktigt är också det faktum att målen tar oss bort från här-och-nu-situationen och gör oss inriktade på framtiden. Men våra liv utspelar sig i nuet och om vi inte fokuserar vår uppmärksamhet på nuet så riskerar vi att livet kommer att gå oss förbi utan att vi tar vara på det. Därför ska vi idag (och under resten av gruppen) prata om hur man går vidare i livet utan den här typen av avigsidor hos det målinriktade tänkandet. Vi kallar det för "värderade riktningar" eller förkortat "värderingar". Det är ett ord som kan ha flera betydelser. Vad kommer ni att tänka på när ni hör ordet "värderingar"? **[Skriv ner det som sägs. Folk nämner ofta moral, etik o.s.v.].** Det är ofta den typen av svar vi får, men vi syftar egentligen på något annat. Så låt mig berätta vad vi menar när vi pratar om värderade riktningar eller värderingar.

---

- **Ett värde är en process (att lära sig, vara stöttande, vara kärleksfull mot andra)**

- › Värden är limmet mellan mål
- › Vi kan hela tiden agera i enlighet med våra värden, i varje givet ögonblick, med början just nu!
- › Det kan vara mer förverkligande att leva för processen, snarare än utfallet

(Exempel: Metaforen "att åka skidor nedför berget", se nedan)

- **Om vi lever för processen snarare än utfallet (dvs. lever ett liv i linje med värderad riktning) innebär det att vi inte kan registrera framsteg på ett linjärt sätt och inte heller ögonblick för ögonblick**

(Exempel: Metaforen "stigen uppför berget", se nedan)

Text från arbetsblad

*Värderingar skiljer sig från mål på flera mycket viktiga sätt. Först och främst så är värderingen en riktning eller en process snarare än ett resultat eller en slutpunkt. I motsats till mål, som är framtidsfokuserade, så handlar värderingar om nuet och de steg vi kan ta just nu, i just den här stunden.*

*Och vad innebär det då egentligen? Jo, eftersom värderingar handlar om en process så kan de inte uppnås. Man når inte någon punkt där man är klar med dem. Tänk t.ex. på värderingen av att ha nära relationer med andra människor, eller att ta hand om sitt eget fysiska välbefinnande. Man når aldrig en punkt där man är färdig med något av det. Man kan t.ex. inte nå någon punkt där man är klar med sitt eget fysiska välbefinnande, så att man sedan kan äta eller dricka vad man vill, gå utan sömn i flera dagar o.s.v. utan att få några negativa konsekvenser av det. Man kommer aldrig att nå en punkt där en relation är så väl utvecklad att man inte längre behöver arbeta på den. Dessa värderingar bara rullar vidare utan någon slutpunkt, som en evighetsmaskin. Arbetet inom dessa områden blir aldrig klart, till skillnad från mål som kan uppnås.*

*Dessutom är det så att man kan arbeta med sina värderingar när som helst, i varje givet ögonblick, med start i detta nu. Ett problem med mål är att man inte har nått dem förrän man uppnått dem. Det finns inget utrymme för att uppmärksamma framsteg eller en rörelse framåt. Men med värderingar har man istället fokus på processen och nuet, vilket innebär att man alltid kan börja gå framåt i en värderad riktning i nuet, och att det är den rörelsen som är det viktiga, oavsett utfall. Jämför*

*t.ex. värderingen av att ta hand om sitt fysiska välbefinnande med målet att gå ned 10 kilo i vikt. Man kan äta en hälsosam måltid och träna dagligen, men viktninskning tar tid.*

*Man behöver inte vänta tills man har uppnått vissa mål eller nått andra milstolpar för att börja röra sig framåt i en värderad riktning. Man behöver t.ex. inte vänta tills man dejtar någon innan man börjar arbeta på att skapa nära relationer med människor som man har omkring sig. Man kan börja omedelbart, med människor som redan finns i ens liv. Däremot skulle man behöva dejta någon innan man kan uppnå målet att gifta sig (oftast!).*

*Att på det här sättet fokusera på processen i stället för utfallet skiljer sig från hur de flesta av oss lever våra liv. I vårt samhälle är vi så inskolade på att uppnå saker, att fokusera på resultatet. En sak som inte är så dum med att leva för processen istället för målet är att det omdirigerar vår uppmärksamhet till nuet - där våra liv faktiskt levs.*

## Värderade riktningar: Åka skidor ned för berget-metaforen

**[Introducera Skidmetaforen]:** *Antag att du är på skidsemester. Du tar liften upp på berget och du är precis på väg att åka ner för backen när en man kommer och frågar vart du är på väg. "Jag ska till stugan i längst ned," svarar du. Han säger: "Det kan jag hjälpa dig med" och tar samtidigt snabbt tag i dig, kastar in dig i en helikopter, flyger dig till stugan och försvinner sedan. Så du tittar dig omkring lite förvirrad, tar åter liften upp på berget och du är precis på väg att åka ner när samme man tar tag i dig, kastar in dig in i helikoptern och flyger dig ner till stugan. Du skulle bli upprörd, eller hur? Skidåkning handlar inte bara om målet att komma fram till stugan, för det finns flera typer av aktiviteter som kan åstadkomma det åt oss. Skidåkning är sättet vi tar oss dit. Det viktiga är processen att komma dit, inte att komma ned.*

*Värderingar handlar om processen om att åka ned för berget till skillnad från utfallet, att komma fram till slutet. Värderingar syftar på processen att leva våra liv i nuet.*

*Man kan tänka på värderingar som limmet som håller ihop målen. Om målet t.ex. är att etablera en seriös relation behöver du träffa människor, börja dejta, hitta rätt person, få deras godkännande om att du är rätt person, etc. och det kan inte ske på en gång, och kan till viss del ligga utanför vår kontroll. Men om den värdering som ligger bakom målet att etablera en seriös relation - det lim som håller ihop det och liknande mål - är att vara en öppen, genuin person, så finns det andra saker man*

*kan göra redan idag: Man kan ringa upp en familjemedlem eller vän för att prata, man kan gå förbi en kollegas kontor och spendera 5 minuter åt att umgås på ett medvetet närvarande sätt med den personen, osv. Värderingar kan aldrig bli permanent tillfredsställda, de kan inte uppnås eller hållas fast vid som ett föremål. Vi kommer aldrig ända fram till "att vara en kärleksfull person", på det sätt som vi kommer fram till London eller Paris. Mål kan man så småningom nå med hjälp av värderingar. Man kan t.ex. så småningom få en seriös relation, men utfallet är något annat än själva värderingen (resultatet kan t.ex. bli en tom relation).*

*En annan intressant sak med att fokusera på processen snarare än på slutstationen är att framstegen inte längre är linjära. Ofta när vi har mål, kan vi se efter hur det går och säga "det här gör jag inget vidare" eller "det här lyckas jag inte med". Men med värderingar kan man inte bedöma framstegen på det sättet. Låt oss ta en liknelse: Har någon av er bergsvandrat?*

## Värderade riktningar: Stigen uppför berget-metaforen

**[Introducera Bergsmetaforen]:** Låt oss säga att vi alla ska ut och vandra tillsammans. Målet med vandringen är att komma upp till toppen av berget. Om vi bara fokuserar på målet, skulle vi kunna åka helikopter hela vägen till toppen precis som i skidåkningsexemplet. Men för de som tycker om eller värdesätter vandring, skulle det motverka hela syftet – syftet är inte i första hand att nå slutstationen, att komma till toppen på berget, utan snarare att uppleva processen att vandra dit. Faktum är att för många vandrare skulle processen och erfarenheten vara lika positiv även om de aldrig nådde toppen - om de vandrade hela dagen och sedan helt enkelt vände och gick ner igen.

En annan sak att tänka på här är hur vi mäter framsteg. Om vi, när vi ska bergsvandera, tänker oss framstegen linjärt i form av minskande avstånd till slutmålet, skulle ett tillvägagångssätt helt enkelt vara att försöka klättra raka vägen upp för sidan av berget. Vi kanske skulle tänka "Det snabbaste och bästa sättet att nå toppen är helt enkelt att ta sig rakt upp längs med sidan!" Men ni som har vandrat vet förmodligen att det inte är så det fungerar. När man vandrar, tar man sig ofta uppför berget på stigar som vrider och vänder, lite hur som helst. **[Rita en slingrande stig längs med sidan av ett berg på tavlan]** Men vad det innebär är att beroende på var man befinner sig på stigen, var i processen man är, kanske man inte har möjlighet att se att man är på väg i rätt riktning och att man gör framsteg. Om ni skulle bli stoppade vid en viss punkt på stigen **[Rita ett X på en plats där stigen tycks leda tillbaka ner från berget; där vi tillfälligt skulle ha blicken vänd nedåt från berget.]** och få frågan hur det går för er att komma upp på berget, skulle ni

kanske svara att det inte går något vidare. Ni kanske inte tror att ni gör några framsteg eftersom ni för ögonblicket verkar vara på väg nedför. Men den bedömningen skulle bygga på en linjär förståelse av framsteg, och skulle inte basera sig på hela bilden. Härifrån kan vi faktiskt se att även om det ser ut som om ni är på väg nedför, fortsätter ni faktiskt att göra framsteg och rör er vidare på stigen som går uppför berget. Vi ser att ni gör exakt det som krävs i det ögonblicket för att komma dit ni vill. Ni måste gå tillbaka för att gå framåt (även om det kanske inte alltid "känns" som om ni är på väg i rätt riktning). **[Introducera metaforen om de "två bergen" här - vi är på våra egna berg och någon på ett annat berg kan tillföra ett perspektiv som man själv inte har].**

Vad det betyder är också att eftersom värderingar innebär en riktning eller en process, är de otroligt flexibla och öppnar för en mängd möjligheter. Det finns ett obegränsat antal saker som man kan göra som är förenliga med värderingen vid varje givet ögonblick. Det finns oändliga möjligheter och otaliga alternativ. Och det innebär att man inte behöver lägga alla ägg i en korg. Eftersom det handlar om en riktning, kan man laborera med en mängd olika handlingsalternativ som alla tar oss i just den riktningen, i stället för att sitta fast med en specifik målsättning som behöver uppnås oavsett vad. Och det är en anledning till att ni alltid kan göra något i varje givet ögonblick, för att leva ett liv som är i linje med era värderingar.

#### IV. VÄRDERINGAR ÄR KONSTANTA

Det finns också några andra saker som jag vill att vi ska hålla i minnet när vi tänker på värderade riktningar.

---

- **Värderingar är konstanta**

- › Värderingar väljs inte i stunden baserat på rationella överväganden av för- och nackdelar
- › Beteenden kan vara rationella och ändå vara ineffektiva

- **Värderingar kan bestå även om rationella skäl eller för- eller nackdelar förändras**

Text från arbetsblad

## Värderingar är konstanta: Trädgårds-metaforen

**[Trädgårdsmetafor]:** Föreställ er att ni valde ut en plats att plantera en trädgård. Ni grävde i jorden, planterade fröna och väntade på att de skulle börja gro. Samtidigt upptäckte ni en plats tvärs över vägen, som också såg ut som en bra plats, kanske t.o.m. en bättre plats än den ni valt. Så ni drog upp era grönsaker och gick över vägen och planterade en annan trädgård där. Då lade ni märke till ytterligare en annan plats som verkade ännu bättre. Värderingar är som en plats där man planterar en trädgård. Man kommer inte kunna lära sig hur en trädgård fungerar om man drar upp sina grönsaker om och om igen. Det är klart, om man stannar kvar på samma plats kommer man med tiden börja märka dess brister. Kanske marken inte är riktigt så jämn som den såg ut att vara när man började eller så kanske man måste bära vattnet längre än vad man hade hoppats på. Vissa grönsaker man planterar kanske tar evigheter att komma upp. Det är vid sådana här tillfällen som er hjärna kommer att säga "du borde ha valt en annan trädgårdslott", "det här kommer förmodligen aldrig att fungera", "det var dumt av dig att tro att du kan få något att växa här", o.s.v. Om ni väljer att stanna kvar och fortsätta sköta om er trädgård, har ni möjlighet att vattna, hacka och rensa, även när den här sortens tankar och känslor dyker upp. I själva verket är det så att vissa grödor mognar väldigt snabbt medan andra kräver tid och engagemang. Så frågan blir snarare: Vill ni leva på salladsblad resten av livet eller vill ni leva på något mer mättande - som potatis och rödbetor?

- 
- Värderingar kan bestå även om de rationella skälen inte längre finns kvar
  - Värderingar hjälper oss att välja mellan olika alternativ och att välja riktning i livet
    - › Varje steg vi tar leder oss i en viss riktning

**[Exempel: Metaforen "Ringar på vattnet": metafor om att resa tillbaka i tiden och kliva på ett litet blad i skogen - från den tidpunkten förändras allt och världen blir helt annorlunda (se även filmen "the Butterfly Effect")]**

Först och främst är värderingar viktiga eftersom de kan vägleda oss och ge våra liv och handlingar en riktning. Värderingar är det som betyder något för oss på ett personligt plan - och i och med det kan vi använda oss av dem för att vägleda varje beslut i varje ögonblick. När vi agerar i enlighet med våra värderingar har vi mycket större chans att gå vidare i livet på ett sätt som är meningsfullt för oss, i stället för att vara ett offer för våra impulser, nycker eller vår önskan om att undvika känslor. Många människor gör livsval som bygger på en önskan om att undvika känslomässig smärta. Även om det är mänskligt och fullt förståeligt kan det också innebära att de egentligen inte går framåt i sina liv på ett meningsfullt och sammanhängande sätt. Det är som talesättet som finns på ert arbetsblad: "Om vi inte bestämmer vart vi ska, är vi destinerade att hamna på det ställe dit vägen bär." Värderingar tillhandahåller riktning och vägleder våra val så att vi inte längre är som flipperkulator som bara passivt reagerar på olika saker. Värderingar gör det istället möjligt att agera på ett sätt som betyder något för oss och som för oss framåt. Därför kan vi tänka på värderingar som något som kan vägleda våra beslut i varje givet ögonblick och som hjälper oss att röra oss framåt i en riktning som är viktig för oss.

Som sagt, eftersom värderingar handlar om de saker som är viktiga för oss, är de i slutändan ett personligt val. Först och främst innebär detta att värderingarna är era egna. De tillhör inte någon annan och de handlar inte om någon annan. De handlar om vad ni vill göra med era liv och vad som är meningsfullt för er, snarare än vad andra människor tycker att ni borde göra. Och det i sin tur innebär att värderingar inte kan vara rätt eller fel - de är helt enkelt personliga val vi alla gör för den riktning vi vill att våra liv ska ha.

För det andra innebär det att värderingar är något annat och större än "för- och nackdelar" eller "rationella skäl". Värderingar är inte något som vi beslutar om i stunden utifrån en logisk analys av för-och nackdelar. Beteenden kan vara rationella eller logiska och ändå inte vara effektiva. Vad som gör en handling effektiv är att den stämmer med våra värderingar och det som är viktigt för oss. Det kan innebära att vi ibland kommer att göra saker som inte är "logiska" eller "förnuftiga", av den anledningen att de stämmer med våra värderingar och därför är de mest effektiva valen för oss i det ögonblicket. Värderingar ger ofta bättre vägledning för hur man ska agera än enkla listor över för-och nackdelar.

Har ni t.ex. någonsin skrivit en lista med för-och nackdelar och sedan valt alternativet med färre "fördelar", bara för att det ändå verkade vara "rätt" val för er? Det kan ha varit ett tillfälle när ni gjorde ett val i enlighet med en värderad riktning. Ibland berättar våra värderingar för oss vad vi måste göra (trots antalet

nackdelar vi kommit fram till). Samma sak gäller för "rationella skäl". Vi kan ha 100 skäl till att inte göra något och bara en enda anledning till att göra det och ändå välja det senare eftersom det stämmer bättre med våra värderingar. Ta som exempel att komma till den här gruppen. När väckarklockan ringer på morgonen och man är trött eller frusen eller mår illa så finns det förmodligen tusen skäl till att inte komma till gruppen. Men idag, för er här i rummet, så var det faktum (och kanske den enda "fördelen") att deltagandet i den här gruppen stämmer med en värderad riktning, att ta hand om ert psykiska välmående, tillräckligt för att få er att välja att komma till gruppen. **[Ett annat exempel: det kan finnas en lång rad skäl att agera impulsivt och bara några få skäl att inte göra det... men de olika skälen är inte viktade på samma sätt, och även om man bara har en anledning mot 1000 så kan det räcka för att välja att inte göra något impulsivt.]**

I slutändan kan det räcka med bara en eller två fördelar för att uppväga de många nackdelarna med att komma hit, eftersom värderingen väger tyngre än alla de anledningar som finns i stunden.

En intressant sak med värderingar är att de har en helt annan beständighet och stabilitet än rationella förnuftsskäl. Förnuftsskäl kan ändras från ögonblick till ögonblick, de kan vara förnuftiga vid ett tillfälle men inte vid nästa. Och det innebär att om vi använde förnuftsskäl för att vägleda våra beteenden, så skulle våra beteenden också behöva ändras från ögonblick till ögonblick. Vi skulle i princip studsas omkring hit och dit i våra liv. Om något ska vägleda våra handlingar - om vi ska använda något för att vägleda våra val - skulle det väl vara meningsfullt att välja något som är relativt stabilt och konstant? Något som inte försvinner bara för att omständigheterna förändras eller inte längre finns kvar?

Ta som exempel om ni skulle påbörja en svår och ganska krävande kurs. Vad finns det för skäl att gå den här kursen? För att innehållet är intressant? För att det känns bra för er att ta kursen? För att det är roligt och en bra paus från resten av livet, och ger en möjlighet för er att vara med människor ni gillar? Okej, allt det här är väldigt goda skäl. Men vad händer då vid de tillfällen när alla de här skälen försvinner? När de inte längre gäller? De tillfällen när ni är stressade, överhopade av en massa annat, uttråkade, känner er eländiga, och den person ni gillar mest har hoppat av? Anta att inga av de gamla skälen gäller längre – betyder det att ni ska hoppa av kursen? Nej, givetvis inte. Det kommer att finnas tillfällen när inga av de här skälen att gå kvar på kursen längre finns där, och det mest effektiva beteendet ändå är att fullfölja kursen. Och det beror på att det inte handlar om skäl, utan att det handlar om värderingar - värderingar som att söka ny kunskap, utmana sig själv, expandera sitt sinne, lära sig nya färdigheter, o.s.v. Och det är sådana värderingar vi kan använda till att vägleda våra val i de stunderna. Vi kan fortsätta att röra oss framåt även om skälen till vårt handlande förändras eller försvinner. Annars blir vi som flipperkulor som studsar runt genom livet, styrda av infall, på ett ganska så oberäkneligt och nyckfullt sätt!

