

Övningarna, kopplade till boken "Knyt An!" är förslag och kommer inte i någon speciell ordning. Välj en som ni/du känner är viktig att arbeta med. Eller lägg till ett eget område ni vill utforska tillsammans.

Kapitel 3 Känslorna

Övning 1 Känner du igen dig?

Övning 2 Lär dig ana dina utbrott

Övning 3 Affirmera mera

Övning 4 Kör av motorvägen

Övning 5 Halsbandet/Livremmen

Övning 6 Växa ikapp sig

Övning 7 Lär dig känna medkänsla med dig själv

Övning 8 Träna din empati

Övning 9 Upptäck dubbelexponeringen

Övning 10 Hitta ditt eget kloka jag

Övning 11 Hjälp din partner att känna

Övning 12 Hantera ditt sug

Övning 13 Verktyg för Undandragare

Övning 14 Verktyg för Pådrivare

Mina bästa råd

Bara du kan bestämma hur du ska hantera dina känslor. Vill du förändra ditt reaktionsmönster så är det viktigaste av allt att få in en, om så bara pytteliten, kil av distans till dig själv. Som när du plötsligt får syn på vad du gör och skrattar till; ` men

herremindag, hur betar jag mig? ´ Annars är risken stor att känslorna styr dig.

Primärkänslorna står definitivt under förnuftet i hierarkin.

Övning 1 Känner du igen dig?

Reagerar du ofta med en primär känsla, tex ilska eller ledsenhet? Vilka känslor ersätter du sen den känslan med? Hur reagerar din partner när du överraskar med en snabb och stark känsla?

Övning 2 Lär dig ana dina utbrott

Här får du använda kroppen, den skickar signalerna som säger att du inom en millisekund får ett vredesutbrott. Blir kroppen spänd? Hettar det i bröstet eller ansiktet? Får du tunnelseende? Ytlig andning? Lär känna din kropps varningssignaler. ”Det brinner i skallen och jag får spel” så beskrev en man det när han blev arg.

- Då gäller bara en sak: Andas! Djupa, lugna andetag. Räkna till 10. Skaka sen på kroppen så de fysiska spänningarna släpper. Gör om det om det behövs.
- Ha alltid din strategi redo, tex att du drar dig undan. Men förklara först för din partner! ”Jag vill inte bli mer arg, därför går jag nu, men kommer tillbaka. Ge mig bara ett par minuter.”

Övning 3 Affirmera mera

Affirmera innebär att hitta en mening du kan upprepa om och om igen, för att till slut ha fått hjärnan att inse, ”Ok, du har bytt fokus, då kör vi på den nya linjen.” Tex ”Jag känner mig lugn och trygg”. En affirmation om hjälplöshet låter tex ”Jag har, och jag tar, ansvar för mig själv.” Ju oftare du säger det, desto tryggare blir du med att du fixar det. Din affirmation bör vara formulerad i presens. Det har redan hänt, det du önskar. ”Jag är stark och snygg.” Så lurar du hjärnan att hjälpa dig.

Övning 4 Kör av motorvägen

Motorvägen är ett bra verktyg för att träna distansering. Du hjälper hjärnan att hinna agera på ett nytt sätt, inte bara reagera. Det krävs att du använder din fantasi och ser dig i bilen och ser motorvägen för din inre blick. Syftet med den övningen är att bryta ditt

gamla destruktiva sätt och träna dig att tänka och ta av på nya vägar. Sätt dig skönt och fokusera.

- Du kör din bil och ser framför dig blinkande röda varningsljus. Du hör dig säga: "Oj, nu hamnar jag på motorvägen igen. Dags att bromsa." Du inser nämligen att du agerar på det sätt du lärt dig redan som litet barn. "Ok, gjort är gjort men nu är det dags att sätta mitt vuxna jag vid ratten istället."
- Kör in på en avfart, dvs ett annat sätt att hantera situationen på. Kanske ser du bara en liten ynkelig stig ut i naturen. Läskigt, ska du våga köra in på den?! Du hör dig själv säga högt: "Bara kör!" Vilket är målet på den vägs skylten? Kanske, "Inte agera på känslan" eller "Inte fly utan välj väg." Säg högt: "Det här ordnar jag."
- Beröm dig själv! "Bra jobbat! 1) Jag kom på att jag tänkte/agerade fel. 2) Jag accepterade det men beslöt att välja ett annat sätt att hantera det på. 3) Trots att det kändes tufft/konstigt/läskigt vågade jag pröva ett annat förhållningssätt."

Om du gör det här om och om igen så blir stigen snart en cykelväg och så småningom din nya motorväg. Du har tränat dig i att agera mot dina starka impulser.

