

Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med problematiska känslor

- Känslor är varken rätt eller fel, bra eller dåliga.
- Däremot **fungerar** de mer eller mindre bra för den som har dem. Våra känslor är ett instrument för att hjälpa oss leva ett effektivt och tillfredsställande liv. Om känslorna och deras uttryck är alltför avvikande från det brukliga i den kultur man lever i leder det till att man blir mindre bekräftad av andra och därmed till känslor av att inte vara förstådd eller omtyckt, utanförskap, dålig självkänsla och svårigheter i relationerna till andra.
- Med andra ord kan man tala om **känslor som mer eller mindre effektiva** i sin uppgift att hjälpa oss till ett gott liv.

Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med problematiska känslor

- Man skiljer ibland på **känsla** (den inre upplevelsen, som är en kombination av en grundläggande fysiologisk **emotion** och en mer eller mindre tydlig **tanke- och tolkningskomponent**) och **affekt** (känslans uttryck; vad andra kan observera). Ibland överensstämmer de båda men andra gånger skiljer de sig åt påtagligt.
- Det är inte självklart bättre att affekten överensstämmer med känslan. Ibland är det klokt att inte visa allt man känner, men om man å andra sidan aldrig visar sina känslor kommer man ha svårt att utveckla några nära relationer.

Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med problematiska känslor

Känslan kan man dela upp i två komponenter:

- **emotionen** (den grundläggande fysiologiska reaktionen samt dess associerade inre upplevelse)
- samt de tankar som "följer med" känslan vid det aktuella tillfället. Våra tankar och tolkningar kallas **kognitioner**.

Det är vanligt att man blandar samman känslor och tankar. "Jag känner att hon nog helst skulle vilja att jag handlar hem kyckling till middagen" är mer tanke än känsla!

Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med problematiska känslor

- Paul Ekman, forskare på området, anser att människan har **sex basala emotioner**, nämligen vrede, sorg, fruktan, lycka, avsmak och förvåning.
- Därutöver har vi högre **"kognitiva" emotioner** som t ex kärlek, skuld, skam, avund och svartsjuka.
- En känsla utgörs av en eller flera av dessa emotioner, som moduleras och görs mer komplex genom de kognitioner (tankar, bilder, impulser, fantasier och tolkningar) som hänger ihop med känslan.
- Ett snarlikt sätt att uttrycka detta på är att en känsla vanligtvis inbegriper en emotion samt en **tolkning** av emotionen och dess ursprung.
- Med andra ord: en **känsla = emotionen samt dess tankeinhåll**.

Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med problematiska känslor

- Vi har ett behov av att inte bara förstå vad vi känner utan också varför vi känner så, och vi har väl alla då och då med olust erfarit en emotion som vi inte förstår, dvs där vi inte förstår vad den beror på.
- Kognitionerna är alltså ett sätt att göra våra emotioner begripliga för oss själva.
- Det kan ibland vara värdefullt att se att ens "känsla" också har ett tankeinnehåll, om inte annat så för att det är lättare att påverka en känsla via dess tankekomponent än genom att försöka ändra känslan "direkt".
- Somliga har svårare än andra att förstå sina känslor och deras ursprung, vilket naturligtvis gör känslorna mindre användbara - och ofta mer plågsamma - för dem. Vad är det t ex för mening med att känna sig ledsen om man inte vet varför? Man förstår ju ändå inte vad man skulle kunna ändra på för att känna sig bättre.

Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med problematiska känslor

- Känslor och affekter kan vara problematiska både för den som har dem och för omgivningen.
- Ibland kan man behöva hjälpa vederbörande att se att känslouttryck som stör eller upprör andra riskerar att ställa till problem även för honom själv.
- Var tydlig med för vems skull du vill att personen ändrar beteende, t ex för att övriga skolbarn ska få arbetsro. Därefter kan du försöka visa att han på sikt även hjälper sig själv.
- För att ändra någons beteende är det vanligen nödvändigt att han blir medveten om priset han betalar för sitt beteende (andras ogillande, ensamhet osv) och att han ser vad han har att vinna på att ändra sitt beteende. Nästan ingen ändrar beteende enkom för att tillfredsställa någon annan!

Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med problematiska känslor

- Människors svårigheter med sina känslor kan ta sig många olika uttryck. En del förefaller ha en hög "emotionell sårbarhet" som visar sig i en hög "grundnivå" av ångest till vilken kommer en benägenhet att reagera mycket kraftigare och långvarigare än de flesta på psykiska och fysiska påfrestningar, samt att man reagerar på små påfrestningar som skulle lämna de flesta andra oberörda.
- Man kan se att somliga människor påminner om "orkidéer" och behöver massor av vatten, luft och näring i precis de rätta proportionerna för att växa och frodas. Andra ter sig mer som "maskrosor" och synes växa och må bra under nästan vilka uppväxtbetingelser som helst. När maskrosor och orkidéer möts blir resultatet ofta inte så bra.

Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med problematiska känslor

- Ett orkidé-barn vars föräldrar och syskon råkar vara av maskrosors sort riskerar att inte bli så väl förstått som det skulle behöva. Föräldrarna kanske tycker att barnet borde sluta sjåpa sig då man inte orkar med ett så krävande och besvärligt barn. Barnet i sin tur känner sig naturligtvis inte sett eller förstått av sina föräldrar; det känner sig inte bekräftat eller "validerat". Man kan här tala om en invaliderande omgivning. Barnet kommer att känna att det inte duger, att det inte räcker till, att det är något fel med det och i förlängningen kommer naturligtvis självkänslan att bli lidande.

Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med problematiska känslor

- Det är värt att notera att de riktiga maskrosorna förvisso brukar må bra själva, men att de ofta inte är särskilt bra på att förstå andra som har en mindre robust bakgrund eller psykologisk konstitution. Ett visst mått av egna svårigheter och brister under uppväxten ökar ofta förmågan att förstå och leva sig in i andra människors lidanden, även om grövre försummelse och själsliga ärr kan verka i motsatt riktning så att empatiförmågan blir allvarligt nedsatt.

Känslor som fungerar



- Ett sunt känsloliv kännetecknas av känslor och affekter som, utifrån situationen och den kulturella kontexten, är rimliga och adekvata samt "lagom" lättväckta, starka och långvariga.
- Till detta kommer en förmåga att uppfatta och tolka sina känslor samt kunna dra slutsatser av dessa (sammanfattas ibland som självkänedom), och att kunna reglera och uttrycka känslorna på ett funktionellt sätt.

Aristoteles sammanfattar detta fint:

“Vem som helst kan bli arg - det är lätt. Men att bli arg på rätt person och lagom mycket, vid rätt tillfälle, av rätt anledning och på rätt sätt - det är inte lätt.”

Emotionell intelligens, EQ

Kort sammanfattning:

- Förmåga att förstå och reglera våra egna känslor
- Förmåga att förstå och hantera andras känslor
- Viss likhet med forna tiders "karaktär" - "den psykiska muskel som krävs för moraliskt beteende"
- "Metafunktion" som avgör hur väl vi kan utnyttja våra övriga mentala förmågor

(Känslans intelligens, Daniel Goleman 1995)

Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med problematiska känslor

Föreläsare för EQ-begreppet använder sig av en "trappstegsmodell" för EQ-arbete i skolan, där basen är självkännet som följs av empati, ansvar, kommunikation och konflikthantering.

Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med problematiska känslor

Man talar numera om begreppet **EQ**. Härmed brukar avses vad som ovan angavs som kännetecknande för ett sunt känsloliv samt:

- Förmåga till **empati**, vilket är liktydigt med en förmåga att **förstå vad andra känner**. Skall inte förväxlas med **sympati**, som innebär att man bryr sig om andra. Så t ex kan en psykopat ibland ha god förmåga till empati - inlevelseförmåga är ju närmast en förutsättning för att framgångsrikt kunna manipulera andra - men sakna sympati, dvs han **bryr sig inte om** hur det känns eller blir för den han lurar. Somliga har med empati velat mena att man inte bara förstår utan även känner samma känslor som den andre. Detta är enligt min mening en orimlig tolkning av begreppet; få torde gå i land med detta särskilt ofta och det vore säkerligen mycket påfrestande att följa den andres känslolag som en kameleont. Förstå är gott nog och svårt nog!
- Förmåga att se, och ta, sitt **ansvar**.
- Förmåga till rak och ändamålsenlig **kommunikation**.
- Förmåga till **konflikthantering**.