Eller, för att ta ett annat exempel, tänk på alla de anledningar ni har för att vara i en relation med er partner eller er bästa vän. Tänk på alla olika goda skäl ni kan komma på. Jag är säker på att ni kan komma på rätt många: Den här personen "älskar mig", "är bra för mig", "gör mig glad", "tar hand om mig och lyssnar på mig", "är kul att vara med", "uppmuntrar mig", "gör mitt liv bättre". Men problemet är att relationer aldrig är perfekta. Det spelar ingen roll hur bra relationen är eller hur underbar personen är för er, relationer innehåller utmaningar och alla relationer kan få problem. Det innebär att det definitivt kommer att finnas stunder då de här skälen inte längre gäller. Vid vissa tillfällen, när den här personen är en plåga, på dåligt humör eller säger något som gör dig upprörd - i de stunderna kommer inga av de skäl ni gett att vara vatten värda. Men betyder det att vi omedelbart borde avsluta relationen? Om skälen för att vara tillsammans med den här personen inte längre finns där, skall man då direkt ta sig ur relationen? Nej, självklart inte. Bara för att det finns stunder när relationen inte fungerar så bra, betyder det inte att det rätta eller mest effektiva valet är att omedelbart avsluta relationen. Om vi enbart baserar våra handlingar på de skäl som ter sig förnuftiga för stunden så kommer vi inte att ha någon fast, konsekvent och stabil grund att stå på. Vi riskerar att bli utelämnade åt ständigt skiftande skäl att göra det ena eller det andra, på ett sätt som hindrar oss från att gå vidare på ett meningsfullt sätt i livet.

Värderingar å andra sidan, kan tjäna som en stabil vägledning för hur vi ska bete oss, även när våra anledningar eller förnuftsskäl ändras eller försvinner. Jag kan fortsätta att handla på ett visst sätt även om de skäl jag angett för mitt beteende tidigare inte längre existerar. Jag kan fortsätta att vara omtänksam och rättvis även om skälen ändras eller försvinner. Det finns en varaktighet i värderingar som kan skapa en rätt stabil grund för oss.

## v. VÄRDERINGAR DEFINIERAS GENOM HANDLINGAR – INTE KÄNSLOR

---

### • Värderingar definieras genom handlingar, inte känslor

- › Man behöver inte alltid känna för att göra något för att göra det
- › Man kan känna att man inte vill gå till tandläkaren och gå ändå
- › Man kan känna sig irriterad på sin partner och agera kärleksfullt

Text från arbetsblad

Ytterligare en viktig sak att notera om värderingar - särskilt i samband med känsloreglering - är att de definieras genom handlingar och inte känslor. Vi behöver inte känna på ett visst sätt för att agera på ett sätt som är förenligt med våra värderingar. Till exempel kan vi känna oss irriterade på våra barn och ändå agera på ett kärleksfullt sätt. Vi kan känna att vi inte vill gå till tandläkaren eller komma till gruppen, och trots det gå. I grund och botten kan värderingar ge en mer konsekvent, stabil vägledning för våra beteenden och val i varje givet ögonblick än vad våra känslor kan. Våra känslor är värdefulla och ger oss viktig information, men som vi varit inne på tidigare är det inte alltid effektivt att uttrycka känslorna till fullo eller att reagera eller agera på dem utan att tänka igenom det innan. Så även om de känslor vi har i varje given situation alltid är betydelsefulla och informativa, är det inte alltid det mest effektiva valet att agera utifrån dessa känslor (särskilt inte de som är grumliga).

Därför kan vi använda värderade riktningar som vägledning för vårt beteende, i stället för att bara agera på eller reagera på någon stark känsla som vi har. Målet är att balansera informationen som våra känslor tillhandahåller med beteenden som är förenliga med våra värderingar. När vi t.ex. är irriterade på våra barn kan det kan ge information om att de hindrar oss från att göra något som vi vill eller behöver göra, eller att vi behöver mer tid för oss själva. Vad vi kan göra i det ögonblicket är att försöka hitta en balans mellan att agera på den information som tillhandahålls av känslan (t.ex. gå till ett annat rum, be barnen att leka lite tystare, ta en paus från situationen för att få lite lugn och ro) och att agera på ett sätt som stämmer med våra värderingar (t.ex. att inte skrika åt barnen att de ska lugna ner sig, eller på annat sätt ta ut vår frustration på dem, utan istället be dem vänligt och kärleksfullt att leka lite tystare, eller pussa dem på huvudet när vi lämnar rummet för att få lite lugn och ro). I allmänhet kommer vi alltid att vara som mest effektiva om vi väljer hur vi ska agera utifrån den information som tillhandahålls av våra känslor, på ett sätt som stämmer med våra värderingar.

- 
- › Värderingar är viktiga
  - › Värderingar ger mening åt våra liv
  - › Värderingar ger oss riktning i våra liv; de ger oss något att röra oss mot (snarare än bort från)

*Till sist tror jag att det är extra viktigt i den här gruppen att ta upp det faktum att känslomässigt lidande - kroniskt ihållande lidande - kan vara ett tecken på att vi inte lever våra liv på ett sätt som stämmer med våra värderingar. När vi inte rör oss framåt i våra liv på ett sätt som är meningsfullt för oss, riskerar vi att drabbas av ihållande depression, nedstämdhet, ensamhet eller till och med ilska. Att börja agera på ett sätt som stämmer med våra värderingar kan faktiskt hjälpa oss att må bättre och kan definitivt minska vårt känslomässiga lidande. Om vi lever ett liv som är meningsfullt kan det dessutom hjälpa oss att stå ut med stunder av känslomässiga smärta. Det kan hjälpa oss att bli mer accepterande inför negativa känslor eftersom det gör att vi även kommer i kontakt med positiva känslor.*

**[OBS: Se till att under denna diskussion betona process snarare än utfall, liksom den roll som "valet" har ... Introducera även begreppet "att värdesätta värderingsprocessen". Påpeka att deltagarna inte förväntas känna till och kunna identifiera sina värderingar omedelbart utan snarare att de förväntas arbeta på att upptäcka dem.]**

## VI. HEMUPPGIFTER

1. Börja identifiera värderade riktningar inom olika domäner  
Gör klart hemuppgiftsbladet "Värderingar 1"

*Kom ihåg att eftersom vi betraktar värderingar som en process, snarare än ett utfall, definieras framgång som att leva sitt liv i enlighet med sina värderingar inom ett område, att ta steg som ligger i linje med sina värderingar, och inte som att uppnå något visst resultat. Så om en persons värdering inom området arbete är att undervisa andra, kan den personen få höga framgångspoäng inom området arbete även om han eller hon inte har ett jobb just för tillfället. Personen kan ändå göra saker som är relaterade till undervisning, genom att exempelvis volontärarbeta som läxläsare eller lära sina egna barn matte. Om en person med samma värdering istället arbetar som en högavlönad VD på ett företag skulle han/hon kunna få låga framgångspoäng, eftersom det är ett utfall som inte är i linje med hans/hennes värden. Låter det begripligt?*

2. Gör klart hemuppgiftsbladet "Värderingar 2"

*Se till att ni gör den här uppgiften inom de närmaste dagarna. Det kan vara ett bra sätt att börja identifiera era värderade riktningar. Det är en fri skrivuppgift, så det finns verkligen inget rätt eller fel sätt att göra den på. Det enda kravet är att se till att ni fortsätter att skriva i minst 20 minuter, även om ni under de första minuterna kanske bara skriver "Jag är inte säker på varför jag gör det här. Det är*

*konstigt. Jag vet inte vad jag ska skriva, osv". Om man fortsätter och inte ger upp så brukar man i regel få ned några tankar på pappret och komma på en del saker. Så fokusera på en eller flera av de här punkterna och se till att ni ger er själva 20 minuter till att skriva.*

3. Gör klart hemuppgiften "Värderingar 3"
4. Fortsätt registrera självskadeimpulser och känslor som är förknippade med dessa impulser; fortsätt registrera villighet att uppleva dessa känslor; fortsätt att fokusera på de impulskontrollstrategier som har används för att motstå självskadeimpulser eller andra impulsiva beteenden.



**VECKA 11**

ARBETSBLAD/HEMUPPGIFTSBLAD

# VÄRDERADE RIKTNINGAR

"Om vi inte bestämmmer vart vi ska, så är vi destinerade att hamna på det ställe dit vägen bär."  
Kinesiskt ordspråk

## Vad är värderingar?

### Värderingar skiljer sig från mål

**Ett mål är ett resultat/utfall (ta en examen, ha en seriös relation)**

- › Även om det är bra att ha mål, så får de oss att fokusera på framtiden och antyder att nuet inte är tillräckligt bra

**Värderingar handlar om processer (att lära sig mer, vara en stödjande person, vara kärleksfull mot andra)**

- › Värderingar är klistret som håller ihop två mål
- › Vi kan agera i enlighet med våra värderingar hela tiden, i varje ögonblick

### Värderingar är konstanta

**Värderingar väljs inte i stunden på grund av rationella skäl, eller för-och nackdelar**

- › Beteenden kan vara "rationella" men ändå ineffektiva
- › Har ni någonsin gjort ett val trots att er lista över för-och nackdelar har sagt motsatsen?

**Värderingar kan bestå även om de rationella skälen ändras eller försvinner helt plötsligt**

- › Värderingar hjälper oss att välja mellan olika alternativ, välja riktning i våra liv
- › Varje val vi gör och handling vi vidtar leder oss i en viss riktning

### Värderingar definieras genom handlingar, inte av känslor

**Man behöver inte känna att man vill göra något för att ändå göra det**

- › Man kan känna att man inte vill gå till tandläkaren och gå ändå
- › Man kan känna sig irriterad på sin partner och agera kärleksfullt

### Varför är värderingar viktiga?

- › Värderingar ger våra liv mening
- › Värderingar ger oss en riktning i livet, de ger oss något att röra oss mot (snarare än bort från)
- › Valda värderingar ger en mer välgrundad "kompassavläsning"

## VECKA 11: ARBETSBLAD

## VÄRDERINGAR 1

Nedan finns nio olika områden i livet som människor ofta anser är viktiga och vill lyckas inom. Skatta varje område på följande skalor:

1. Gradera hur viktigt varje område är för dig på en skala från 1 till 10, där 10 betyder mycket viktigt och 1 betyder att det inte är viktigt
2. Skatta dem igen utifrån hur framgångsrikt du har levt i enlighet med denna värdering under den senaste månaden, där 10 är mycket framgångsrikt och 1 betyder inte alls framgångsrikt

| Område                           | Betydelse | Framgång |
|----------------------------------|-----------|----------|
| Parrelationer/Intima relationer  |           |          |
| Relationer till familjemedlemmar |           |          |
| Sociala relationer               |           |          |
| Arbete                           |           |          |
| Utbildning                       |           |          |
| Andlighet                        |           |          |
| Hälsa/fysiskt välbefinnande      |           |          |
| Fritidssysselsättningar          |           |          |
| Samhällsengagemang               |           |          |

## VÄRDERINGAR 2

*Vig 20 minuter till att göra denna skrivuppgift i lugn och ro. Tillåt dig att skriva helt fritt, och se till att släppa fram dina innersta känslor och tankar om de ämnen som anges nedan. När du skriver, försök tillåta dig själv att uppleva dina tankar och känslor fullt ut. Den här uppgiften bygger på forskningsresultat som tyder på att om man trycker undan jobbiga tankar och känslor så kan det faktiskt göra dem ännu värre. Så försök verkligen att släppa taget.*

**Skriv om ett, flera eller alla ämnen. Om du väljer att skriva om bara ett av ämnena under 20 minuter så räcker det bra. Du kan skriva om dem i vilken ordning du vill. Om du inte kommer på vad du ska skriva härnäst, så skriv bara samma sak om och om igen tills något nytt dyker upp. Var noga med att skriva under hela tiden, 20 minuter. Bry dig inte om stavning, skiljetecken eller grammatik - det du skriver är tänkt att vara en "ström av medvetande" (dvs. du kan skriva om vad som helst som dyker upp).**

---

Om du kunde släppa alla problem som finns i ditt liv just nu (t.ex. att du är alltför upptagen, ångestfylld, deprimerad eller stressad, att du känner dig omotiverad, o.s.v.) vad skulle du då vilja göra med din tid?

Skulle du t ex vilja arbeta med att utveckla och fördjupa dina relationer? Har du karriärs-, utbildnings- eller volontärmål som du vill fokusera på? Finns det några fritidsaktiviteter som du vill utveckla? Vill du vidareutveckla några andliga mål?

Försök att välja ut en eller två saker som verkligen betyder något för dig - inte saker som dina föräldrar, vänner eller terapeut kanske vill att du ska välja.

- Uttryck dina tankar och känslor om varför de här sakerna är så viktiga för dig
- Skriv om vad du tror hindrar dig från att göra de saker som är viktigast för dig
- Skriv om hur det känns att inte ägna dig åt det som betyder mest för dig i ditt liv

## VÄRDERINGAR 3

Den här uppgiften är ett första steg mot att identifiera de värderade riktningar som du vill ta i ditt liv. Värderingar är inte nödvändigtvis samma sak som mål. Mål återspeglar ofta en slutpunkt (t.ex. att vara gift) medan värderingar (t.ex. att ha en intim och förtroendefull relation) inte kan tillgodoses till fullo, uppnås permanent, eller bevaras som ett föremål. Värderingar handlar istället om att styra en pågående process (t.ex. att ta steg mot att utveckla och upprätthålla intima relationer innan, under och efter det att man har gift sig). Värderingar är alltså inget man uppnår en gång för alla, utan något man behöver arbeta med kontinuerligt dag för dag. På ett sätt är värderingar vägkartor som kan skapa en känsla av mening och riktning i livet.

Ofta tappar människor i kris "kontakt" med sina värderingar. När det inträffar kan det vara mycket smärtsamt att ens tänka på vad det faktiskt är man värderar i livet. Likväl gör vi dagligen en mängd val som för oss i någon riktning, vare sig vi tänker på att röra oss i en riktning som stämmer med våra värderingar eller inte. Målet med den här uppgiften är att hjälpa dig att bli medveten om de val som du för närvarande gör och hur de passar med din värderade riktning i livet.

På detta arbetsblad hittar du några områden i livet som värderas av en del människor. Alla har inte samma värderingar och det här är inte något test för att se om ni har "rätt" värderingar. Beskriv dina värderingar, som om ingen någonsin kommer att läsa detta hemuppgiftsblad. Det kanske finns vissa områden där du inte har någon speciell värderad riktning, och känn dig i så fall fri att hoppa över dessa. Det är också viktigt att du skriver vad du skulle ha värderat om inget stod i vägen. Vi är inte intresserade av vad du realistiskt kan uppnå, eller vad du eller andra tycker att du förtjänar. Vi vill veta vad du bryr dig om och vad du skulle vilja arbeta mot i den bästa av världar. Föreställ dig att allt är möjligt när du fyller i hemuppgiftsbladet.

- 
1. **Äktenskap/parrelation/intima relationer.** Gör en beskrivning av den person som du skulle vilja vara i en intim/nära relation med. Skriv ner vilken typ av relation du skulle vilja ha. Försök att fokusera på din egen roll i relationen.
  2. **Familjeförhållanden.** Beskriv vilken sorts syskon/barn/förälder du vill vara. Beskriv hur du skulle behandla dina familjemedlemmar om du var ditt "ideala jag" i dessa olika relationer.
  3. **Vänskap/sociala relationer.** Skriv ner här vad det betyder för dig att vara en god vän. Om du kunde vara den bästa möjliga vännen, hur skulle du då bete mot dina vänner? Försök att beskriva din roll i en idealisk relation.

## VÄRDERINGAR 3

4. **Arbete/ sysselsättning.** Beskriv vilken typ av arbete du skulle vilja ägna dig åt. Du kan vara mycket specifik eller mer allmän i din beskrivning. Kom ihåg att skriva som om du levde i din idealvärld. Efter att ha skrivit om vilken typ av arbete du vill ha, skriv om varför just det arbetet tilltalar dig. Beskriv även vilken typ av relation du skulle vilja ha till din chef och dina kollegor.
5. **Utbildning/personlig utveckling och vidareutbildning.** Om du vill utbilda dig vidare, formellt eller informellt, eller specialisera dig på något vis, skriv om det.
6. **Andlighet.** Vad vi syftar på här är inte nödvändigtvis någon organiserad religion. Vad vi menar med andlighet är just vad det betyder för dig. Det kan vara något så enkelt som känslan av gemenskap med naturen, eller något så formellt som att delta i en organiserad religion. Om det här är en viktig del av ditt liv, skriv då om vad du vill att andligheten ska bestå av. Precis som med de andra avsnitten, om det inte är viktigt, hoppa över det.
7. **Hälsa/fysiskt välbefinnande/känslomässigt välbefinnande.** Beskriv vad det är du sätter värde på ifråga om fysiskt och känslomässigt välbefinnande. Skriv om hälsorelaterade frågor såsom sömn, kost, motion, rökning och så vidare, men även om frågor som gäller psykiskt välbefinnande (t.ex. terapi).
8. **Återhämtning/fritid.** Beskriv den typ av fritidsliv som du vill ha, som t.ex. hobbies, sport, fritidsaktiviteter och nöjen.

**Samhällsengagemang.** För vissa människor är det viktigt att delta i samhällsangelägenheter. En del människor tycker att det är viktigt att arbeta som volontär med äldre eller hemlösa, att arbeta med lobbyverksamhet gentemot beslutsfattare på statlig eller kommunal nivå, eller att delta i djurrättsarbete eller engagera sig i självhjälsgrupper som t.ex. AA. Om samhällsaktiviteter är viktiga för dig, skriv om den riktning du skulle vilja ta inom det här området. Skriv om vad som tilltalar dig inom detta område.

---

Tänk på att de värderade riktningar som du först identifierar kan vara starkt påverkade av andra - samhället, din kultur och dina föräldrar. Du kommer förmodligen att fundera över din terapeuts reaktion på de värderingar som du har identifierat. Det är en högst mänsklig reaktion! Gör ändå ditt bästa för att identifiera vad du verkligen vill att ditt liv ska stå för, oberoende av andras förväntningar på dig.