Hjärnan är på ett sätt simpel, den gör vad du säger åt den. Är det "Jag är skitnervös", ok säger hjärnan och slår på larmet. Men om du nu istället säger: "Det är lugnt, jag fixar det här" så svarar hjärnan, "Ok, det är lugnt. Du fixar det här."

Ju oftare du kan ställa dig vid sidan av dig själv och vara ditt bästa jag, desto snabbare når du målet.

Case: Anders

"Det är så underbart med fast mark under fötterna i stället för att glida runt i ett obehagligt töcken!" Anders har insett att han anpassat sig till sin hustru under deras 22-åriga liv tillsammans. Inom honom har allt varit cirklats kring sambon. "Vad tycker hon? Hur vill hon ha det? och så vidare. På hans skylt vid motorvägens avfart står det nu "Hur vill jag ha det?"

Anders fick via sitt arbete med motorvägen syn på att hans beteende i grunden handlade om den tidiga relationen med mamman. Han mindes känslan av osäkerhet, hur han fokuserade på vad mamman kände eller tänkte. Beteendet hade egentligen inget med sambon att göra. Men omedvetet skapade han samma typ av beteende som till mamman."

Övning 5 Halsbandet/Livremmen

En annan metafor som kan vara användbar för att byta ut dåliga tankar är Halsbandet / Livremmen.

- Se dina jobbiga erfarenheter som fula, tunga, stenar du, av gammal vana, trär upp och hänger om halsen eller midjan. Nu är samlingen tung och nacken smärta, kroppen krokna, du känner dig bara så dålig. Andra kanske inte ser stenarna, men de anar ditt självförakt och din skam.
- Men, för varje bra erfarenhet du härnäst gör, så tar du bort en sten och trär istället på en vacker pärla (eller något annat som är värdefullt för dig). Den glittrar i ljuset och är beviset på att du faktiskt kan förändra dig. Även om det är små steg du tar, så är det ändå steg. Säg: "Bra jobbat!" och känn på den osynliga pärlan flera gånger om dagen.
- Varje ny pärla får dig att känna dig duktig, ja rent av stolt. Du räta på ryggen och vill fortsätta den här vägen. Snart har du fler pärlor än stenar och livet börjar kännas lättare för du har vågat agera annorlunda. Du har börjat se dig själv med andra ögon, och då kommer andra att göra det också. Var stolt!

"Ändra ditt beteende,

så följer känslorna efter så småningom."

Anna Bennich, psykolog och psykoterapeut

Övning 6 Växa ikapp sig

Plötsligt är det dags. Du vill inte bete dig som du gör, vara så trotsig eller vad det är du känner. Kanske fick du aldrig någon hjälp att bli vuxen? Att din utveckling av någon anledning står och stampar? Men nu vill du bli vuxen och undrar "Har jag rätt att...?" "Måste jag...?"

Lägg handen på bröstet och fråga dig själv: "Hur vill **jag** ha det?" Lyssna noga, svaret kanske bara är en viskning först. Men ju oftare du frågar, desto oftare får du svar. Det brukar beskrivas som "...så skönt!"

Övning 7 Lär dig känna medkänsla med dig själv

Det här är kanske det viktigaste av allt: att känna medkänsla med sig själv. Vi behöver all kärlek vi kan få!

Först behöver vi dock skilja på två saker.

- Genuin medkänsla och
- Offermentalitet

Ingen gillar människor med offerkoftan på, de sprider tyck-synd-om-mig. Ett offer vill bli omhändertaget som ett hjälplöst barn. Personen är förmodligen ett offer i både psykologisk och juridisk mening, men... Det hjälper inte att frånta personen dess ansvar genom att ömka och ta över. Skillnaden mellan att vara vuxen och själsligt som ett barn, är insikten om att **jag har ansvar för mig själv, bara jag och ingen annan**. Tar jag inte det ansvaret förblir jag en människa utan roder och smiter från att stå upp för mig själv. En offerkofta behöver stöd, absolut! Men hen måste själv vilja växa, krypa ur sin passiva roll och våga ta sig själv på allvar, även om ingen gjort det i hela dennes liv.

