KÄNSLOR & EMOTIONER

EFT-METOD ATT PROVA PÅ I SAMTAL:

Denna övning handlar om att tillåta sig att känna. Nästan alla människor har lärt sig sätt att anpassa hur och när man visar sina känslor. Förmågan att reglera känslomässiga uttryck är en social färdighet vi lär oss. Till exempel kan man bli arg på en kollega utan att skrika högljutt på hen. Eller så kan man dölja sin sorg när man är i en miljö med människor som inte förväntas kunna hantera den.

Ibland blir vår förmåga att trycka ner och reglera våra känslor för stark. Det kan hindra oss från att uttrycka viktiga känslor för rätt personer - i rätt situationer. Till exempel kan man ha lärt sig som barn att man behöver dölja sin ledsnad, och när man som vuxen behöver visa ledsnad, är sorgeuttrycken alltför undertryckta. Den rättfärdiga ilskan kan övergå till en gnagande känsla som plågar i tysthet under en lång tid, i stället för att släppas ut och få ges plats.

I den här övningen ska din klient bli medveten om hur hen hindrar sig själv från att ha och/eller visa sina känslor. Klient kan också få hjälp att bli medveten om vilka negativa konsekvenser detta ”känslostopp” har för denne, och vad det är man kan behöva göra annorlunda.

Ge klient ett papper och låt denne rita en linje i mitten av arket uppifrån och ned. Till vänster skriver klient vad det är den gör när hen hindrar sig själv från att känna eller uttrycka olika känslor som då kallas ”självavbrytare”. Till höger skriver klient ner hur detta påverkar hen. Klient ska försöka bli mer medveten om hur dessa delar hänger ihop och vad hen behöver göra i stället. Längst ner eller på annat papper kommer klient få skriva ner saker som ska befästas som ett sätt att arbeta framöver.

Viktigt samtal

Dessa frågor ställer du klient när ni jobbar med övningen:

1. **Hur hindrar du dig själv från att känna eller visa känslan?**
Försök att känna hur denna självuppbrytare är. Skriv ner vad du säger och gör mot dig själv för att hindra dig själv från att känna (på höger sida om linjen). En känsla i taget.
Ex. ”Jag visar inte *ilska/rädsla/skam/sorg, för då…”*

Se om klient också kan få tag på vad denne gör, som att spänna musklerna i käkarna, svälja ner tårarna eller hålla oron nere i magen.
2. **Hur känns det att stoppas från att ha denna känsla?**
Klient får läsa meddelandet från vänstersidan av pappret och känna vad den gör med denne. Be klient känna efter i kroppen medan de läser. Klient ska bli medveten om hur det känns att bli stoppad eller avbruten av sig själv. Klient ska skriva ner hur det är att stoppa sig själv på papprets högersida.
Ex. *”Det gör ont att ha allt det här inom mig. Jag blir trött och bitter"*

3. Vad behöver din självbrytare nu göra?
Känn hur det är att uppleva att bli stoppad från att känna eller visa känslor. Försök att sätta ord på vad du behöver och varför det är viktigt för dig att visa dessa känslor. Skriv lösningarna längre ner på pappret eller på annat papper.
Ex. *"Jag måste sluta hålla mig tillbaka. Det känns falskt och ledsamt. Jag måste visa min pappa att jag är besviken. Han älskar mig och önskar mig gott, så han kommer att ge mig det stöd jag behöver."*

4. **Som din självbrytare, hur svarar du på detta?**
Agera som din självavbrytare, vad vill du meddela tillbaka?
Vad har du försökt uppnå genom att hålla tillbaka dessa känslor?
Har du försökt hjälpa och underlätta för andra?
Finns det något du är rädd kommer hända om dina verkliga känslor uttrycks framför andra?
Försök att sätta ord på detta och visa förståelse för känslosidan hos dig. Om det känns rätt, be dig själv om förlåtelse och berätta vad du kommer att försöka göra i framtiden.
Ex. *”Jag ser att det är svårt att lämnas kvar med sina känslor. Samtidigt oroar jag mig för att du blir mer skadad av att hålla allt detta inom dig. Jag ser att du måste kunna uttrycka dina känslor. Jag ska försöka hjälpa dig.”*

Viktigt samtal

5. Hur vill du ta dig an detta framöver?

Läs igenom vad du har skrivit ner. Fatta ett beslut om hur du ska använda dig av denna information i ditt liv:

Vill du ändra på självavbrytaren?

Vill du lova dig själv att göra något annorlunda?

Hur hjälper du dig själv att komma fram till sätt att låta känslorna komma?

Skriv ner vad du vill göra på ditt papper.

Prata om dessa möjligheter tillsammans, samt följ upp under kommande samtal.

Reflektioner från terapeut:

_____

_____

_____

_____

_____