## VECKA 11: HEMUPPGIFTSBLAD

## VÄRDERINGAR 3

| Område                                                       | Värdering |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| Parrelation/Intima relationer                                |           |
| Familjeförhållanden                                          |           |
| Vänskap/sociala relationer                                   |           |
| Arbete/ Sysselsättning                                       |           |
| Utbildning                                                   |           |
| Andlighet                                                    |           |
| Hälsa/ Fysiskt välbefinnande/<br>Känslomässigt välbefinnande |           |
| Återhämtning/Fritid                                          |           |
| Samhällsengagemang                                           |           |

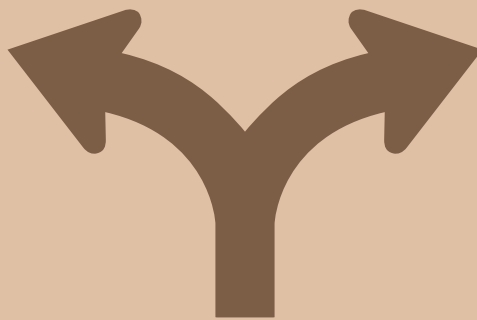
VECKA 10–16: HEMUPPGIFTSBLAD / REGISTRERINGSBLAD FÖR SJÄLVSKADOR V

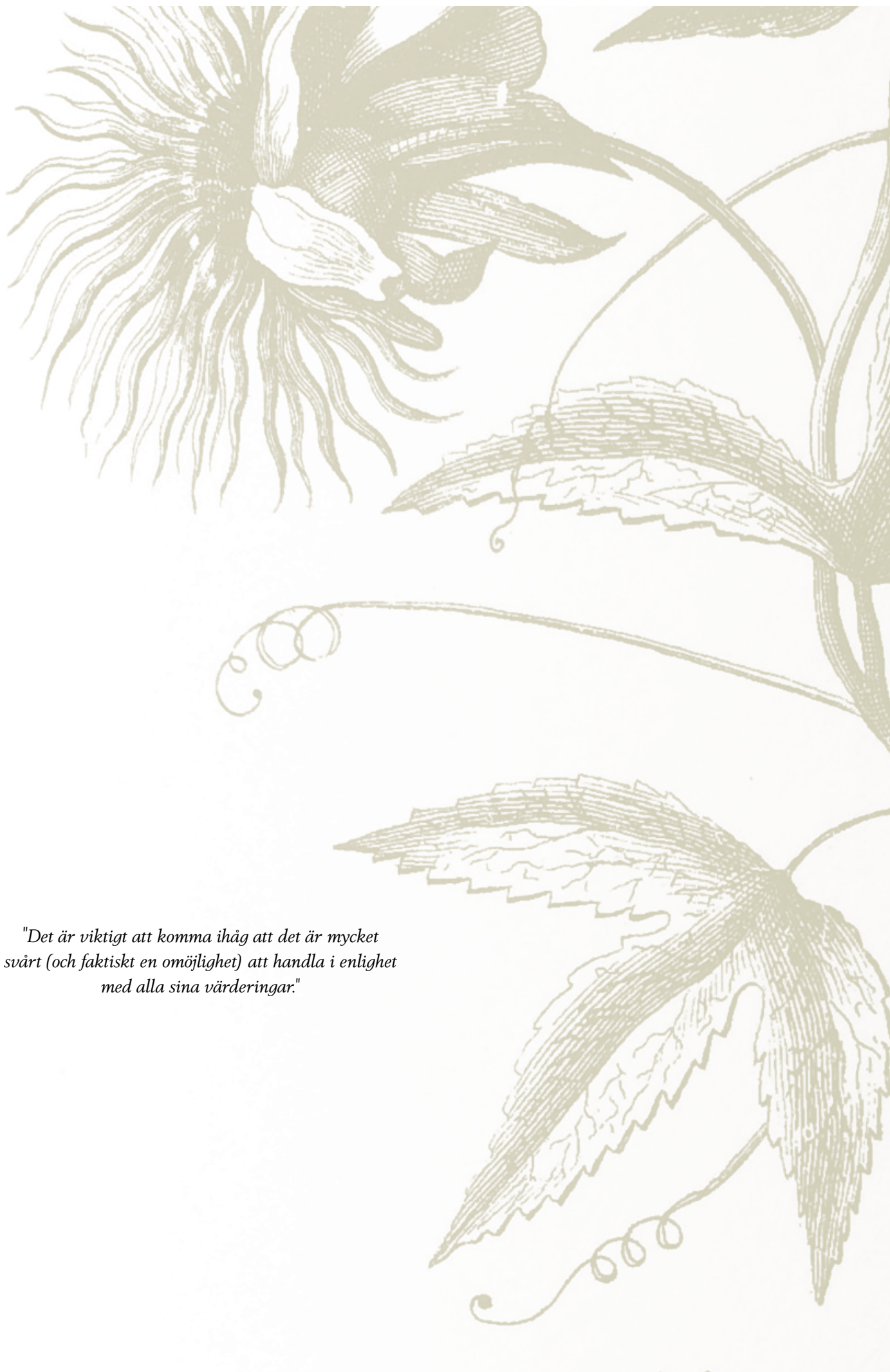
| Dag<br>Datum        | Impuls<br>att själv-<br>skada<br>(0–100) | Om inga självskade-<br>impulser, vilka skydds-<br>faktorer fanns? | Om självskadeimpulser;<br>vilka känslor föregick<br>impulsen (impulserna)? | Villighet att<br>uppleva dessa<br>känslor?<br>0–100 | Självska-<br>dade du?<br>(ringa in<br>ett svar) | Om nej, vilken im-<br>pulskontroll-strategi<br>använde du för att<br>motstå suget?        | Om ja, vad gjorde du?<br>Vad gjorde sedan för<br>att modifiera<br>konsekvenserna? | Konsekvenser av<br>beteendet (+ och –) |
|---------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Måndag<br>__/__/__  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Tisdag<br>__/__/__  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Onsdag<br>__/__/__  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Torsdag<br>__/__/__ |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Fredag<br>__/__/__  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Lördag<br>__/__/__  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Söndag<br>__/__/__  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |

VECKA 12

---

VÄRDERADE RIKTNINGAR





*"Det är viktigt att komma ihåg att det är mycket  
svårt (och faktiskt en omöjlighet) att handla i enlighet  
med alla sina värderingar."*

# Vecka 12

## Värderade riktningar

### Översikt

- I. Hemuppgiftsgenomgång
- II. Värderad handling
- III. Hemuppgifter

### I. HEMUPPGIFTSGENOMGÅNG

- Gå igenom hemuppgifter för vecka 11.
- Låt deltagarna diskutera sina erfarenheter av att försöka identifiera sina värderingar, vilka värderingar som de upptäckt, etc. Vägled dem i en diskussion om hur det är att byta fokus från mål till värden.
- Inrikta gruppdiskussionen på att klargöra värden.
  - › Skilj mellan värderingar och mål.
  - › Fortsätt att förtydliga och förfina de värderade riktningar som identifierats.

*Låt oss börja dagen med att diskutera hur ni tycker det var att fokusera på värderingar den här veckan. Hur var det att tänka på dina värderade riktningar? Vad kom du att tänka på under skrivuppgiften? Vilka värderingar började du identifiera?*

**[Gå laget runt och skriv upp de värderade riktningar som varje deltagare identifierat på tavlan. Se till att identifiera 2–3 gedigna värderingar för respektive gruppdeltagare. Se till att skilja mellan värderingar och mål när du skriver upp dem på tavlan].**

## II. VÄRDERAD HANDLING

- Introducera begreppet värderad handling och ge exempel på olika sätt att översätta värderade riktningar till specifika, genomförbara handlingar.
- Betona att varje enskild handling under dagen är viktig, varje val som görs under dagens lopp spelar roll

Okej, nu när vi har fått en liten bild av era värderade riktningar, så låt oss gå vidare till nästa steg. Nu vill jag att ni alla ska välja två värderingar från era respektive listor. Välj de som är mest meningsfulla just nu och som framstår som mest centrala för dig. Låt mig få veta när du kommer på två stycken. Jättebra. När ni nu har kommit fram till vilka två värderingar som ni kommer att fokusera på idag är nästa steg att tänka efter hur många olika sätt som ni kan handla på i enlighet med dessa värderingar – de olika sätt som ni kan handla på för att röra er i de här värderade riktningarna. Som vi var inne på förra veckan är en av fördelarna med värderingar att de inte är inriktade på en viss slutstation eller på ett visst mål. Och det betyder att det finns miljontals olika sätt som vi kan agera på i enlighet med varje värderad riktning. Som jag nämnde förra veckan, är värderade riktningar just vad som det låter som - en riktning - och det innebär att du kan röra dig i den riktningen genom att göra ett antal olika saker. Och det medför en mycket större flexibilitet än vad mål gör, där ni bara kan lyckas genom att göra den sak som ni har föresatt er att göra.

Med värderade riktningar är det så att finns det ett antal olika saker som ni kan göra som stämmer med era olika riktningar, och ni kan börja göra dem redan i denna sekund. Ni behöver inte vänta på att andra saker ska falla på plats eller förändras i ert liv.

Så vad jag vill att vi ska göra just nu är att brainstorma alla möjliga olika sätt att handla på i enlighet med de här värderingarna i varje given sekund i livet. Jag vill att vi ska tänka på så många olika handlingar som vi kan. Och jag vill verkligen att vi ska fokusera på saker som vi kan göra just nu, i ögonblicket. Handlingar som kan utföras när som helst, i varje givet ögonblick, som stämmer med dessa värderingar.

En sak att vara på vår vakt mot under den här diskussionen är att vi kan ha en benägenhet att nedvärdera eller tona ned små handlingar. Folk försöker ofta komma på stora övergripande mål (mål som kräver flera steg för att uppnås), samtidigt som de förminskar eller nedvärderar små handlingar som kan utföras i ögonblicket. Men det är ett tecken på att vi faller tillbaka till att fokusera på mål, och det är oftast relaterat till perfektionism (tanken på att det som finns nu inte duger). Kom ihåg - även små saker räknas. Allt som vi kan göra i varje ögonblick räknas. Kom ihåg att varje handling vi utför leder oss åt ett visst håll, och över tid adderas flera

*småsaker och bildar något större. [Identifiera beteenden för varje person som de kan engagera sig i och som stämmer med deras värderingar.]*

**[OBS: Se till att du är vaksam inför alla tecken på perfektionism, självkritik eller mål-orienterad hållning, och aktivt tar upp tecken på sådant. Deltagarna kan initialt vara benägna att ignorera, minimera eller förringa värderade handlingar som de tycker är för oviktiga eller enkla. Se till att du under hela diskussionen betonar att samtliga handlingar har betydelse, och att du kontinuerligt för tillbaka deltagarnas uppmärksamhet till betydelsen av de handlingar som utförs och de val som görs i varje ögonblick (eftersom våra liv levs i nuet). Fokusera på processen snarare än utfallet och referera då och då till och förstärk metaforerna "ringar på vattenytan" och "fjärilseffekten".]**

*Den här veckan vill jag att ni blir mer uppmärksamma på era värderingar och hur ni i varje givet ögonblick kan handla på ett sätt som överensstämmer med dem. Var öppen inför den process som det innebär att handla på det sättet.*

### III. HEMUPPGIFTER

1. Välj genomförbara handlingar som stämmer med värderade riktningar (fyll i hemuppgiftsbladet "Värderingar 4")
2. Registrera varje dag när du har försökt utföra värderade handlingar, samt hinder för värderade handlingar som uppstått under veckan (gör klart hemuppgiftsbladet "Värderingar 5")
3. Fortsätta registrera självskadeimpulser och känslor som är förknippade med dessa; fortsätt att registrera villighet att uppleva dessa känslor; fortsätt fokusera på de impulskontrollstrategier som används för att motstå självskadeimpulser eller andra impulsiva beteenden

*Målet den här veckan är att börja göra det här på daglig basis. Det handlar inte om ni ska köra slut på er själva. Värderade handlingar kan vara små! Och ni kan utföra dem vid vilken tidpunkt som helst. Införliva de här handlingarna i ditt liv.*

**[OBS: Kom ihåg att validera att värderingar representerar avsikt och att ingen någonsin är 100% följsam gentemot sina värderingar. Värderat levande är en process som liknar medveten närvaro (mindfulness).]**

- Är deltagarna uppmärksamma på att mellanmännsliga problem har två sidor (hur de vill att andra ska vara och hur de själva vill vara)? Diskutera försiktigt relationers interaktiva natur. När de talar om svårigheterna i en relation till en vän, arbetskamrat, etc., fråga hur de skulle vilja förhålla sig till den personen givet dessa svårigheter – var uppmärksam på områden där valmöjligheter möjligen förbises.
- Förväntar sig deltagarna perfektion från sig själva eller andra? Validera deras strävan efter perfektion (Naturligtvis vill du finnas där för din vän närhelst han/hon behöver dig). Relatera detta till hur svårt det är att vara människa - att ha gränser - att ha känsloreaktioner.
- Se om du kan skilja mellan värderingar och mål i diskussionen av dessa hemuppgifter. Nonchalera inte mål men se om du kan koppla ihop varje mål till en värdering. Var också medveten om att deltagarna ofta förväxlar värderingar och mål (t.ex. jag vill få min doktorsexamen). Arbeta med deltagarna för att komma åt den värdering som ligger som grund för vart och ett av dessa mål (t.ex. jag vill studera saker som jag är intresserad av och jag tycker att klinisk psykologi är intressant och viktigt).
- Om deltagarna inte kunde komma på vad de verkligen ville inom något enskilda eller samtliga områden, diskutera vad som kom i vägen, hjälp deltagarna att identifiera minst två värderade riktningar, och låt dem göra klar uppgiften nästa vecka. Till exempel kan vissa deltagare påstå att de inte har kontroll över dessa områden och att de därför inte ens kan föreställa sig att de skulle vilja ha något annat. Gör plats för hopplösheten (dvs. validera den och var inte för snabb med att utmana den) OCH testa ändå om de är villiga att släppa repet lite grann och försöka föreställa sig en möjlighet som de inte känner till eller tror på. Låt dem få veta att du inser att det kan framstå som invaliderande när du ber dem att göra detta (som om du inte förstod hur mycket de sitter fast) och ändå hoppas du att de kan vara VILLIGA att ta ett språng ut i det okända.
- Om deltagarna tar upp värderingar som du tror drivs av undvikanden, försök att försiktigt göra plats för den möjligheten. T.ex. kan en deltagare uppge att han/hon skulle vilja vara återhållsam i relationer för att skydda sig själv från att bli sårad eller för att hindra andra från att få en alltför ingående kännedom om henne. Se om deltagaren kan föreställa sig hur hon skulle vilja vara om ångest, självtvivel, sorg, mm., kunde fås att försvinna på något magiskt sätt. Med andra ord: om deltagaren ifråga inte kände sig tvingad att undvika inre upplevelser (och yttre upplevelser som garanterat

skulle väcka svåra inre upplevelser) skulle hennes värderingar i så fall förändras? Försök att göra dig en uppfattning om de värderingar som också finns där separat från värderingen att undvika lidande. Invalidera inte denna värdering; försök bara att se om du kan lägga till något ytterligare för att göra bilden mer komplett.

- Om deltagaren värdesätter att uppnå vissa känsloupplevelser (lycka, lugn) eller interna tillstånd (självförtroende, självkänsla), validera då denna önskan. Gör plats för det som en mänsklig önskan och relatera det till villighet och ovillighet. Se om deltagaren kan beskriva hur hon skulle bete sig om hon uppnådde detta inre tillstånd, och använd sedan det som hjälp för att identifiera värderade riktningar.
- Ibland kan det vara till hjälp att prata lite om vad självförtroende är och inte är för något. Självförtroende betraktas ofta som ett tillstånd där individen inte har något självtvivel, någon rädsla eller några negativa tankar om sig själv. Men det är nog mer korrekt att tänka på självförtroende som att lita på eller tro på sig själv, trots rädsla. Vi kan alltså känna osäkerhet, tvivel och rädsla, och ändå handla på ett sätt som uttrycker självförtroende eller tillit. Detta liknar mod, vilket innebär att handla samtidigt som man är rädd, inte att handla utan fruktan.
- Det är viktigt att komma ihåg att det är mycket svårt (och faktiskt en omöjlighet) att handla i enlighet med alla sina värderingar. Du kan introducera begreppet balans här - vi kan inte handla i enlighet med alla våra värderingar inom varje område i varje ögonblick. Vi kommer ofta att välja att sätta ett värde framför ett annat vid ett visst tillfälle (t.ex. kommer jag att leka med mina barn även om jag har jobb att göra och sätter värde på att hålla fast vid mina åtaganden på arbetet). Men vi kan vara medvetet uppmärksamma på alla områden och se till att vi över en viss tidsperiod kommer att ge uppmärksamhet åt allt vi värderar. (För deltagare som utövar yoga kan du använda metaforen om att balansera olika övningar - man kan inte träna båda sidorna av kroppen på samma gång och man känner sig ofta lite ur balans när man har tränat den ena sidan men inte den andra. Men vad man kan göra är att först fokusera all sin uppmärksamhet på den ena sidan och sedan fokusera all sin uppmärksamhet på den andra sidan, så att man på så sätt når balans). Vår önskan att balansera en mängd olika krav och värderingar lämnar oss ofta med känslan av att vara oförmögna att handla i någon riktning alls, när vi i själva verket kan handla till fullo först i en riktning och därefter i en annan riktning - vilket sannolikt är mer tillfredsställande än att stå still.



**VECKA 12**  
ARBETSBLAD/HEMUPPGIFTSBLAD

## VÄRDERINGAR 4

**Att röra sig i en värderad riktning**

Välj två värderingar att fokusera på under nästa vecka:

\_\_\_\_\_  
**Värdering 1:**

\_\_\_\_\_  
**Värdering 2:**

Skriv ned några "genomförbara" handlingar som du kan utföra under nästa vecka som stämmer med ovan värderade riktningar. Var snäll och ange minst 5 handlingar per värdering.

| Värdering: | Handling                   |
|------------|----------------------------|
|            | 1)<br>2)<br>3)<br>4)<br>5) |

| Värdering: | Handling                   |
|------------|----------------------------|
|            | 1)<br>2)<br>3)<br>4)<br>5) |

## VÄRDERINGAR 5

(Var god se "Värderingar 4" som hjälp för att strukturera den här uppgiften.)

Ange en av de värderingar som du har valt att fokusera på denna vecka.  
Reflektera därefter över de steg som du har tagit under dagen som har varit  
i enlighet med denna värdering genom att fylla i följande registreringsformulär.

Ange på denna blankett vad du har gjort (om något) som har varit i enlighet med den här värderade riktningen.

- Om du har handlat på ett sätt som stämmer med denna värdering, ange om du har upplevt några känslor som reaktion på att du utförde denna handling. En del människor upptäcker t.ex. att en handling i enlighet med en värderad riktning kan vara förknippad med en del ångest (vilket är en av anledningarna till att vi ibland inte agerar i en värderad riktning). Att röra sig i en värderad riktning kan, å andra sidan, också resultera i känslor av stolthet, glädje eller förtjusning.
- Om du inte handlade på ett sätt som var i linje med denna värdering, reflektera gärna litet över vad som hindrade dig från att göra det. Fundera i synnerhet på om det var någon känsloreaktion som hindrade dig från att agera på ett sätt som stämmer med den värderade riktningen? Var det t.ex. oro inför att utföra beteendet som gjorde att du undvek det?