Medkänsla med dig själv

Genuin medkänsla med dig själv bygger på att du öppnar ditt hjärta och kan se den lilla killen eller tjejen som faktiskt inte hade det så lätt. När klienter berättar sin historia och jag reagerar med att fråga: "Så du lämnades ensam med din döende mormor. Det måste ha varit svårt för en så ung kille?" Då får han syn på det orimliga i att lämna ett barn vid någons dödsbädd och kan också börja känna empati med sitt inre barn. Här brukar en del sparka bakut, istället för att bli arg (känslorna i magen) kommer undanflykterna (från hjärnan). "Ja, men mamma var ju så ledsen att hon inte orkade vara där, det måste man förstå..." Då tar jag fram mitt svärd till försvar för alla inre barn: **"Man kan förstå, men man behöver inte acceptera!"**

Att många år i efterhand placera ansvaret där det hörde hemma, det är befriande. Barn har ofta fantasier som går ut på att de är skyldiga. Men att kunna konstatera att det inte var barnets fel att mormor dog, eller att mamma var otröstlig eller att morfar inte sa något på flera veckor eller.... Det konstaterandet tillåter känslorna att finnas. Att i efterhand vara arg på de vuxna som utsatte barnet för något det var för litet för att kunna

hantera, den ilskan är sund och läkande. Att se de svek barnet utsattes för gör ont, att få kontakt med våra inre sårbara känslor, men det möjliggör också tröst och läkning.

Kristin Neff, amerikansk psykolog och författare till flera böcker om självmedkänsla samt ett bra Ted-talk formulerar sin metod så här:

1. Acceptera, se och förstå dig själv

Säg till dig själv när du kommer i kontakt med ditt sårade, ledsna eller arga inre barn. ”Ja, det här är en stund av smärta, det är tufft just nu.” Dvs det är ok att det känns om det gör.

2. Ge kärlek till dig själv

Lägg handen på hjärtat eller magen, tala till dig själv och trösta dig tex med orden: ”Jag är så ledsen att det är så tufft.” ”Jag hör och känner att det är svårt för dig just nu.” Bär smärtan, som om du höll en bebis, och trösta med de ord, eller ljud, som kommer till dig.

Men om jag inte kan öppna mitt hjärta? undrar du kanske. För så kan det vara ibland, vi har hållit igen och lagt locket på så länge att det tar tid att få connection med sitt eget inre. Då föreslår Neff:

- Börja med att erkänna vad du känner. Det innebär att du först av allt ska vara med dig, inte att förstå den andre. Hur du har det? Hur känns det?
- Våga låt smärtan ta plats. Sen kan du förlåta dig själv för att du inte stått på din sida alla gånger.
- Erkänn att du ibland inte vill öppna dig, känna och förlåta. Vi vill alla slippa lida, men - det finns inga genvägar.
- Att känna medkänsla med dig själv är att kämpa för dig.
- Och jag, Anneli, vill lägga till orden: **”Fake it, until you make it”**. Dvs ”Låtsas tills det blir sant.”

Övning 8 Träna din empati

Får du höra att du inte är så empatisk? Påverkar det relationen att familjen tycker du är egoistisk och inte har någon medkänsla med andra? Kanske dags för känslö-gymmet? Här kommer tre exempel att träna på, välj något och försök sätta dig in i den personen. Vad har hänt? Vad känner du? Varför reagerar hen som den gör? Vilka ord skulle kännas tröstande att säga? Försvara det inre barnet i personen och känn efter, hur känns det när det finns någon som ser det och vill det väl?

Exempel 1: Den flyende

Magnus, 42, har dålig erfarenhet av grupper eftersom han blev mobbad i mellan- och högstadiet på grund av övervikt. Det har gjort honom otrygg i vissa situationer trots en hyfsat trygg barndom. När han börjar ett nytt jobb väller osäkerheten fram och får honom att agera omoget under ett par sammanträden. ”Jag borde kunna hantera situationerna, men det är som att jag bara vill fly.” Han säger upp sig och söker ett annat jobb samtidigt som han inser att ”Så här kan jag ju inte hålla på...” Det är nämligen inte första gången han går. Och hans partner blir bara tystare och tystare.

Vad säger du till Magnus?

Exempel 2: Den duktiga

Pia växte upp i en medelklassfamilj men med en pappa som drack och en mamma som gjorde allt för att dölja det. Idrott var viktigt och pappan blev Pias personliga tränare i friidrott. Hon blev duktig men tyckte inte det var roligt. Drivkraften handlade ju om att få vara tillsammans med pappan och bli sedd, även om det avgjordes av hennes prestationer. Och när hon var dålig var det ”... plågsamt, han pratade inte med mig, tittade inte på mig. Jag fanns liksom inte. Det var som när han drack.” Enda möjligheten att bli sedd var att anstränga sig ännu mer.

Att hon i vuxen ålder kom att bli VD flera gånger kanske inte är så förvånande. ”Men innerst inne har jag velat göra något annat. Men nu är det nog för sent...”