Liten lathund för Dig som vill hjälpa andra med problematiska känslor

- **Självkänsla** (även kallad basal självkänsla) innebär en grundläggande upplevelse av att duga precis som man är, utan att behöva prestera något för att bli älskad. Om vi fick välja en enda egenskap att skicka med våra barn på färden ut i livet så skulle vi väl välja just denna!
- **Självförtroende** (även kallad prestationsbaserad självkänsla) innebär en känsla av att behöva prestera något för att vara värd att älskas, man måste så att säga förtjäna sin kärlek.

Validering

- Lyssna och observera.
- Summera, spegla, återge, förmedla korrekt förståelse.
- "Läs av" och förmedla förståelse av det utsagda.
- Bekräfta och gör begripligt utifrån **historien**.
- Motverka "jag **borde** inte vara / känna / bete mig så här".
- Bekräfta och gör begripligt utifrån **nuvarande** omständigheter.
- Behandla personen som en jämlik och sann person, var genuin.

Invalidering

- Göra saker som hotar tryggheten (vara aggressiv, hota, tvinga).
- Ignorera eller vara ouppmärksam.
- Förminska känslor eller deras giltighet.
- Vara kritisk eller nedvärderande, tolka ett beteende så negativt som möjligt.
- Låta bli att reda ut ett missförstånd
- Vara egensinnig, vilja ha rätt.
- Göra antaganden om den andre som är värderande och inte fakta.
- Inte bry sig om den andres smärta.
- Försöka kontrollera den andre.
- Förvirra, vara oärlig, vara överlägsen
- Insistera på att den andre känner / tänker / menar något annat än hon gör.
- Behandla den andre som skör eller utan förmåga.

Frågor när patienten varit väldigt arg

- **Vad hände** när du blev arg, vad blev du arg på?
- Hur ville du att det skulle ha varit **istället**?
- Var det **något annat** som gjorde att du kanske var extra känslig just nu och lättare blev arg än annars? Trött, sovit för lite, hungrig, bråkat med någon i familjen, stökigt i skolan, osams med kompis, trött på syskon eller någon annan?
- Vad **kände** du?
- Hur **kändes det i kroppen**?
- Vad **tänkte** du?

Frågor när patienten varit väldigt arg

- Vad **gjorde** du när du blev arg?
- Hur tror du att det **kändes för den som du blev arg på?**
- Vad kan det få för **följder på lång sikt** om du ofta gör så här när du blir arg?
- Hur skulle du ha **kunnat tänka istället** när du blev arg?

Frågor när patienten varit väldigt arg

Vilket eller vilket **sätt att bromsa din ilska** hade du kunnat pröva?

- "Rött ljus?"
- Räkna till tio?
- Tänka ut precis vad du åt till frukost idag?
- Gå till köket och dricka ett glas vatten?
- Tänka att nu är jag jättearg och jag ska inte göra någonting alls förrän jag är mindre arg, så att jag inte gör eller säger något som jag sedan ångrar?
- Tänka att ingen vill göra mig ledsen med flit, utan att alla nog vill och försöker vara snälla mot mig även om det inte känns så just nu?
- Tänka att det är så för alla människor (och inte bara för mig) att det ibland inte är som man vill att det ska vara?
- Har du något annat förslag på vad du hade kunnat göra?

Frågor när patienten varit väldigt arg

- Hur skulle du **då ha känt dig?**
- Hur skulle du **då ha gjort?**
- **Hade det varit bra att bromsa ilskan** så här?
- Vad hade i så fall varit bra med det?
- **Rollspel - nu tränar vi på detta en gång!**