\* Vald värdering:

[illegible]

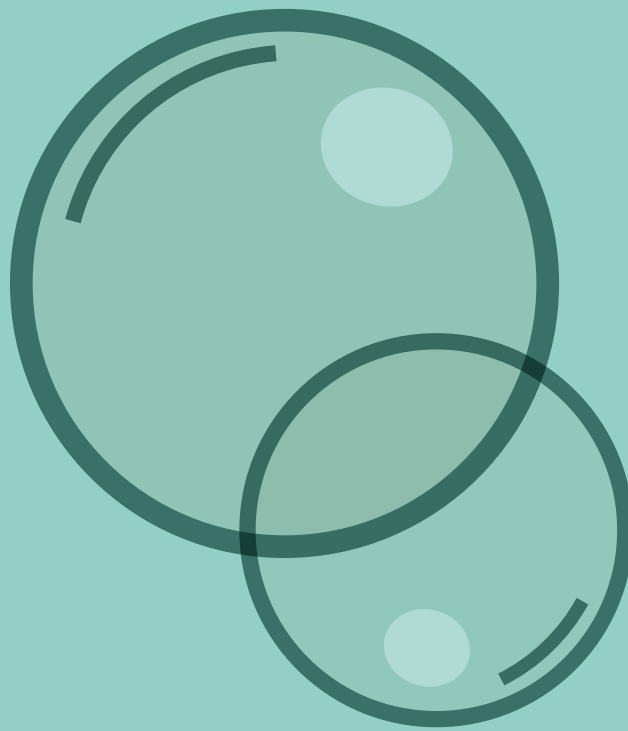
VECKA 10–16: HEMUPPGIFTSBLAD / REGISTRERINGSBLAD FÖR SJÄLVSKADOR V

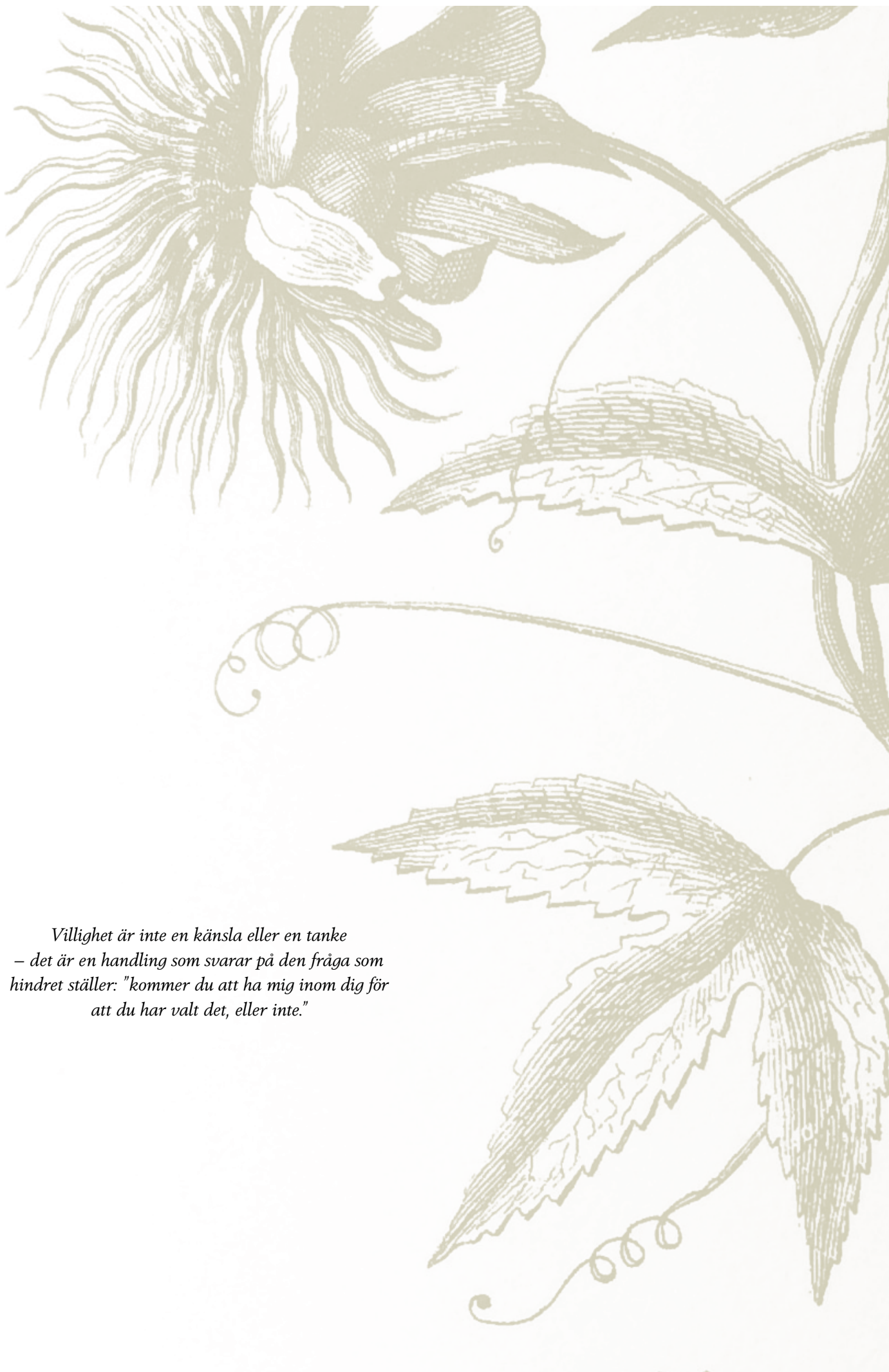
| Dag<br>Datum        | Impuls<br>att själv-<br>skada<br>(0–100) | Om inga självskade-<br>impulser, vilka skydds-<br>faktorer fanns? | Om självskadeimpulser;<br>vilka känslor föregick<br>impulsen (impulserna)? | Villighet att<br>uppleva dessa<br>känslor?<br>0–100 | Självska-<br>dade du?<br>(ringa in<br>ett svar) | Om nej, vilken im-<br>pulskontroll-strategi<br>använde du för att<br>motstå suget?        | Om ja, vad gjorde du?<br>Vad gjorde sedan för<br>att modifiera<br>konsekvenserna? | Konsekvenser av<br>beteendet (+ och –) |
|---------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Måndag<br>__/__/__  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Tisdag<br>__/__/__  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Onsdag<br>__/__/__  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Torsdag<br>__/__/__ |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Fredag<br>__/__/__  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Lördag<br>__/__/__  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Söndag<br>__/__/__  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |

## VECKA 13

---

# HINDER OCH ÅTAGANDE VID VÄRDERADE HANDLINGAR





*Villighet är inte en känsla eller en tanke  
– det är en handling som svarar på den fråga som  
hindret ställer: "kommer du att ha mig inom dig för  
att du har valt det, eller inte."*

## Vecka 13

# Hinder och åtagande vid värderade handlingar

### Översikt

- i. Hemuppgiftsgenomgång
- ii. Hinder för värderad handling  
**Arbetsblad:** "Hinder för värderade handlingar"
- iii. Villighet och åtagande  
**Villighet och åtagande:** "Såpbubblan i vägen"-metaforen  
**Villighet och åtagande:** Träskmetaforen
- iv. Hemuppgifter

### i. HEMUPPGIFTSGENOMGÅNG

- Gå igenom hemuppgiftsbladen "Värderingar 4" och "Värderingar 5".
- Låt deltagarna dela med sig av de värderingar som de har valt och de genomförbara handlingarna som de har identifierat som stämmer med dessa värderingar.
- Fortsätt att hjälpa deltagarna att identifiera genomförbara handlingar, med fokus på små och enkla handlingar som kan utföras på ett ögonblick.
- Gå igenom tillfällen då de har utfört värderade handlingar under den gångna veckan.
- Identifiera hinder för värderade handlingar som deltagarna erfarit under veckan.

*Under de senaste veckorna har vi fokuserat på att identifiera värderade riktningar - de saker i livet som är betydelsefulla för er, de riktningar som ni vill ta, sådant som ni vill röra er mot. Och den senaste veckan har vi fokuserat på att översätta de värderade riktningarna till genomförbara handlingar - saker som vi kan göra när som helst, varje dag. Och det var hemuppgiften för den här veckan.*

*Hur gick det för er att införliva genomförbara värderade handlingar i er vardag? Kunde ni utföra sådana värderade handlingar? Och i så fall, hur gick det? Vilka blev konsekvenserna av att utföra handlingarna? Om det inte gick, vad kom i vägen? Har ni stött på hinder för att utföra den här typen av värderade handlingar? Ofta finner vi att folk är med om båda sakerna under samma vecka: det finns tillfällen när de ägnar sig åt värderade handlingar och erfar positiva konsekvenser som följd, och dels finns det andra tillfällen då olika hinder kommer i vägen. Och det är vad man kan vänta sig - det kommer definitivt att finnas hinder. Om det inte fanns några hinder skulle ni förmodligen allihop redan utföra värderade handlingar! Hinder är en oundviklig del av det här arbetet.*

*Med det sagt, de gånger som ni faktiskt utförde värderade handlingar, hur gick det?*  
**[Gå igenom varje deltagares hemuppgifter. Se till att fråga både om konsekvenserna av att utföra värderade handlingar och om hinder för dem som noterats under veckan.]**

## Gruppdiskussion: En värderad handling känns inte alltid bra

**Diskussionspunkt:** *En sak som ni kanske har lagt märke till när ni har gjort hemuppgiften den här veckan är att känslor spelar en stor roll för värderade handlingar. När vi börjar utföra värderade handlingar kan vi uppleva obehagliga känslor som t.ex. ångest, eftersom saker som är viktiga för oss i livet ofta kan vara ångestframkallande (delvis eftersom de spelar så stor roll). Andra vanliga reaktioner är frustration och skam på grund av att vi inte börjat med det här tidigare och inte redan har engagerat oss i våra värderade handlingar (t.ex. "Jag kan inte fatta att jag inte har gjort det här tidigare!"). Och i själva verket är det ofta den här typen av känslor som hindrar oss från att utföra dessa handlingar. Om det alltid vore lätt och roligt att utföra värderade handlingar, skulle ni alla förmodligen redan hålla på med dem och ni skulle inte behöva den här gruppen! Med det sagt, hur mycket negativa känslor vi än stöter på när vi börjar utföra värderade handlingar, så brukar vi faktiskt uppleva positiva känslor när vi väl har utfört dem. Så när vi går igenom hur den här processen var för dig, försök att komma ihåg alla de känslor som du upplevde innan och efter handlingen, både positiva och negativa.*

[OBS: Se till att diskutera och validera det faktum att utförandet av värderade handlingar kan (och sannolikt kommer) att resultera i ökat obehag eftersom de är betydelsefulla. Det är viktigt att erkänna det, för om man ger folk en valmöjlighet är det biologiskt inbyggt i dem att välja den enklaste, minst stressfyllda vägen; men det för oss ofta längre bort från våra värderingar].

[OBS: Under denna diskussion, kom ihåg att validera det faktum att värderingar representerar avsikt och att vi aldrig kan följa våra värderingar till 100 %. Värderat levande är en process som påminner om medveten närvaro (mindfulness).]

## II. HINDER FÖR VÄRDERADE HANDLINGAR

Diskutera arbetsbladet "Hinder för värderade handlingar"

- 
- Diskutera möjliga hinder för värderade handlingar, skilj mellan yttre och inre
  - Hitta sätt att komma förbi hindren och betona att lösningen kommer att variera beroende på vilken typ av hinder det rör sig om (dvs. yttre eller inre)

Text från arbetsblad

- Led diskussionen så att den kommer att handla i första hand om olika sätt att hantera inre hinder.
- Återknyt till begreppet villighet och betona att villighet är nödvändigt för värderade handlingar.
- Betona återigen det faktum att villighet inte handlar om smärta för smärtans skull; utan snarare om att uppnå saker i livet som är viktiga för oss och inte låta inre upplevelser (eller försök att undvika inre upplevelser) hindra de värderade handlingarna.
- Introducera begreppet åtagande.

*Som vi varit inne på tidigare, finns det tillfällen när olika saker kommer i vägen för värderade handlingar. Det är vanligt, och är precis vad man kan vänta sig. Så vad var det för hinder som ni stötte den här veckan? Vad var det för saker som kom i vägen för att utföra värderade handlingar? **[Skriv upp dessa på tavlan.]** Det här är exakt den typen av hinder som jag skulle ha förväntat mig att se, vilket leder oss till det som vi ska prata om i dag.*

*Precis som vi har sagt många gånger i den här gruppen: om det här hade varit lätt, skulle ni redan ha gjort det. Ni skulle inte behöva den här gruppen! Men som ni vet är det här inte alls lätt. Hur viktiga de än är, och hur stor roll de än spelar, är det inte lätt att utföra värderade handlingar. Ofta stöter vi på hinder för värderade handlingar, som kan kännas oerhört överväldigande.*

*Man kan dela in de här hindren i två kategorier, och de exempel ni har nämnt på hinder som ni har stött på den här veckan passar väl i de här två kategorierna. Först har vi yttre hinder. Det är de hinder som finns utanför oss. Det kan röra sig om något i situationen, i relation till andra människor eller miljön. Vi kan ha alla möjliga slags planer för hur vi ska röra oss framåt i en värderad riktning, men saker och ting dyker upp i livet som kan komma i vägen (t.ex. pengar, avstånd, andra människor, tid, osv.). Livet slår till ibland och även de bästa avsikter och de starkaste åtaganden att utföra värderade handlingar kan gå i stöpet. Saker i livet kan helt enkelt komma i vägen. Antag t.ex. att ni planerade att utföra en värderad handling kopplad till utvecklingen av nära relationer till andra och därför gjorde upp middagsplaner med en vän. Och i sista minuten ringer er vän och säger att hennes barn har blivit sjukt och att hon därför måste ställa in. Det är ett yttre hinder - något utanför er kontroll som bara hände. Eller låt oss säga att du planerar att handla i den värderade riktningen att ta hand om dig själv fysiskt genom att gå med i en gymförening. Men när du kollar upp det närmare inser du att det kostar mer än vad du har råd med. Det är också ett yttre hinder. Och yttre hinder hantlar vi bäst genom problemlösning för att hitta sätt komma förbi dem. När ni stöter på ett yttre hinder, är det alltså i princip bäst att gå vidare genom att bryta ner det i mindre steg tills ni kan komma runt det.*

*Till exempel arbetade en av våra första gruppdeltagare i den värderade riktningen att ta hand om sig själv fysiskt. En handling som stämde med hennes värdering var att äta hälsosammare mat. Så, i enlighet med den värderingen, hade hon planerat att gå till Hälsokost och köpa olika sorters hälsoprodukter. När hon gick till affären, kände hon sig verkligen stolt över sig själv för att hon hade gått dit, var glad över att hon hade gjort det, men så insåg hon plötsligt att maten där var löjligt dyr. Och den kostnaden var ett enormt yttre hinder. Hon var beredd att utföra den här handlingen, men hon hade inte råd med det. Och eftersom det här var ett yttre hinder, så ägnade hon sig åt problemlösning, spånade, och bröt ner problemet i mindre steg. Till exempel utforskade hon andra alternativ för att hitta hälsosam-*

ma produkter till ett mer rimligt pris genom att gå till hälsokostavdelningen i den lokala mataffären (som var billigare än Hälsokost-butikerna), köpte storpack, och lyckades komma på olika sätt för att ändra några av hennes hälsosamma recept genom att utelämna de mer exotiska och dyra ingredienserna. Dessutom bröt hon ner hindret i mindre steg genom att besluta sig för att ta på sig ett extra barnpassningspass. Hon satt redan regelbundet barnvakt, men genom att ta ett pass extra en kväll i veckan kunde hon tjäna lite extra pengar för att kunna köpa nyttigare mat. Så i det här fallet handlade inte beteendet att sitta barnvakt om barnvaktandet i sig, utan var snarare något hon gjorde eftersom det var i linje med värderingen av att äta hälsosamt. När det gäller yttre hinder så är principen den att man tar det som står i ens väg och försöker närma sig det på ett annorlunda sätt för att komma förbi det.

**[Välj ett av de yttre hindren som deltagarna identifierade tidigare och diskutera olika sätt att ta itu med det med hjälp av problemlösning. Framhåll vikten av brainstorming och problemlösning. Betona också att även handlingar som på ytan inte verkar stämma överens med en värderad riktning, i själva verket kan tjäna denna värdering om de adresserar ett hinder.]**

Den andra typen av hinder är inre hinder. Och det är de vanligaste. Ibland finns det yttre hinder och ibland finns det inte, men inre hinder finns för det mesta. Inre hinder är just det - inre upplevelser som tankar, känslor, etc. - som kommer i vägen för värderade handlingar. Det kan röra sig om negativa känslor som ångest, skam, rädsla, tvivel, hopplöshet, eller negativa tankar som "det här kommer inte att fungera", "jag kommer inte att klara det här" eller "saker kommer aldrig att förändras". Hinder av det slaget är otroligt viktiga eftersom de kan kännas så stora och överväldigande att de verkar oöverstigliga. Och det är ofta den här typen av hinder som gör det svårt för oss att röra oss framåt i en värderad riktning och göra de saker som vi vill göra.

### III. VILLIGHET OCH ÅTAGANDE

Så, hur hanterar ni de inre hindren? Jag skulle vilja påstå att sättet att hantera dem på är genom känslomässig villighet. Som vi har varit inne på tidigare, kan vi inte på något direkt sätt ändra eller bli av med våra inre upplevelser; när vi har den här typen av tankar eller känslor så har vi dem. Och som jag nämnde när vi startade den här gruppen så är negativa känslor ofta ett tecken på att vi gör saker som är meningsfulla för oss. Så, givet att vi inte direkt (eller omedelbart) kan göra något åt de här inre hindren, och de ändå utgör hinder för oss att göra de saker i livet som är viktiga, är frågan följande: Ska vi tillåta de här känslorna

och tankarna att komma i vägen för oss och hindra oss från att göra saker som är viktiga för oss, eller ska vi bestämma oss för att vi kommer att utföra handlingarna MED de inre upplevelserna, oavsett vilka de är? Vi behöver inte vänta tills de inre hindren är borta för att kunna göra de saker som är viktiga för oss. Istället kan vi bära dessa känslor och tankar med oss när vi agerar i en värderad riktning. Vi kan ha de här känslorna och tankarna OCH ändå utföra beteendet. Ett ordspråk från behandlingen ACT som jag alltid har gillat och upplevt som användbart (och talande) är "lägg känslorna och tankarna i fickan och ta dem med dig." Alltså: kan ni ha de här känslorna och tankarna och helt enkelt fortsätta framåt med dem? Ni behöver inte göra er av med dem för att gå vidare; ni kan helt enkelt lägga dem i fickan och ta dem med er. Och, hur dumt det än låter, om ni kämpar med det här, kan det faktiskt vara till hjälp att skriva ned de känslor och tankar som kommer i vägen och sedan lägga pappret i fickan.

## Gruppdiskussion: Viktiga saker kostar

Kontentan är att det är möjligt att göra de saker i livet som är viktiga för oss utan att först ändra våra känslor. **[Diskutera de erfarenheter som deltagarna har av detta. Till exempel, att gå till doktorn trots oro, att hålla en föreläsning inför klassen trots rädsla eller obehag. Du kan också använda de exempel som kom upp under hemuppgiftsgenomgången (där någon gjorde något trots ångest eller någon annan negativ känsla)].** Och det för oss tillbaka till något som vi pratade rätt mycket om för några veckor sedan: "villighet". Villighet är nyckeln till att gå vidare i livet MED våra känslor och det är en av de saker som gör värderade handlingar möjliga.

## Villighet och åtagande: Såpbubblan i vägen-metaforen

**[Metaforen "Bubblan i vägen"]:** Föreställ dig att du är en såpbubbla. Har ni någonsin sett hur en stor såpbubbla kan komma i kontakt med mindre såpbubblor så att de små helt enkelt absorberas i den större? Tja, tänk dig att du är en sådan såpbubbla och att du rör dig längs en väg som du har valt. Plötsligt dyker en annan bubbla upp framför dig och säger: "Stopp!" Du svävar där en stund. När du flyttar dig för att komma runt, över eller under den bubblan, rör den sig lika fort för att blockera din väg. Nu har du bara två val. Du kan sluta röra dig i din värderade riktning eller så kan du gå i närkontakt med den andra såpbubblan och fortsätta framåt med den inom dig. Det andra draget är vad vi kallar "villighet". Dina hinder är till stor del känslor, tankar, minnen och liknande. De finns i själva verket inuti dig men de framstår som om de var utanför dig.