Vad säger du till Pia?

Exempel 3: När skuggan från där och då sveper fram

Amelia kommer till mottagningen med sin partner Nicke, de ”kan inte prata med varandra.”

”Jag är inte viktig, ingenting är viktigt förutom Nickes frihetsbehov. ... han älskar egentligen inte mig. I så fall skulle han inte bete sig som han gör.”

Nicke bryter in. ”Allt jag gör bli fel... Som igår, vi behövde fixa lite i trädgården. Jag sa bara att `Nu går jag ut och klipper gräset, du behöver inte göra något´. Men då tog det hus i helvete! Det blev bara så fel... Jag förstår ingenting.”

Amelia kontrar snabbt. ”Det du sa var: `Jag gör det här själv, du kan stanna inne´. Du ville inte ha med mig ... Och jag kände mig bara så utanför. Precis som med pappa. För honom betydde jobbet allt, jag var inte lika viktig”.

Och samma känsla av att vara värdelös väcktes alltså i relationen med Nicke den här söndagen. Men i hans värld ville han bara väl, det var kallt och rått ute, inte behövde hon klä om för att klippa gräs och kratta undan? Och nu gråter hon... Han mår inte heller bra. Vad säger du till Amelia? Och Nicke?

Hur blev det för dig att gå i någon annans fotspår? Svårt?

De här tre exemplen hade inte behövt hända om parterna dels kände till sin, och varandras, otrygga anknytningsprofil. Dels lärt sig att ta han om sitt inre barn. Många som kommer till mig är ju föräldrar och att trösta de egna barnen brukar aldrig vara svårt, när jag frågar. Snarare självklart. Så det handlar om att se den egna lilla kopian vi bär inombords. Och att det barnet finns i alla åldrar.

Övning 9 Upptäck dubbelexponeringen

Ibland brukar jag tänka på när vi med den gamla tidens kameror, som laddades med film, råkade få till två motiv på samma bildruta. Det kallades en dubbelexponering. Här hamnade Magnus, Pias och Amelias smärtsamma barndomsupplevelser på samma ruta som nutidens händelser. Eller, **skuggan från där och då, sveper in över här och nu**. Helt i onödan.

Råkar du också ut för detta? Hör dina starka känslor egentligen hemma i ett barndomsminne som väckts till liv? Inte ett dugg ovanligt, tvärtom.

Övning 10 Hitta ditt eget kloka jag

Varför är det då så viktigt att ha tillgång till många känslor och hitta nyanser av dem? Eller som jag brukar säga, `kunna rita med många kriter´ och till och med skapa nya färger genom att blanda kriterorna.

- Jo, du behöver kunna fråga dig: varför dök den här starka (primära) känslan upp just nu? Varför blev jag tex så blixtrande arg?
- Du som har en distanserad profil, du behöver se när du stänger ner. Och du som har en orolig profil, behöver se när känslorna väller in och tar över.
- Först då, när du inte längre beter dig som den 3-åring du blir i den stunden, först då får du tillgång till ditt mer vuxna och kloka jag. Och inte minst, du kan lättare sätta ord på vad du känner, vilket gör det så mycket enklare för er båda.
- Nästa steg är att du kan växla fokus till den andre; hur blev det för dig när jag blev så arg?
- **Att se sig själv utifrån och den andre inifrån, det är en mycket viktig del av att vara en mogen vuxen.**

Det här är vad världens alla 4-åringar tränar på i sin utveckling. På alla svenska förskolor får de nuförtiden hjälp av pedagogerna att förstå sig på, och respektera, sina känslor. Kan de så kan vi!

Övning 11 Hjälp din partner att känna

Om din partner har svårt att sätta ord på känslorna, ställ konkreta frågor. Det kan vara hjälpsamt: "Vad händer i kroppen just nu?" Då kan svaret bli "Jag har en klump i magen, en tung rackare." Eller "Det är något hett i bröstet." Fråga vidare: vilken färg har klumpen? Vilken form? Storlek? Påminner den om något? Osv. Låt det ta lite tid. Känslan kanske flyttar sig, blir tydligare och till slut går det att sätta ord på upplevelsen.

Övning 12 Hantera ditt sug

När du blir ledsen, rädd etc och behöver tröst, känn då igen vad du tar till. HALT är en vedertagen förkortning inom missbruksvården och står för **Hunger, Affection, Loney and Tired**. De känslorna; hunger, sakna kärlek och värme, känna sig ensam eller trött, kan få dig att gå i gång och missbruka mat, alkohol, spelande, knark, sex eller vad du väljer. Exempelvis, du tror det är suget efter mat som får dig att mulla ner två hamburgare med pommes och läsk. Men egentligen känner du dig ensam och tröstar dig på det sättet.