*Villighet är inte en känsla eller en tanke - det är en handling som svarar på den fråga som hindret ställer: "kommer du att ha mig inom dig för att du har valt det, eller inte." För att du ska kunna gå i en värderad riktning och hålla fast vid den, måste du svara ja, men bara du kan välja det svaret.*

*Som du kanske kommer ihåg från när vi först pratade om villighet, så handlar villighet inte om att vilja må dåligt, eller vältra sig i negativa känslor eller känna smärta för smärtans skull. Istället handlar villighet om att acceptera och gå vidare med de känslor och tankar som dyker upp när du fortsätter genom livet. Och det är just på grund av att de här smärtsamma tankarna och känslorna ofta dyker upp när vi gör saker som är viktiga för oss, eller när vi rör oss i en värderad riktning, som villighet och värderad riktning hänger så nära ihop.*

*Anledningen till att det är så viktigt med villighet är just att ovillighet att ha negativa känslor (eller ett aktivt undvikande av vissa känslor) kan hindra oss från att leva våra liv i enlighet med våra värderingar. Vi ber er inte att söka smärta för smärtans skull eller att ni ska vilja ha negativa känslor - vi ber er att vara villiga att ha dem så att ni kan göra de saker som är viktiga för er i era liv och gå vidare i en värderad riktning.*

## Villighet och åtagande: Träskmetaforen

**[Träskmetaforen]:** *Det är som om vi står på stranden till ett otäckt, ruttet träsk fyllt med blodiglar, insekter och riktigt mörkt, skumt, illaluktande vatten. På den andra sidan av träsket finns alla de saker som är betydelsefulla för oss - det är den plats som vi mest av allt vill nå till. Men träsket sträcker sig så långt du kan se, så det finns inget sätt att köra runt det för att nå till den andra sidan. Men, även om träsket är fult och äckligt, så är det faktiskt inte så djupt - vattnet når bara upp till våra hakor - och det finns faktiskt inget i det som kan skada oss. Det är vidrigt och motbjudande, men vi kan ta oss igenom det om vi behöver. Tror ni att jag skulle föreslå att vi ska ta oss igenom det här träsket bara för skojs skull? Att vi ska gå och leka i träsket bara för att vi kan? Nej, självklart inte. Om det inte fanns någonting som betydde något för oss på den andra sidan skulle det vara ganska dumt att gå ut i träsket. Men om det är så att allt som är viktigt för oss finns på andra sidan träsket, då är det meningsfullt att gå genom träsket. Det kan vara obehagligt men det kommer helt säkert inte att ta död på oss och det kommer definitivt vara värt det i slutändan att komma till den andra sidan. Om de saker som är viktiga för dig finns på andra sidan, varför inte gå igenom träsket? För mig verkar det som om det är värt det för att få ut det du vill ha av livet. Och det är det som är villighet.*

*Det är också viktigt att komma ihåg att om ni väljer att lägga era inre hinder åt sidan och gå i värderad riktning OAVSETT aktuella känslor (smärtsamma eller inte) - om ni är villiga att ha de här känslorna för att kunna röra er framåt i era liv - så kommer ni ofta att upptäcka att känslorna sjunker undan eller minskar i intensitet bara genom att ni gör saker som ni värderar och deltar fullt ut i. Känslorna kan finnas där i början men om ni låter dem ha sin gång så minskar de ofta i intensitet och blir mycket mindre smärtsamma. Och ju mer ni fortsätter att engagera er i värderade handlingar desto mindre kommer de här inre hindren att upplevas som hinder. Kom ihåg att värderade handlingar är otroligt förstärkande! Att handla i enlighet med våra värderingar kan få oss att må allmänt bättre, eftersom vi gör saker som är viktiga för oss. Att röra sig framåt på det här sättet förändrar livet så att det stämmer bättre överens med det liv vi vill leva. De negativa känslorna kommer aldrig att försvinna, men det obehag som är förknippat med de känslorna kommer att minska eftersom de inte längre hindrar oss i våra liv.*

#### IV. HEMUPPGIFTER

1. Välj genomförbara värderade handlingar som du kan åta dig att utföra under veckan. Använd problemlösning för att komma förbi potentiella yttre hinder. Öva villighet att uppleva eventuella inre hinder (gör färdigt hemuppgiftsbladet "Värderingar 6: Att undanröja hinder")
2. Fortsätt registrera dina försök att handla i enlighet med värderade riktningar varje dag, liksom även de hinder för värderade handlingar som uppstått under veckan (gör färdigt hemuppgiftsbladet "Värderingar 7")
3. Fortsätt registrera självskadeimpulser och känslor som är förknippade med dessa; fortsätt att registrera villighet att uppleva dessa känslor; fortsätt fokusera på de impulskontrollstrategier som används för att motstå självskadeimpulser eller andra impulsiva beteenden

**VECKA 13**

ARBETSBLAD/HEMUPPGIFTSBLAD

# HINDER FÖR VÄRDERADE HANDLINGAR

Vad hindrar dig från att leva ett liv i enlighet med dina värderingar?

---

## Yttre hinder

Situationsbundna eller interpersonella faktorer som försvårar för oss att genomföra värderade handlingar

**Lösning:** Omvandla dessa hinder till nya handlingar, bryt ner den värderade handlingen i mindre steg

---

## Inre hinder

Smärtsamma känslor (t.ex. rädsla, ångest, skam)

- › Önskade eller negativa tankar (t.ex. "Jag klarar inte det här")

**Lösning:** Villighet

- › Kan vi handla med dessa känslor och tankar?
- › Kan vi ta dem med oss på vår resa? (t.ex. "Bubblan-i-vägen-metamor")
- › Har du någon gång gjort just det? (t.ex. gått till tandläkaren trots att du är rädd, eller närmast dig något trots att du har haft negativa tankar om följderna av att göra det)
- › Välj att agera oavsett vad du känner.

## VECKA 13: HEMUPPGIFTSBLAD

## VÄRDERINGAR 6: ATT UNDANRÖJA HINDER

Välj en värderad riktning att fokusera på under nästa vecka:

Värdering: \_\_\_\_\_

Välj sedan några "genomförbara" handlingar som du kan utföra redan idag, i detta ögonblick, som stämmer överens med den här värderade riktningen. Generera flera (minst 5 stycken) "genomförbara" handlingar. Kom ihåg att tänka på "små, meningsfulla steg", snarare än stora mål. För varje handling, skriv ner alla hinder som du tror står mellan dig och den här värderade handlingen. Inkludera både yttre (t.ex. pengar) och inre (t.ex. rädsla) hinder.

| Handlingar | Yttre hinder | Inre hinder |
|------------|--------------|-------------|
| 1)         |              |             |
| 2)         |              |             |
| 3)         |              |             |
| 4)         |              |             |
| 5)         |              |             |

Om du identifierade yttre hinder för dina handlingar kan du problemlösa och planera för nya handlingar nedan. Det kan också vara hjälpsamt att skatta din villighet att uppleva de inre hinder du har identifierat.

Gör sedan ett åtagande att fullt ut engagera dig i de nya handlingarna **oavsett vilka känslor du har**.

| Nya handlingar | Inre hinder | Villighet 0-100 |
|----------------|-------------|-----------------|
|                |             |                 |

\* Vald värdering:

[illegible]

VECKA 10–16: HEMUPPGIFTSBLAD / REGISTRERINGSBLAD FÖR SJÄLVSKADOR V

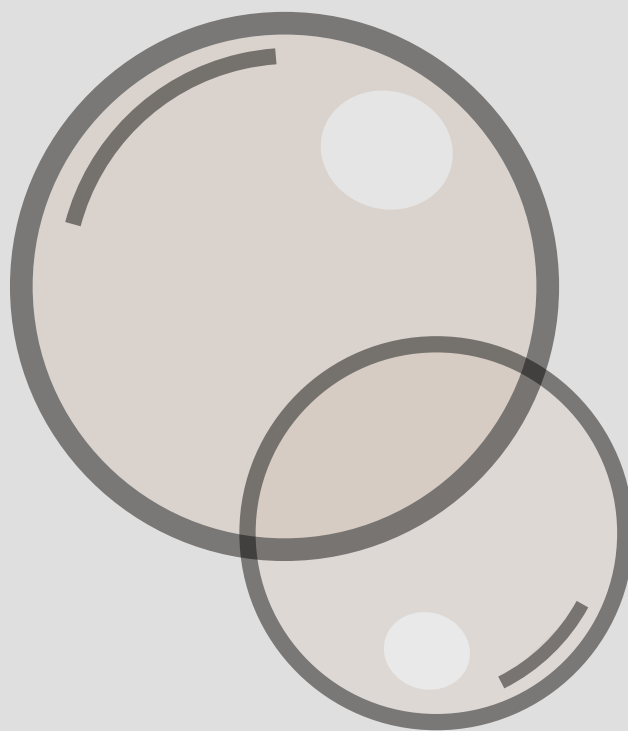
| Dag<br>Datum        | Impuls<br>att själv-<br>skada<br>(0–100) | Om inga självskade-<br>impulser, vilka skydds-<br>faktorer fanns? | Om självskadeimpulser;<br>vilka känslor föregick<br>impulsen (impulserna)? | Villighet att<br>uppleva dessa<br>känslor?<br>0–100 | Självska-<br>dade du?<br>(ringa in<br>ett svar) | Om nej, vilken im-<br>pulskontroll-strategi<br>använde du för att<br>motstå suget?        | Om ja, vad gjorde du?<br>Vad gjorde sedan för<br>att modifiera<br>konsekvenserna? | Konsekvenser av<br>beteendet (+ och –) |
|---------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Måndag<br>__/__/__  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Tisdag<br>__/__/__  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Onsdag<br>__/__/__  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Torsdag<br>__/__/__ |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Fredag<br>__/__/__  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Lördag<br>__/__/__  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Söndag<br>__/__/__  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |



## VECKA 14

---

# HINDER OCH ÅTAGANDE VID VÄRDERADE HANDLINGAR





*"Vi vet att många saker kan komma i vägen för att genomföra varje specifik handling, men ett åtagande att inrikta oss åt ett visst håll kan vi upprätthålla oavsett hur vi faktiskt agerar i ett givet ögonblick."*

## Vecka 14

# Hinder och åtagande vid värderade handlingar

### Översikt

- i. Hemuppgiftsgenomgång
- ii. Att göra ett åtagande  
Arbetsblad: "Att göra ett åtagande"
- iii. Att underlätta åtaganden
- iv. Hemuppgifter

### i. HEMUPPGIFTSGENOMGÅNG

- Genomgång av hemuppgiftsbladen "Värderingar 6" och "Värderingar 7".
- Låt deltagarna dela med sig av de värderingar som de har valt och de genomförbara handlingar de har identifierat som överensstämmer med dessa värderingar.
- Se till att uppmärksamma värderade handlingar som deltagarna utfört under veckan, som de kan ha förbisett, avfärdat eller bagatelliserat.
- Identifiera hinder för värderade handlingar som deltagarna stött på under veckan.
  - › Förstärk deltagarnas arbete med att hantera/ta sig förbi/lösa upp dessa hinder.
  - › Använd problemlösning för att hitta sätt att hantera dessa hinder mer effektivt framöver.

*Låt oss då börja med att gå igenom den senaste veckan. Hur har det gått för er? Vilka värderade handlingar har ni utfört? Vilka hinder dök upp? Visste ni hur ni skulle göra för att komma förbi några av dessa hindren? Var villighet till hjälp i det avseendet? Låt oss gå igenom hur det har varit för var och en av er under den här veckan och vad ni har lagt märke till. Börja gärna med att påminna oss om vilken värderad riktning ni har valt att fokusera på under veckan. **[Gå igenom varje deltagares hemuppgifter. Skriv ner de hinder (yttre och inre) som dykt upp när de har handlat i en värderad riktning. För varje hinder, fråga deltagarna hur de hanterade hindren eller vad som kom i vägen. För hinder som inte adresserades, be gruppmedlemmarna att hjälpa till att problemlösa kring sätt att hantera dessa hinder framöver. Uppmärksamma särskilt tillfällen när deltagare har kunnat ta sig förbi inre hinder, och nyttan av villighet i detta avseende.]***

*Även när vi är medvetna om hinder och har en del idéer om hur vi skall ta itu med dem, så är det ändå inte någon enkel process. Att veta vad vi behöver göra för att ta oss förbi hinder är lättare sagt än gjort. Om villighet var något enkelt och det räckte med kunskap om hur det här fungerar för att allting skulle falla på plats, så skulle det inte vara några problem med att handla i en värderad riktning. Vi vet att det här är svårt. Så hur kan vi fortsätta att använda oss av villighet för att ta itu med våra inre hinder? Hur ger vi oss själva en extra push att fortsätta att röra oss framåt i värderade riktningar när våra hinder ter sig så överväldigande och villighet är så svårt? Svaret är att göra ett åtagande.*

## II. ATT GÖRA ETT ÅTAGANDE

- Diskutera arbetsbladet "Att göra ett åtagande"
- Diskutera arbetsbladet "Att göra ett åtagande".
- Låt deltagarna definiera vad begreppet "åtagande" betyder för dem, låt deltagarna beskriva sina känslomässiga reaktioner på termen "åtagande".
- Ge psykoedukation kring åtagande.

- Åtagande är viktigt eftersom det hjälper oss att agera i värderad riktning och underlättar framsteg i behandlingen och en fortsatt rörelse framåt i livet
- Åtagande främjar: att agera oavsett aktuella känslor, att välja villighet och att fullfölja värderad handling även i närvaro av oönskade inre upplevelser.
- Åtagande måste vara allt eller inget, 100 %, och kan inte vara kopplat till vårt aktuella mående.
- Åtagande innebär och kräver villighet
- Åtagande handlar om process inte utfall (d.v.s. vi gör ett åtagande om att röra oss i värderad riktning, vi åtar oss inte något särskilt utfall)

Text från arbetsblad

*Jag förstår att åtagande kan vara ett skrämmande ord. Så låt mig börja med att fråga er vad ordet åtagande betyder för er? [Skriv ner svaren på tavlan, t.ex. "löfte", "att fastna", "vet inte vad man ger sig in i", "Jag måste göra det här", "fångad"]. Vad är era reaktioner på det här ordet? Hur känner ni inför det? [Skriv även ner de här svaren på tavlan.]*

*Det är exakt den sortens svar som vi oftast får. För många människor känns ett åtagande som ett överväldigande, oflexibelt löfte, som om man lovar bort sitt liv, som om man är fast och måste fullfölja det man har lovat oavsett vad som än händer. Och det kan göra idén om ett åtagande alldeles överväldigande. När ett åtagande betyder allt det här, kan det skrämma bort folk och göra dem tveksamma att göra något åtagande.*

*Om vad vi menade med ett åtagande innebar att man lovade att nå ett visst mål i framtiden eller garanterade att man skulle uppnå ett specifikt resultat någon gång framöver, så tror jag inte det skulle vara till någon större hjälp. Om ett åtagande innebar att man förband sig att nå vissa resultat eller utfall, så skulle det vara förknippat med samma avigsidor som vi var inne på tidigare när vi diskuterade problemen med att ställa upp mål. Ett löfte eller en garanti av det slaget saknar flexibilitet och lämnar inget utrymme för att våra specifika mål i livet kanske förändras allteftersom vi mognar, eller att yttre hinder för att nå de målen kommer i vägen. Så om det var vad ett åtagande innebar för oss, så är jag inte säker på att det skulle vara till någon hjälp.*

## Åtaganden handlar om processen, inte om utfallet

*Men vi avser faktiskt något helt annat med åtagande när vi talar om det i ERGT. Vad vi menar med ett åtagande är att engagera sig i processen, snarare än utfallet. Den tveksamhet folk i allmänhet känner beträffande åtaganden, de avigsidor vi har talat om, de saker ni tog upp tidigare, handlar om åtaganden att uppnå ett visst resultat. Och vi vill inte att ni ska åta er att uppnå något särskilt resultat. Vi vill bara att ni åtar er att engagera er i processen.*

*Vi talar om åtaganden i samband med värderade riktningar. Att förbinda sig till processen att röra sig framåt i en värderad riktning, och att värdesätta själva processen att handla i enlighet med våra värderingar. På många sätt ber jag er egentligen att göra det ni redan har gjort, att helt enkelt fortsätta att röra er framåt på ett sätt som överensstämmer med era värderade riktningar, att inlemma värderade handlingar i era liv och använda era värderingar till att vägleda de val ni gör. Jag ber er att göra ett åtagande till den processen, och att röra er framåt även när det är svårt eller när ni stöter på inre motstånd.*

*Det åtagande vi ber er att göra handlar inte om något specifikt resultat eller utfall, utan om processen att röra sig framåt i enlighet med de värderingar ni har och göra val i överensstämmelse med de värderingarna så ofta ni kan. Och genom att åtagandet handlar om processen snarare än resultatet, så har ni en mycket större flexibilitet än om ni försöker åta er att nå ett visst mål.*

*I grund och botten talar vi om att förbinda oss till en avsikt snarare än en viss handling. Vi vet att många saker kan komma i vägen för att genomföra varje specifik handling, men ett åtagande att inrikta oss åt ett visst håll kan vi upprätthålla oavsett hur vi faktiskt agerar i ett givet ögonblick.*

*Och det innebär också att ni kan fortsätta att röra er framåt även när ni stöter på hinder i ett visst ögonblick. Om ni stöter på ett hinder som kommer i vägen för en värderad handling vid ett tillfälle, kan ni istället genomföra handlingen vid nästa tillfälle. Eller så kan ni utföra en annan handling som också överensstämmer med den värderade riktningen. Den här typen av åtaganden är alltså mycket mer flexibla. Så, om ni t.ex. planerar att gå upp för trapporna istället för att ta hissen för att ni värdesätter er fysiska hälsa, så kan ni, även om just den handlingen inte blir av, istället göra något annat som ligger i enlighet med värderingen av er fysiska hälsa. Ni kan t.ex. att byta ut läsk mot vatten under middagen, gå ner för trappan senare eller gå till sängs i rimlig tid för att få lite vila. Åtagandet handlar om processen att ta hand om er själva fysiskt, och att handla i enlighet med den värderingen så ofta ni kan under dagen. Men åtagandet handlar inte om någon specifik handling. Så även om ni inte gör just det ni planerade så kan jag lova er att ni kommer att ha en mängd chanser att göra andra saker som överensstämmer med era värderingar under resten av dagen. Det fina med att göra ett åtagande är att det hjälper oss*

*framåt även när vi inte handlar i enlighet med våra värderingar i just det här ögonblicket, eller i nästa ögonblick, eller ens i ögonblicket efter det. Åtagandet innebär att vi fortfarande kan välja att göra något som stämmer med våra värderingar i ett kommande ögonblick (eller i ögonblicket efter det!).*

*När vi åtar oss att uppnå ett visst resultat, och sedan inte handlar på ett sätt som leder till det resultatet, så har vi misslyckats. Men när vi åtar oss att delta i processen, och sedan inte handlar på ett visst sätt, så innebär det helt enkelt bara att vi missade en chans. Men flera chanser kommer att uppstå under dagen. Allt är inte förlorat.*

*Åtaganden av det här slaget som handlar om processen kan vara till en oerhörd nytta, och verkligen kan hjälpa oss vidare, men det innebär inte att de är lätta att göra. De kan definitivt utgöra en utmaning. Samtidigt finns det saker som ni kan göra för att underlätta den här typen av åtaganden. Praktiska strategier som ni kan använda för att göra det lättare att göra åtaganden.*

### III. ATT UNDERLÄTTA ÅTAGANDEN

#### Diskutera strategier som underlättar för åtaganden

- **Låt deltagarna identifiera de strategier som de tror kan vara de mest användbara framöver (dvs. de strategier som de tror kan vara mest användbara/effektiva för dem själva).**

*På den nedre delen av det här arbetsbladet finns en lista med strategier som vi har funnit vara användbara för människor som vill göra åtaganden och hålla fast vid dem. Var och en av de här strategierna kan vara bra att ha i åtanke när ni gör ett åtagande. Därmed inte sagt att alla kommer att fungera för er. Vissa kommer att fungera bättre för er än andra och tricket är att testa dem och se vilka som fungerar bäst för er. Ni behöver definitivt inte använda alla, men om ni kan hitta några stycken som fungerar för er, kommer processen att gå smidigare.*

*Här är några saker att tänka på när ni funderar kring de olika strategierna:*

- **En av de viktigaste sakerna när du ska göra ett åtagande är att åtagandet handlar om något som är viktigt för just dig och inte i första hand för någon annan. Naturligtvis kan något vara viktigt för dig OCH för någon annan, men det är viktigt att först och främst fokusera på det som är viktigt för dig. Den här processen handlar om att skapa det liv som du vill leva - inte det liv som du tror att du borde leva eller som någon annan tycker att du ska leva. Det här är svårt nog som det är, så det är absolut nödvändigt att se till att processen handlar om de saker som är viktiga för dig.**

- Åtaganden blir mer överväldigande när de är stora och allomfattande. Om du håller det enkelt och åtar dig att göra små genomförbara handlingar, kommer det att bli mindre överväldigande.
- Se till att fortsätta att fokusera på nuet, och de handlingar som du kan göra för ögonblicket. Det spelar ingen roll om du inte har agerat på ett sätt som överensstämmer med dina värderingar under de senaste fyra timmarna. Det dyker upp ständigt nya tillfällen i varje ögonblick. Så fokusera på nuet och använd ditt åtagande för att göra ett val som är i linje med dina värderade riktningar i just detta nu, eller i nästa nu, eller i det som kommer efter det. I varje ögonblick finns det en ny möjlighet att agera på ett sätt som stämmer med ditt åtagande.
- Om du gör ett åtagande till en värderad riktning, skriv ner detta åtagande och lägg kopior av det i hela huset eller var du än går. Om du gör ett åtagande att ta hand om din fysiska hälsa, placera en kopia av det åtagandet på alla platser där åsynen av det kan påminna dig om ditt åtagande. Sätt en kopia på kylskåpet (eller inuti kylskåpet). Sätt en kopia på ditt arbetsrum för att påminna dig om att göra små saker på jobbet för att ta hand om dig själv. Lägg en kopia i din plånbok för att påminna dig om att göra inköp som är i linje med dina värderingar. Ju fler kopior desto bättre. Att se ditt åtagande i skrift under dagen kan öka din medvetenhet om åtagandet och göra det svårare att ignorera.
- Låt andra människor hjälpa till. Berätta för dem om ditt åtagande och hur viktigt det är för dig. Be dem att hjälpa dig hålla fast vid det. Det allra bästa är om du kan hitta någon som har ett liknande åtagande - någon som också gör ett åtagande att handla i enlighet med en värderad riktning. I sådana fall kan ni båda hjälpa varandra att stanna på rätt väg. Om du inte känner någon som har ett liknande åtagande, berätta då helt enkelt för personer i din omgivning om ditt åtagande och be dem om deras stöd. Det kan hjälpa dig att hålla dig kvar på rätt väg. Dessutom, att helt enkelt berätta för andra om vårt åtagande - uttala det högt - kan göra oss mer benägna att fullfölja åtagandet, eftersom vi då kommer att hållas ansvariga. Så berätta för andra om åtagandet!
- En annan sak som kan vara till hjälp är att du belönar dig själv för att du har fullföljt ett åtagande. Det här är en process där man ställs inför utmaningar och det kan vara mycket svårt att utföra värderade handlingar när man stöter på hinder. Så om du fullföljer dina åtaganden, se till att du belönar dig själv! Gör något trevligt för dig själv, eller tillåt dig själv att spendera pengar på något som du normalt inte skulle spendera pengar på. Du förtjänar det!

- Slutligen, kom ihåg att en av de viktigaste saker som vi kan göra för att hålla ett åtagande är att hitta mening i det - att veta att det finns mening i det vi gör, och ett större ändamål som vi arbetar mot. Varför skulle vi annars göra det? Varför skulle vi gå igenom träsket? Vi går igenom träsket för att komma fram till saker som är viktiga för oss och som finns på den andra sidan. Anledningen till att vi tränar villighet är för att kunna bygga det liv vi vill leva. Så en strategi som kan hjälpa oss att fullfölja åtaganden även om det är svårt är att fokusera på varför du gör detta och varför det är viktigt för dig.

#### IV. HEMUPPGIFTER

- Innan gruppen slutar, låt varje deltagare göra ett åtagande (högt till övriga deltagare) om att använda två åtagandestrategier under den kommande veckan.
1. Gör åtagande kring genomförbara värderade handlingar för kommande vecka. Använd problemlösning kring sätt att hantera potentiella externa hinder och öva villighet att uppleva eventuella interna hinder (gör klart hemuppgiftsbladet "Värderingar 8: Gör ett åtagande")
  2. Fortsätt varje dag, att registrera arbetet med att utföra värderade handlingar samt hinder för värderade handlingar som uppstått under veckan (gör klart hemuppgiftsbladet "Värderingar 9")
  3. Fortsätt att registrera självskadeimpulser och känslor som är förknippade med dessa impulser; fortsätt registrera villighet att uppleva dessa känslor; fortsätt att fokusera på de impulskontrollstrategier som används för att motstå impulser till självskada eller andra impulsiva beteenden



**VECKA 14**

ARBETSBLAD/HEMUPPGIFTSBLAD

## ATT GÖRA ETT ÅTAGANDE

Åtaganden hjälper oss att agera i värderad riktning

Gör ett åtagande att handla i enlighet med dina värderingar oavsett vad du känner

- Åtaganden handlar om att röra sig i en värderad riktning, att handla på ett värderat sätt, med de känslor som du har, oavsett vilka de är
- Villighet är en nödvändig komponent
  - › Vi kan känna oss ovilliga inför att göra något och ändå vara villiga att röra oss i en värderad riktning

Åtaganden är 100 %, allt eller inget

- Ett åtagande kan inte vara villkorat eller bara till viss del
  - › På samma sätt som att man t.ex. inte kan man vara gravid till 50 %

Åtaganden handlar om processen, inte om utfallet

- Vi åtar oss till 100 % att röra oss i en värderad riktning - vi gör inte ett åtagande att utfallet ska bli på ett visst sätt

Strategier för att underlätta åtaganden

- Gör åtaganden till handlingar som är av värde för dig, inte för någon annan
- Se till att handlingarna är "genomförbara" - var konkret, enkel och realistisk
- Kom ihåg att fokusera på nuet och på handlingar som du kan utföra på en gång
- Om du vaknar sent, börja då; om du är ligger efter, börja ändå
- Skriv ner åtagandet och lägg kopior överallt (t.ex. i bilen, köket, etc.)
- Få någon att hjälpa dig - skaffa en "åtagande-kompis"
- Gör ett åtagande inför någon annan, inte bara inför dig själv (berätta om ditt åtagande för andra)
- Planera en belöning åt dig själv när du har fullföljt ditt åtagande
- Hitta mening i åtagandet (t.ex. upprepa om och om igen varför du har åtagit dig detta, varför det är viktigt, etc.)

## VECKA 14-16: HEMUPPGIFTSBLAD

## VÄRDERINGAR 8: GÖR ETT ÅTAGANDE

Välj en värderad riktning att fokusera på under nästa vecka:

Värdering: \_\_\_\_\_

Gör nu ett åtagande att utföra några "genomförbara" handlingar som du skulle kunna utföra idag, i detta ögonblick, som stämmer med denna värderade riktning. Först av allt, generera flera (minst 5 stycken) "genomförbara" handlingar. Kom ihåg att tänka på att ta "små, meningsfulla steg", snarare än att välja stora övergripande mål. För varje handling, skriv ner alla hinder som du tror står mellan dig och den värderade handlingen. Inkludera både yttre (t.ex. pengar) och inre (t.ex. rädsla) hinder.

| Handlingar | Yttre hinder | Inre hinder |
|------------|--------------|-------------|
| 1)         |              |             |
| 2)         |              |             |
| 3)         |              |             |
| 4)         |              |             |
| 5)         |              |             |

**Om** du identifierade yttre hinder för dina handlingar kan du problemlösa och planera för nya handlingar nedan. Det kan också vara hjälpsamt att skatta din villighet att uppleva de inre hinder du har identifierat.

Gör sedan ett åtagande att fullt ut engagera dig i de nya handlingarna **oavsett vilka känslor du har**.

| Nya handlingar | Inre hinder | Villighet 0-100 |
|----------------|-------------|-----------------|
|                |             |                 |

\* Vald värdering:

[illegible]

VECKA 10–16: HEMUPPGIFTSBLAD / REGISTRERINGSBLAD FÖR SJÄLVSKADOR V

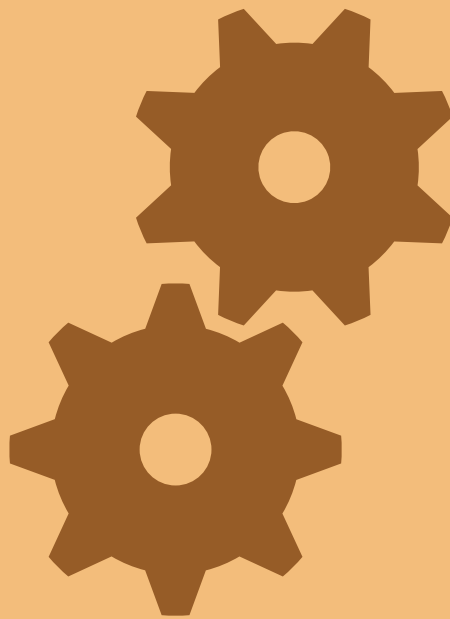
| Dag<br>Datum        | Impuls<br>att själv-<br>skada<br>(0–100) | Om inga självskade-<br>impulser, vilka skydds-<br>faktorer fanns? | Om självskadeimpulser;<br>vilka känslor föregick<br>impulsen (impulserna)? | Villighet att<br>uppleva dessa<br>känslor?<br>0–100 | Självska-<br>dade du?<br>(ringa in<br>ett svar) | Om nej, vilken im-<br>pulskontroll-strategi<br>använde du för att<br>motstå suget?        | Om ja, vad gjorde du?<br>Vad gjorde sedan för<br>att modifiera<br>konsekvenserna? | Konsekvenser av<br>beteendet (+ och –) |
|---------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Måndag<br>__/__/__  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Tisdag<br>__/__/__  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Onsdag<br>__/__/__  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Torsdag<br>__/__/__ |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Fredag<br>__/__/__  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Lördag<br>__/__/__  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Söndag<br>__/__/__  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |



VECKA 15

---

# VÄRDERADE RIKTNINGAR – EN PROCESS





*"Även om vi redan agerar på sätt som stämmer med  
våra värderingar, så kan medvetenheten om det  
ändå öka vår känsla av kompetens och förbättra vårt  
stämningssläge."*

# Vecka 15

## Värderade riktningar – en process

### Översikt

- i. Hemuppgiftsgenomgång
- ii. Värderade riktningar – en process
- iii. Beredskap för att hantera hinder
- iv. Känslostyrt beteende
- v. Hemuppgifter

### i. HEMUPPGIFTSGENOMGÅNG

- Gå igenom hemuppgiftsbladen "Värderingar 8: Gör ett åtagande" och "Värderingar 9".
- Låt deltagarna dela med sig av de värderingar som de har valt och de genomförbara handlingar som de har identifierat som stämmer med dessa värderingar.
- Fortsätt hjälpa deltagarna att identifiera genomförbara handlingar med fokus på små, enkla handlingar som kan utföras omedelbart.
- Gå igenom arbetet med att utföra värderade handlingar under den gångna veckan.
- Identifiera hinder för värderade handlingar som deltagarna stött på under veckan.
  - › Förstärk deltagarnas arbete med att hantera/ta sig förbi/lösa upp dessa hinder.
  - › Använd problemlösning för att hitta sätt att hantera dessa hinder mer effektivt framöver.
- Framhåll vikten av villighet och åtaganden att genomföra värderade handlingar.

*Så låt oss börja även den här veckan med att ta upp processen att engagera sig i värderade handlingar. Märkte ni någon skillnad under veckan i samband med att ni använde åtagandestrategier? Och framför allt: hade ni någon upplevelse av att åtagandet till processen gjorde det lättare att hålla kurs även när hindren verkade överväldigande? Låt oss gå igenom hur det här har varit för er under veckan, och även hur det har varit att göra ett åtagande till villighet och värderad riktning. [Gå igenom deltagarnas hemuppgifter. Skriv ner de hinder som uppkommit under denna process, samt hur varje hinder bemöttes eller löstes upp. För hinder som verkade oövervinnliga, låt deltagarna "brainstorma" olika sätt att lösa dessa hinder i framtiden. Uppmärksamma särskilt tillfällen när deltagarna har kunnat övervinna inre hinder genom att öva villighet, och de sätt på vilka ett åtagande underlättade villighet och värderade handlingar.]*

## II. VÄRDERADE RIKTNINGAR – EN PROCESS

### • Fortsätt att diskutera värderade riktningar som en process.

*När vi fortsätter att fokusera på värderade riktningar i den här gruppen vill jag förvissa mig om att ni fokuserar på processen, inte utfallet. Utfallet spelar egentligen ingen roll. Det viktiga är att ni använder era värderingar som vägledning till de val ni gör, och att ni som en konsekvens av det gör de val och utför de handlingar som stämmer med era värderingar. Om ni agerar i linje med era värderingar men resultatet inte blir vad ni önskade, så är det helt okej – ni har ändå gjort en mängd framsteg och ni rör er framåt i era liv. Det viktiga är inte resultatet, utan det faktum att ni gjorde ett val i överensstämmelse med era värderingar och att ni lät era beteenden vägledas av de värderingarna. Just det, oavsett vad resultaten blev, innebär att ni har lyckats.*

*I grund och botten så vill jag att ni fortsätter att hålla i minnet att det som avgör framgången här är **att ni gör saker som stämmer med era värderingar**. Om ni gör det så är ni framgångsrika, oavsett utfallet. Som vi har varit inne på tidigare: när vi fokuserar på resultatet så tar det oss ur nuet. Och att inte vara i nuet kan göra att saker upplevs som mer överväldigande. När vi fokuserar på nuet kan vi också få vara med om att negativa känsloupplevelser faktiskt går över, och att även om ett ögonblick kan vara otroligt smärtsamt och jobbigt, så kan nästa ögonblick kännas positivt. Det kan hjälpa oss att stå ut med obehag.*

*Om vi dessutom påminner oss om att det går att agera i enlighet med våra värderingar i varje givet ögonblick kan processen bli mindre överväldigande, och samtidigt kan vi också motverka perfektionism. Om ni håller i minnet att varje enskilt ögonblick ger en möjlighet att handla i enlighet med era värderingar, så minskar risken att det kommer att kännas som en katastrof när ni missat en chans. Att veta att vi alltid – i varje ögonblick – kan välja att agera i värderad riktning innebär*

*att vi aldrig kan gå miste om möjligheten att göra det. Så även om vi inte gör ett val i överensstämmelse med våra värderingar i just det här ögonblicket, eller i nästa, eller i ögonblicket efter det, så kan vi alltid göra det i ett ögonblick därefter. Att påminna oss om att vi faktiskt aldrig kan förlora chansen att röra oss framåt på ett sätt som stämmer med våra värderingar, kan hjälpa oss från att fastna i ett allt-eller-inget-tänkande av det slag som kan få oss att skämmas bara för att vi inte är perfekta!*

*Det kan också vara viktigt att vara medvetet närvarande och fokuserad på nuet i samband med det vi gör under dagen. På så sätt kan vi bli mer medvetna om de olika tillfällen då vi faktiskt agerar i värderad riktning. Även om vi redan agerar på sätt som stämmer med våra värderingar, så kan medvetenheten om det ändå öka vår känsla av kompetens och förbättra vårt stämningsläge. Om det finns saker ni gör rent vanemässigt i enlighet med era värderingar, så är det alltså bra om ni blir medveten om det. Och även om det inte sker omedelbart så är det bra om ni uppmärksammar det någon gång under dagen. Det kan hjälpa oss att se att det finns många saker som vi redan gör som stämmer med våra värderingar (som vi annars kanske avfärdar eller inte ens märker). Medvetenhet om alla de små steg som vi tar i linje med våra värderingar ger oss en känsla av kompetens och kontroll över våra liv. Det kan också bidra till ökad medkänsla med oss själva, genom att vi kan se att vi gör saker som är viktiga för oss även när vi har det som jobbigast.*

**[Notera: Det är inte ovanligt för deltagare att börja ifrågasätta sina värderingar när de åtar sig att handla. Deltagare kan kämpa med frågan vilka värderingar som är viktigast för dem, eller vilken handling som bäst motsvarar deras värderingar. Det finns inget enkelt svar på denna fråga. Ta till exempel fallet med en deltagare som oroar sig för att söka en chefsposition på jobbet. Deltagaren kanske kommer fram till att hon sätter värde på sin karriär och därför bör ta steg i den riktningen (vilket faktiskt skulle kunna vara ett sätt att undvika sociala och familjerelaterade värden), eller så kanske hon kommer fram till att hon sätter sociala och familjerelaterade värden främst och därför bör ta ett mindre krävande jobb (vilket skulle kunna vara ett undvikande av rädsla för att misslyckas på arbetet). Gruppledarna bör vara medvetna om den potentiella undvikandefunktion som alla aktiviteter på ett värderat område kan ha och bör ha detta i åtanke under alla gruppmöten. Men det bästa sättet för deltagarna att avgöra vad som är en värderad aktivitet och vad som är undvikande är att agera och sedan reflektera över sina erfarenheter (känner de sig tillfredsställda, nöjda o.s.v.) Allteftersom olika värderingar kommer upp, diskuteras de på liknande sätt - handlingar som kan utföras, potentiella hinder och sätt att hantera dessa hinder]**

**[OBS: Fortsätt att betona vikten av balans. Deltagarna behöver inte värdesätta ett område högre än ett annat för att välja handling. Deltagarna bör uppmuntras att tänka generellt kring olika områden och deras specifika**

värderingar inom respektive område, och försöka se till att uppmärksamma varje område vid något tillfälle under livet. Ett område kan prioriteras under en viss period. Någon som t.ex. inte alls lever i överensstämmelse med sina värderingar när det gäller relationer, men som har levt sitt yrkesliv i enlighet med sina värderingar på det området, kanske vill uppnå balans genom att fokusera mycket mer på relationer ett tag. Eller en särskilt utmanande tid på arbetet eller i skolan kan göra det nödvändigt med vissa uppoffringar inom andra områden. Huvudprincipen är att inget område lämnas helt utan uppmärksamhet. Att välja innebär att vara medveten om att man uppmärksammar ett område på bekostnad av ett annat. Och för att upprepa det än en gång: att handla engagerat och vara uppmärksam på konsekvenserna kommer att hjälpa deltagarna att göra nödvändiga justeringar för att öka tillfredsställelsen med sina val.]