Hur du skiljer på sug och hunger

Suget, det kommer fort och sitter i huvudet. Du vill ha något särskilt, tex smörgåsar. Suget känns inte i kroppen men är ihärdigt och envist. Räkna sakta till 67 eller 105 och suget hinner klinga av.

Hunger däremot kommer gradvis och börjar i magen som en rörelse. Du vill ha vad som helst, och känner kanske lätt huvudvärk och viss yrsel. Fysisk hunger är tålmodig, den klingar inte av förrän du tillfredsställt rätt känsla, tex hunger.

Övning 13 Verktyg för Undandragare

Vill du utvecklas? En väg är att lära sig ta ansvar. Ansvar för den egna ryggsäcken med alla sina känslor och erfarenheter. Att förvänta sig att partnern räddar dig leder fel. Hen kan finnas där som stöd men gungar relationen har hen det också svårt.

- Inse att det är barnet i dig som tappar fotfästet, du som vuxen kan hantera det. Se barnet, vad känner det? Vad vill det ha? Vad behöver det? Skriv ner det eller dela med dig till din partner, bästa vän eller någon du känner förtroende för. Berätta för dig själv. "Det var en gång en liten...."
- Sortera och prioritera bland dina känslor. Använd Känslor- och Behovskorten, det är en bra hjälp. Du kan ha kontroll samtidigt som du erfar vad du känner.

Övning 14 Verktyg för Pådrivare

Vill du utvecklas? **Bästa vägen är att lära sig ta ansvar.** Ansvar för den egna ryggsäcken med alla sina känslor och erfarenheter. Att förvänta sig att partnern räddar dig leder fel. Hen kan finnas där som stöd men gungar relationen har hen det också svårt. Det här är ditt jobb och du klarar att ta makten över ditt känsloliv.

- Att fråga sig om det är mina känslor eller den andres det handlar om, är alltid lönsamt. **Den andre kan ju inte "göra" några känslor** i dig, det finns ingen styrspak hen kan använda. Dina känslor är dina, därmed kan du också påverka dem.
- Överhuvudtaget att träna på att skilja fantasi från fakta leder dig en bra bit framåt.
- Lär dig känna igen de känslor som får dig att gå igång. Är du arg? Låt din kropp leda dig och borra dig nedåt i din inre Smörgåstårta och se om det finns en annan känsla under ilskan. Det som triggat dig kanske leder till en rädsla? Rädsla för vad?

Case: Marco

"Marco var en 35-årig kille som hade mycket svårt att vare sig känna något i kroppen eller prata om det. Men jobba gjorde han, och det gjorde han bra, förklarade flickvännen. "Men han är liksom låst." Och ja, jag kunde nästan se hur Marcos muskelpansar slöt sig om honom. För uppfattade han en fråga som kritisk stängde kropp och själ snabbt ner, så stark var hans upplevelse av att behöva skydda sig. Men ilskan pyste ut genom hans konstanta irritation riktad mot flickvännen. "Hon vill bestämma över mig" var hans förklaring. Men jag misstänkte att en skugga från där - och - då hade kommit för att ta över här- och - nu. Det är mycket vanligt, gamla trauman sitter kvar i kroppen och automatstyr oss när otryggheten slår till. Och vem vänder vi oss mot, om inte den som står oss närmast?

För egentligen handlade det inte Marcos flickvän, en dag var det som om den nu döde styvfadern klev in i terapirummet. En sadistisk man som konstant hunsat den lille killen, snärtat, hånat och kritiserat honom. Det var han som ville ha makt över lille Marco.

När vi till slut fått ihop pusselbitarna drog Marco en djup suck, släppte ner axlarna och log försiktigt mot flickvännen."

Mina bästa råd

- ✓ Kom ihåg att din partner inte har någon styrspak till ditt inre.
- ✓ Det är inte hur du har det, utan hur du tar det, som är viktigast.
- ✓ Andas lugnt, långsamt och djupt när känslorna svallar.

”Ja, jag gråter, fastän jag är man. Men har icke en man ögon? Har icke en man händer, lemmar, sinnen, tycken, passioner? Lever han icke av samma föda, såras han icke av samma vapen, värmes han icke och kyles av samma vinter och sommar som en kvinna? Om ni sticker oss, blöda vi icke? Om ni förgiftar oss dö vi icke? Varför skulle icke en man få klaga, en soldat få gråta? Därför att det är omanligt! Varför är det omanligt?”

August Strindberg, Fadern 1887