### III. BEREDSKAP FÖR ATT HANTERA HINDER

- **Identifiera och problemlös sätt att övervinna centrala väntade hinder under de kommande två veckorna.**

*Om vi fortsätter att tänka på hinder för värderade handlingar, vilka är de största hindren ni har lagt märke till under de senaste veckorna? [Skriv ner de viktigaste hinder som deltagarna har stött på.] Anledningen till att jag frågar är att ett sätt att hantera hinder är att vara förberedd på dem. Det är som scouternas motto - "alltid redo!". Samma sak gäller för hinder. Om vi kan veta i förväg vilken typ av hinder som det är troligast att vi kommer att stöta på, och vilka av dem som kan te sig mest oöverstigliga, så kan vi planera i förväg hur vi ska ta oss förbi dem. Så om ni tänker på de närmaste veckorna, vilka hinder räknar ni med att stöta på? Vad tror ni i första hand kommer att försvåra värderade handlingar inom de olika områdena? [Skriv upp förväntade hinder på tavlan, och använd problemlösning för att hitta sätt att komma förbi dessa hinder. Ta fram en plan för åtminstone ett väntat hinder för varje deltagare i rummet.]*

### IV. KÄNSLOSTYRT BETEENDE

- **Diskutera känslostyrt beteende som ett potentiellt hinder för värderade handlingar.**

*Utöver de hinder som vi har varit inne på vill jag ta upp även ett annat hinder som många stöter på när man fokuserar på värderingar. Och det hindret är något vi kallar känslostyrt beteende, vilket är precis vad det låter som. Som mänskliga*

*varelser har vi en benägenhet att göra saker som stämmer med vårt aktuella känslotillstånd - saker som "passar" med hur vi mår för stunden. Och även om det är förståeligt, så kan det leda till en hel del problem (t.ex. att man isolerar sig när man är nedstämd). Upplevelser av depression och ångest kan öka sannolikheten för att vi undviker att agera i en värderad riktning. När vi till exempel är deprimerade, så vill vi kanske bara krypa ihop i sängen istället för att göra något som egentligen betyder något för oss. Det är en anledning till att det blir svårt att handla i en värderad riktning samtidigt som vi upplever intensiva och obehagliga sinnesstämningar. Och vi måste därför vara medvetna om att känslotillstånd av det här slaget kan vara potentiella inre hinder.*

*Den goda nyheten är att det finns sätt att komma förbi den här typen av hinder. Ett sätt är att fokusera på små beteenden som går att genomföra i ögonblicket och som stämmer med våra värderingar. När vi är deprimerade kommer det att vara lättare att engagera sig i värderade handlingar som går snabbt att utföra och inte kräver en enorm ansträngning. Trots sin enkelhet kan även sådana små genomförbara handlingar ha en snöbollseffekt som leder oss i värderad riktning och ökar vår motivation ju mer vi utför dem. Och det kan i sin tur faktiskt bidra till att förbättra vårt känslotillstånd!*

## V. HEMUPPGIFTER

- **Innan gruppen slutar, låt varje deltagare göra ett åtagande (inför gruppen) om att använda sig av två åtagandestrategier under den kommande veckan.**
- 1. Gör ett åtagande att utföra värderade handlingar under veckan.  
Använd problemlösning för att hitta sätt att hantera potentiella yttre hinder och öva villighet att uppleva eventuella inre hinder (gör färdigt hemuppgiftsblad "Värderingar 8: Gör ett åtagande")
- 2. Fortsätta registrera arbetet med dagliga värderade handlingar, och hinder för utförandet av sådana under veckan (gör färdigt hemuppgiftsblad "Värderingar 9" )
- 3. Fortsätta registrera självskadeimpulser och känslor förknippade med dessa impulser, fortsätta registrera villighet att uppleva dessa känslor samt fortsätta fokusera på impulskontrollstrategier för att motstå självskadeimpulser eller andra impulsiva beteenden



**VECKA 15**

ARBETSBLAD/HEMUPPGIFTSBLAD

## VÄRDERINGAR 8: GÖR ETT ÅTAGANDE

Välj en värderad riktning att fokusera på under nästa vecka:

Värdering: \_\_\_\_\_

Gör nu ett åtagande att utföra några "genomförbara" handlingar som du skulle kunna utföra idag, i detta ögonblick, som stämmer med denna värderade riktning. Först av allt, generera flera (minst 5 stycken) "genomförbara" handlingar. Kom ihåg att tänka på att ta "små, meningsfulla steg", snarare än att välja stora övergripande mål. För varje handling, skriv ner alla hinder som du tror står mellan dig och den värderade handlingen. Inkludera både yttre (t.ex. pengar) och inre (t.ex. rädsla) hinder.

| Handlingar | Yttre hinder | Inre hinder |
|------------|--------------|-------------|
| 1)         |              |             |
| 2)         |              |             |
| 3)         |              |             |
| 4)         |              |             |
| 5)         |              |             |

**Om** du identifierade yttre hinder för dina handlingar kan du problemlösa och planera för nya handlingar nedan. Det kan också vara hjälpsamt att skatta din villighet att uppleva de inre hinder du har identifierat.

Gör sedan ett åtagande att fullt ut engagera dig i de nya handlingarna **oavsett vilka känslor du har**.

| Nya handlingar | Inre hinder | Villighet 0-100 |
|----------------|-------------|-----------------|
|                |             |                 |

[illegible]

VECKA 10–16: HEMUPPGIFTSBLAD / REGISTRERINGSBLAD FÖR SJÄLVSKADOR V

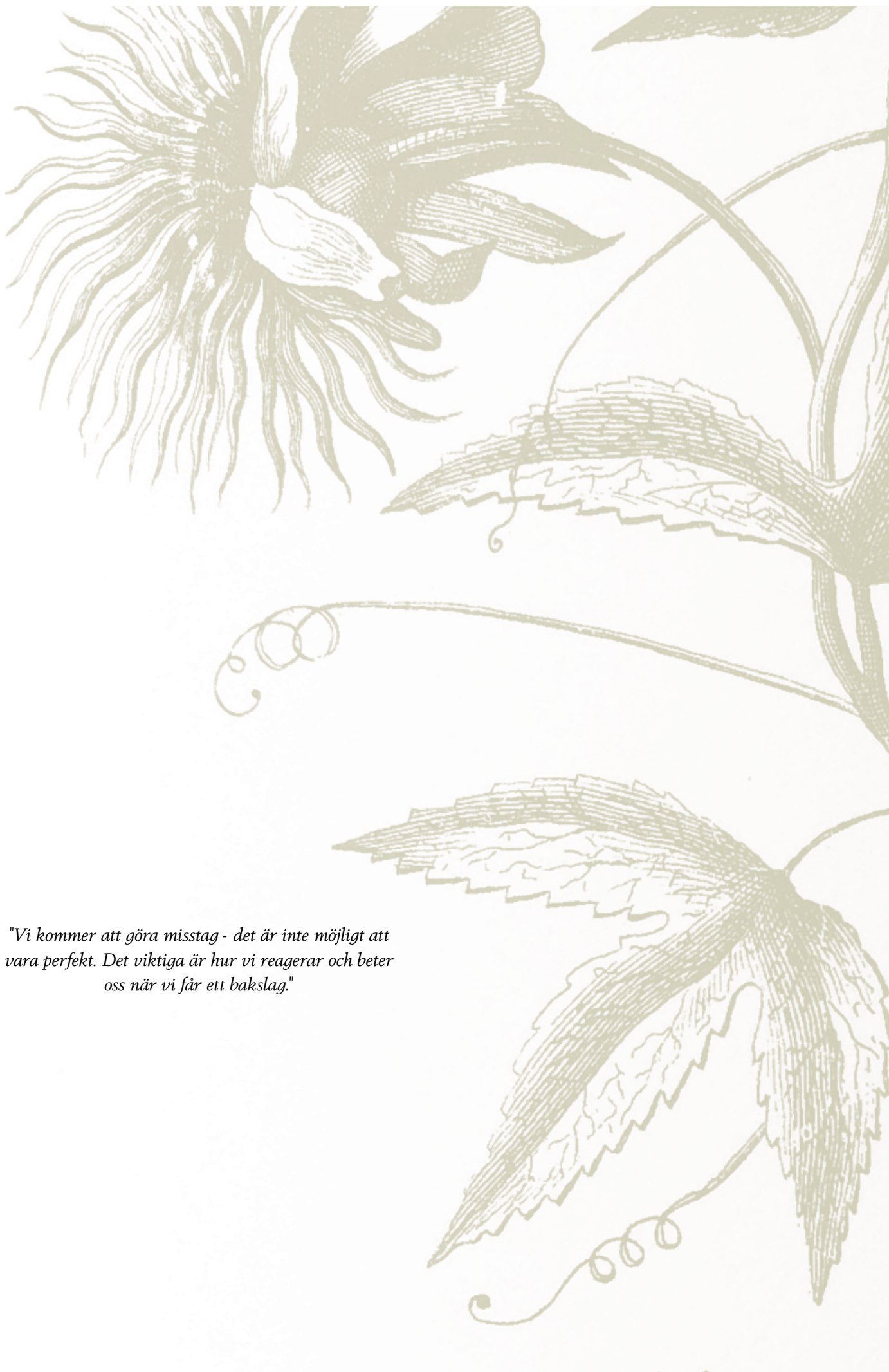
| Dag<br>Datum       | Impuls<br>att själv-<br>skada<br>(0–100) | Om inga självskade-<br>impulser, vilka skydds-<br>faktorer fanns? | Om självskadeimpulser;<br>vilka känslor föregick<br>impulsen (impulserna)? | Villighet att<br>uppleva dessa<br>känslor?<br>0–100 | Självska-<br>dade du?<br>(ringa in<br>ett svar) | Om nej, vilken im-<br>pulskontroll-strategi<br>använde du för att<br>motstå suget?        | Om ja, vad gjorde du?<br>Vad gjorde sedan för<br>att modifiera<br>konsekvenserna? | Konsekvenser av<br>beteendet (+ och –) |
|--------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Måndag<br>__ / __  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Tisdag<br>__ / __  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Onsdag<br>__ / __  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Torsdag<br>__ / __ |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Fredag<br>__ / __  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Lördag<br>__ / __  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Söndag<br>__ / __  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja Nej                                          | Distraktion ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |

VECKA 16

---

# ÅTERFALLSPREVENTION





*"Vi kommer att göra misstag - det är inte möjligt att  
vara perfekt. Det viktiga är hur vi reagerar och beter  
oss när vi får ett bakslag."*

# Vecka 16

## Återfallsprevention

### Översikt

- i. Hemuppgiftsgenomgång
- ii. Återfallsprevention
  - Regelbrotteffekter
  - Bakslag och återfall
  - Att lägga märke till framsteg
- iii. Att värdesätta själva värderingsprocessen

### i. HEMUPPGIFTSGENOMGÅNG

- Gå igenom hemuppgiftsbladen "Värderingar 8: Gör ett åtagande" och "Värderingar 9".
- Gå igenom veckans arbete med att agera i värderad riktning.
- Identifiera hinder för att agera i värderad riktning som uppstått under veckan.
- Förstärk deltagarnas arbete med att hantera/komma förbi/lösa upp dessa hinder.
- Använd problemlösning för att hitta sätt att hantera dessa hinder mer effektivt i framtiden.
- Framhåll den roll som villighet och åtagande har för värderade handlingar.

*Låt oss börja med att gå igenom hemuppgifterna. Förra veckan talade vi om värderingar som process och vikten av att, i varje ögonblick, uppmärksamma möjligheten att agera i enlighet med våra värderingar. Är det något speciellt ni har noterat den här veckan? [Gå igenom värderade handlingar med klienterna. Identifiera inre och yttre hinder samt hur de tog sig förbi eller adresserade dessa hinder. Fortsätt att betona vikten av ett här-och-nu- och processorienterat fokus, samt åtaganden och villighet.]*

[Obs: Var fortsatt uppmärksam på alla tecken på en dömande, perfektionistisk eller mål-orienterad hållning, och se till att aktivt ta upp sådana till diskussion. Deltagarna har kanske fortsatt att ignorera, minimera eller förringa värderade handlingar som de bedömt vara för obetydliga eller enkla. Framhåll under hela denna diskussion att alla handlingar är betydelsefulla, och se till att deltagarnas uppmärksamhet gång på gång förs tillbaka till betydelsen av ett här-och-nu fokus vad gäller samtliga handlingar och val (eftersom våra liv levs i nuet). Fokusera på processen snarare än resultatet och hänvisa till och förstärk budskapet med metaforerna "ringar på vattnet" och "fjärilseffekten".]

## II. ÅTERFALLSPREVENTION

### Regelbrottseffekter

- Introducera begreppet regelbrottseffekter och dess relevans för att hantera självskadebeteende och att närma sig känslomässig villighet.
- Skilj mellan bakslag och återfall med avseende på självskadebeteende.

*Idag ska vi i huvudsak prata om återfallsprevention. Det här är vårt sista grupp-tillfälle, så jag vill att vi ska fokusera på hur ni kan fortsätta att vidmakthålla de förändringar och förbättringar som ni redan har gjort i era liv, och även hur ni kan komma vidare i att skapa det liv ni vill ha - ett liv som är meningsfullt för er. Här finns det ett par saker att tänka på. Först och främst, har någon av er hört talas om regelbrottseffekter (RBE)?*

*RBE är något som kan uppstå när man gör någon form av beteendeförändring. I princip har det att göra med det faktum att när människor försöker ändra sitt beteende så sätter de ofta upp stränga och strikta regler för sig själva – om vad de tänker att de borde och inte borde göra. Till exempel; jag ska aldrig mer dricka, jag ska aldrig skada mig igen, jag måste hålla mig till 2000 kalorier per dag osv. Skälet till att folk sätter upp sådana här regler är ju att de tror att de kommer att vara till hjälp för dem när det gäller att göra de rätta valen. Eller också ser de reglerna som måttstockar eller mål att sträva mot. Men problemet är att den här typen av strikta regler sällan fungerar. Trots att människor i allmänhet sätter upp den här sortens regler för att de tror att det kommer att hjälpa dem hålla sig på rätt spår, så har vi lärt oss att den här sortens regler faktiskt ger paradoxala resultat: de har en benägenhet att slå tillbaka och göra det ännu svårare att hålla sig till regeln. Och det är orsaken till att det kallas RBE.*

RBE har att göra med vad som händer när människor bryter (eller överträder) stränga och strikta regler som de satt upp för sig själva. Vad som tyvärr oftast händer är att man tänker att eftersom man redan har misslyckats och regeln är bruten, så spelar det ingen roll om man fortsätter att bryta mot den. Om man kräver perfektion av sig själv och inte lyckas leva upp till de perfektionistiska kraven (vilket är omöjligt), så upplever man det som att det inte ens är värt att fortsätta försöka. Om vi redan har misslyckats, så varför ens bry sig? Om regeln är att ni inte ska skada er själva någonsin igen och ni sen tabbar er och råkar göra det några gånger, varför ens försöka sluta när ni redan har misslyckats? Om ni redan har misslyckats spelar det väl ingen roll om man skadar sig en eller 100 gånger, eller hur?

Det här har man sett också hos människor som bantar. De sätter upp regler om hur många kalorier de får äta och om vilka livsmedel som är okej eller inte och om de sedan råkar tabba sig en natt och äter en kaka, så tänker de: "Skit samma! Jag har redan tabbat mig så jag kan lika gärna fortsätta äta! Jag är ändå inte på rätt väg!" Och sedan, istället för att bara äta en kaka, äter man hela påsen och ett paket glass. Känner ni igen det här? Har ni varit med om något liknande? En av deltagarna i ERGT har kallat det här "skit-samma-faktorn" (S-faktorn). När du har fallit, så kan du lika gärna fortsätta falla ...

Så, med tanke på att det här är en så vanlig erfarenhet och kan ha sådana paradoxala följder, skulle jag föreslå ni helt enkelt avstår från att sätta upp sådana regler. Jag är till 100 % med på att ni gör åtaganden om att handla i enlighet med era värderingar eller om att sluta skada er själva (och i själva verket hoppas jag att ni aldrig mer kommer att självskada). Men jag kan lova er att om ni sätter upp sådana regler som t.ex. "jag skall aldrig mer att skada mig själv" så kommer ni att misslyckas ... I själva verket kommer ni förmodligen att öka risken för självska-  
beteende jämfört med om ni helt enkelt inte sätter upp sådana regler överhuvudtaget! Men betyder det att ni inte har något att hålla er i under tiden, eller saknar något som kan hjälpa er gå framåt? Nej! Definitivt inte. Ni har faktiskt lärt er något som är mer kraftfullt och som kan vara till mer hjälp när det gäller att fortsätta röra er framåt: värderade handlingar och åtaganden. Till skillnad från att försöka följa strikta regler innebär det att ni är inriktade på nuet och på allt som ni kan göra i stunden. Det innebär alltså att även om ni handlar på ett sätt som är oförenligt med en värderad riktning eller ett åtagande i ett visst ögonblick, så kan ni i nästa ögonblick fånga upp er själva och återgå till att handla i enlighet med era värderingar. Om ni har det perspektivet så kommer det att vara till mycket mer hjälp när ni fortsätter er resa mot ett allt bättre liv.

## Bakslag och återfall

Nu över till något som är relaterat till RBE: skillnaden mellan bakslag och återfall. Folk blandar ofta ihop de sakerna, men de skiljer sig faktiskt åt på flera mycket viktiga sätt, och det är därför viktigt att hålla isär dem. Ett bakslag är något tillfälligt. Det är en tabbe eller ett misstag. Ett återfall, å andra sidan, är en total återgång till gamla beteendemönster. Vi kan förvänta oss bakslag. Vi kommer att göra misstag - det är inte möjligt att vara perfekt. Det viktiga är hur vi reagerar och beter oss när vi får ett bakslag. Och det bästa sättet att hantera ett bakslag är att betrakta det som ett tillfälligt misstag eller en engångshändelse och sedan återuppta handlingar i värderad riktning. Att se det på det sättet minskar risken för ett fullskaligt återfall. Det här är faktiskt också anledningen till att vi, när vi startade den här gruppen, inte sa till er att ni aldrig fick skada er själva igen. Vi visste att folk var angelägna om att sluta skada sig själva, och vi förväntade oss att ni skulle sluta med självskadebeteendet under det att ni gick i den här gruppen. Men vi ville inte sätta upp några stränga och strikta regler om det eftersom vi tänkte att det skulle öka risken för att ni skulle skada er själva! Om vi hade sagt att ni aldrig mer fick skada er själva så tror jag att det skulle ha varit mycket svårare för er att sluta. Så kom ihåg även i fortsättningen att bakslag kommer att ske och att det som betyder något är hur vi reagerar på dem. Det kommer att avgöra om det blir till ett tillfälligt bakslag som vi kan lära oss något av, eller om det utvecklas till ett återfall. Så, om och när ni får ett bakslag, lägg märke till det och tänk efter vad ni kan lära er av det, och se sedan till att ni gör ett nytt åtagande till värderade riktningar, och gå vidare.

En annan viktig del i allt det här är hur vi reagerar känslomässigt på ett bakslag. Det kan vara lätt att falla in i ett mönster av att klandra eller döma sig själv när det inte blir som man har planerat. Men problemet med det, förutom att det får oss att tycka sämre om oss själva, är att det också gör det svårare att återhämta sig från ett bakslag och att det ökar risken för ett fullt utvecklat återfall. Som vi har pratat en hel del om i den här gruppen kan intensiv ångest eller känslor av skam och ilska mot oss själva göra oss mer benägna att agera impulsivt för att fly från obehaget. Så även om det kan verka gå på tvärs med en del vanliga uppfattningar på det här området, så är sträng självkritik i samband med bakslag inte till någon hjälp för er när det gäller att fortsätta på rätt väg. Vid bakslag gör ni istället bäst i att öva medkänsla och vara snälla mot er själva. Det är nyckeln för att se till att ett bakslag inte förvandlas till ett återfall.

## Att lägga märke till framsteg

*Betona vikten av att lägga märke till framsteg och ökad medvetenhet om de val som handlar om villighet/ övervinna interna hinder.*

*Ytterligare en viktig sak, i samband med att ni går vidare med det här, är att ni ser till att uppmärksamma de val ni gör som INTE är känslostyrda (utan tvärtom går emot den känsla ni har), och som innebär att ni tar er förbi inre hinder. Ni har alla redan gjort och kommer att fortsätta att göra saker som går emot den känsla ni befinner er i - saker som kräver att ni övar villighet och övervinner inre hinder (t.ex. att göra något trots att det väcker ångest eftersom det är viktigt för er, eller att utföra en värderad handling trots rädslor, oro eller bekymmer). Eftersom det här kan vara så svårt, och eftersom de inre hindren kan verka så oöverstigliga, kan det vara till stor hjälp, när vi står inför ännu ett svårt val, att tänka på och vara medvetna om de gånger som vi tidigare har gjort sådana val. Om vi kan bli mer medvetna om de gånger vi övat villighet och utfört värderade handlingar MED våra känslor, kommer det att bli lättare att göra liknande val framöver. Vi får lättare tillgång till det faktum att det är möjligt och att det kommer att vara okej. På många sätt tror jag att ni alla tränar på villighet och på att övervinna inre hinder mycket oftare än vad ni ger er själva erkännande för. Och det leder förmodligen inte alls till lika negativa eller aversiva konsekvenser som ni förväntat er.*

*Så i fortsättningen skulle jag vilja att ni tänker tillbaka på tillfällen då ni övervann inre hinder, och när ni övade villighet trots att det var svårt, och att ni verkligen tänker efter vilka skälen var till att ni engagerade er i en värderad handling överhuvudtaget. Att återkalla sådana situationer i minnet kan ge er mer motivation att fortsätta att göra denna typ av val. Så när ni fortsätter att arbeta med det här, se inte bara till att utmana er själva att göra saker som är svåra ibland, utan notera också när ni gör något som övervinner ett inre hinder. Skriv en liten lapp om vad ni gjorde. Gör en notering om det och lägg det på minnet. Lägg också märke till om utfallet blev vad ni hade förväntat er att det skulle bli, eller om det inte alls var lika illa som ni hade befarat. Notera också om det, som man skulle kunna vänta sig, blir lättare med tiden i takt med att ni får alltmer övning på det.*

### III. ATT VÄRDESÄTTA SJÄLVA VÄRDERINGSPROCESSEN

- Återknyt till begreppet "Att värdesätta värderingsprocessen".
- Betona vikten av att göra ett åtagande till processen, och att fokusera på processen och inte till utfallet.

*Allra sist: kom ihåg även i fortsättningen att det är en livslång process i sig att identifiera våra värderade riktningar – att komma underfund med vad som är viktigt för oss, vad vi värdesätter i livet. Era värderingar förändras inte på samma sätt som era mål gör. Ni kan upptäcka nya värden – saker som ni inte tidigare har insett var viktiga för er. Och ni kommer säkert fortsätta att upptäcka nya sätt att handla utifrån de värderingar ni redan har. Hela detta förlopp, att identifiera värden och röra sig i värderad riktning, är en process i sig, och det finns ett värde i själva processen. Det innebär att så länge ni fokuserar på den här processen och försöker leva era liv i enlighet med era värderingar, så kan ni inte misslyckas. Det enda som räknas är att ni fortsätter att tänka på och att fokusera på era värderade riktningar, att ni försöker identifiera vad som är viktigt för er i livet, och ni fortsätter att använda era värderade riktningar som vägledning inför de val ni gör och som information inför ert handlande.*

*Det handlar om processen (inte utfallet), vilket innebär att ni inte kan göra något felaktigt val. Det finns inget rätt eller fel så länge ni är fokuserade på processen. Även om ni gör ett val i överensstämmelse med en värdering och senare tänker att ett annat val skulle ha varit bättre för er, så var det första valet inte fel. Om ni gör ett val som stämmer med era värderingar, så kan det valet inte bli fel. Ni kan lära av det. Ni kan besluta er för att göra ett annat val i framtiden, eller att välja ett annat beteende som stämmer med samma värdering, eller att ni, när ni är i en liknande situation igen, göra ett val i enlighet med en annan värdering. Det är en del av processen att leva våra liv i överensstämmelse med våra värderingar - vi fortsätter att lära och växa. Men det ursprungliga valet var ändå inte fel.*

*Vad som är viktigt är att ni fortsätter att göra val i överensstämmelse med era värderingar och att ni sedan reflekterar över vad som hände. Tänk på hur det blev för er och använd sedan denna information för att fortsätta att röra er framåt. Genom att handla i enlighet med era värderingar och samtidigt vara medvetet uppmärksam på konsekvenserna kommer ni att kunna göra de nödvändiga justeringar som behövs för att ni ska bli mer nöjda och kunna fortsätta att röra er framåt i livet.*

*Kom ihåg: att identifiera värderingar och röra sig i värderad riktning är en process i sig, och så länge ni fortsätter att fokusera på den processen, och värdesätta den processen, så är ni på rätt spår. Ni är i färd med att leva ert liv. Och är det inte det som allt det här handlar om? Vi hoppas alltså att ni ska värdesätta själva värderingsprocessen – att fortsätta att försöka identifiera och handla i enlighet med era värderingar, och att fokusera på processen i stället för på innehållet.*

*Ytterst är målet för den här gruppen att hjälpa människor att leva ett värdestyrt liv. Vi vill att ni ska börja leva era liv medvetna om de val ni gör i varje situation, och överväga om de valen är i linje med vad som är viktigt för er. Vi vill att ni ska fortsätta fokusera på att leva era liv på ett sätt som är meningsfullt genom hela er dagliga tillvaro. Vi vill att ni ska göra ett åtagande till den process som det innebär att leva ett värderat, medvetet valt liv, och att fortsätta att återknyta till det åtagandet som en process som upprepas gång på gång under er rörelse framåt.*

**[OBS: Fortsätt att betona vikten av balans. Deltagarna behöver inte värdesätta ett område högre än ett annat för att välja handling. Deltagarna bör uppmuntras att tänka generellt kring olika områden och deras specifika värderingar inom respektive område, och försöka se till att uppmärksamma varje område vid något tillfälle under livet. Ett område kan prioriteras under en viss period. Någon som t.ex. inte alls lever i överensstämmelse med sina värderingar när det gäller relationer, men som har levt sitt yrkesliv i enlighet med sina värderingar på det området, kanske vill uppnå balans genom att fokusera mycket mer på relationer ett tag. Eller en särskilt utmanande tid på arbetet eller i skolan kan göra det nödvändigt med vissa uppoffringar inom andra områden. Huvudprincipen är att inget område lämnas helt utan uppmärksamhet. Att välja innebär att vara medveten om att man uppmärksammar ett område på bekostnad av ett annat. Och för att upprepa det än en gång: att handla engagerat och vara uppmärksam på konsekvenserna kommer att hjälpa deltagarna att göra nödvändiga justeringar för att öka tillfredsställelsen med sina val.]**

HA DETTA BLAD NÄRA TILL HANDS OCH TESTA NÅGRA AV FÖRSLAGEN NEDAN NÄR DU MÄRKER ATT DU UNDVIKER VISSA KÄNSLOR ELLER VÄRDERADE HANDLINGAR, ELLER HAR IMPULSER ATT SJÄLVSKADA.

DESSA FÖRSLAG KAN HJÄLPA DIG ATT ÖKA DIN VILLIGHET ATT HANDLA I VÄRDERAD RIKTNING OCH MOTSTÅ IMPULSER TILL SJÄLVSKADA.

**Ta lite tid att fundera på varför den värderade riktning du valt är viktig för dig. Hitta en lugn och bekväm plats, blunda och föreställ dig själv handla på ett sätt som överensstämmer med denna värdering.**

- **Tänk på de tillfällen när du försökt att undvika aktiviteter eller begränsat ditt liv för att undvika vissa tankar och känslor. Tänk på vad det har kostat dig när du har valt att undvika.**
- **Tänk på de gånger i det förflutna då du har försökt att undvika eller kontrollera dina känslor. Fundera över huruvida denna strategi har varit hjälpsam.**
- **Läs igenom dina arbetsblad från gruppen och tänk på de begrepp som vi har diskuterat, som acceptans, villighet, värderingar och åtagande.**
- **Välj en känsloregleringsstrategi eller impulskontrollstrategi att öva på varje vecka. Öva när du känner dig överväldigad eller har impulser att göra något som inte är bra för dig. Välj en ny strategi varje vecka för att hålla dina kunskaper fräscha.**
- **Fokusera på tillfällen då du har övervunnit inre hinder och övat villighet att handla i värderad riktning. Tänk på hur du upplevde detta, och de positiva konsekvenserna du upplevde som ett resultat.**
- **Öva på att observera dina känslor och lägg märke till den information de ger dig. Tänka ut sätt att handla utifrån denna information på ett sätt som stämmer med dina värderingar.**
- **Öva medkänsla med dig själv. Var snäll mot dig själv och fokusera på alla de framsteg du har gjort och alla steg du har tagit som stämmer med dina värderingar.**

# LÄSTIPS

Chapman, A. L., & Gratz, K. L. (2007). *The Borderline Personality Disorder Survival Guide: Everything You Need to Know About Living with BPD*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Chödrön, P. (2003). *När allt rasar samman: innerliga råd för svåra stunder*. Larson.

Chodron, P. (2002). *The Places That Scare You: A Guide to Fearlessness in Difficult Times*. Shambhala Publications.

Gratz, K. L., & Chapman, A. L. (2009). *Freedom from Self-harm: Overcoming Self-injury with Skills from DBT and Other Treatments*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Hanh, TH (2003). *Mandelträdet I Din Trädgård: Uppmärksamhetens Under*. Attusa förlag.

Hanh, T. H. (1992). *Peace is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life*. New York: Bantam Books.

Hayes, S. C. (2007). *Sluta grubbla börja leva*. Natur och Kultur

Kabat-Zinn, J. (2005). *Vart du än går är du där - medveten närvaro i vardagen*. Natur och Kultur.

Kabat-Zinn, J., & Kabat-Zinn, M. (1998). *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting*. New York: Hyperion.

Linehan, M. M. (2000). *Dialektisk beteendeterapi: färdighetsträningsmanual*. Natur och Kultur

Salzburg, S. (2002). *Faith: Trusting Your Own Deepest Experience*. Riverhead Books.

Walser, R. D., & Westrup, D. (2007). *Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Watts, A. W. (1951). *The Wisdom of Insecurity*. New York: Pantheon books/Random House.



**VECKA 16**

ARBETSBLAD/HEMUPPGIFTSBLAD

## VÄRDERINGAR 8: GÖR ETT ÅTAGANDE

Välj en värderad riktning att fokusera på under nästa vecka:

Värdering: \_\_\_\_\_

Gör nu ett åtagande att utföra några "genomförbara" handlingar som du skulle kunna utföra idag, i detta ögonblick, som stämmer med denna värderade riktning. Först av allt, generera flera (minst 5 stycken) "genomförbara" handlingar. Kom ihåg att tänka på att ta "små, meningsfulla steg", snarare än att välja stora övergripande mål. För varje handling, skriv ner alla hinder som du tror står mellan dig och den värderade handlingen. Inkludera både yttre (t.ex. pengar) och inre (t.ex. rädsla) hinder.

| Handlingar | Yttre hinder | Inre hinder |
|------------|--------------|-------------|
| 1)         |              |             |
| 2)         |              |             |
| 3)         |              |             |
| 4)         |              |             |
| 5)         |              |             |

Om du identifierade yttre hinder för dina handlingar kan du problemlösa och planera för nya handlingar nedan. Det kan också vara hjälpsamt att skatta din villighet att uppleva de inre hinder du har identifierat.

Gör sedan ett åtagande att fullt ut engagera dig i de nya handlingarna **oavsett vilka känslor du har**.

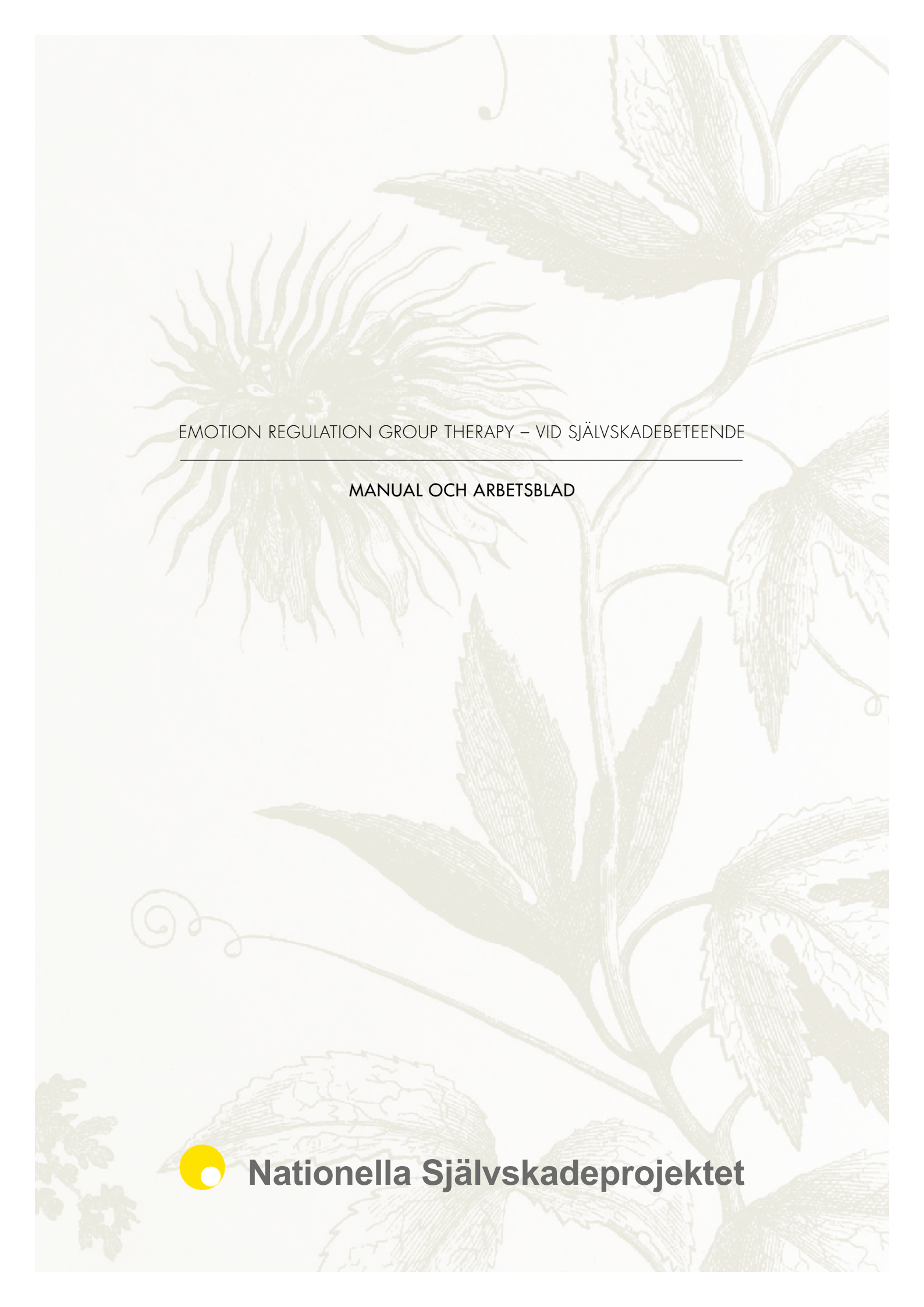
| Nya handlingar | Inre hinder | Villighet 0-100 |
|----------------|-------------|-----------------|
|                |             |                 |

[illegible]

VECKA 10–16: HEMUPPGIFTSBLAD / REGISTRERINGSBLAD FÖR SJÄLVSKADOR V

| Dag<br>Datum              | Impuls<br>att själv-<br>skada<br>(0–100) | Om inga självskade-<br>impulser, vilka skydds-<br>faktorer fanns? | Om självskadeimpulser;<br>vilka känslor föregick<br>impulsen (impulserna)? | Villighet att<br>uppleva dessa<br>känslor?<br>0–100 | Självskade-<br>dade du?<br>(ringa in<br>ett svar) | Om nej, vilken im-<br>pulskontroll-strategi<br>använde du för att<br>motså suget?         | Om ja, vad gjorde du?<br>Vad gjorde sedan för<br>att modifiera<br>konsekvenserna? | Konsekvenser av<br>beteendet (+ och –) |
|---------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Måndag<br>____/____/____  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja    Nej                                         | Distraction ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Tisdag<br>____/____/____  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja    Nej                                         | Distraction ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Onsdag<br>____/____/____  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja    Nej                                         | Distraction ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Torsdag<br>____/____/____ |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja    Nej                                         | Distraction ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Freitag<br>____/____/____ |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja    Nej                                         | Distraction ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Lördag<br>____/____/____  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja    Nej                                         | Distraction ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |
| Söndag<br>____/____/____  |                                          |                                                                   |                                                                            |                                                     | Ja    Nej                                         | Distraction ____<br>Ersättning ____<br>För- och nackdelar ____<br>Ändra konsekvenser ____ |                                                                                   |                                        |





EMOTION REGULATION GROUP THERAPY – VID SJÄLVSKADEBETEENDE

---

**MANUAL OCH ARBETSBLAD**



**Nationella Självskadeprojektet**