



Tekniker för att hantera överväldigande känslor

Innan du börjar

Läs igenom och känn efter vilken teknik som skulle kunna fungera för dig just nu.

Börja sen med att träna på en tanke eller känsla som är jobbig, men inte överväldigande. Om det inte känns bra, prova någon annan teknik, men ge inte upp.

Kanske har du redan en som fungerar. Någon du fått lära dig eller kommit på själv. Eller kanske blir våra förslag här nedanför början till just din teknik.

Efteråt

När du använt någon eller flera av dessa tekniken är det bra att lägga märke till känslan av och kvaliteten på din egen närvaro. Försök vila i den en stund och ge dig möjligheten att märka av ditt mer vakna medvetande. Kanske också mer ömsint, vänligare och med mer medkänsla.

Resultat kan bli att du inser att du inte längre behöver vara så fast i eller identifierad med en begränsande känsla av dig själv eller din situation. Eller så kanske du iallafall får en lite lugnare känsla en stund.

Lycka till!

Rise – Riksföreningen mot incest och andra sexuella övergrepp i barndomen

Post & besök:

Ystadsvägen 28

121 49 Johanneshov (Stockholm)

Kansli:

08-677 00 75

info@rise-sverige.se

Stöd:

08-696 00 95

stod@rise-sverige.se



*”Between stimuli and response there is a space.
In that space is our power to choose our response.
In our response lies our growth and freedom.”*

Så formulerar den österrikiska professorn i neurologi och psykiatri, förintelseöverlevaren och författaren av boken *Livet måste ha mening* **Viktor E. Frankl** sin ”stopptechnik” PAUS.

Här nedan en mer ingående beskrivning av tekniken.



PAUS – att uppmärksamma och träna på att förlänga pausen mellan stimuli (en tanke, känsla, händelse) för att i pausen själv välja respons istället för de omedvetna, automatiska och inlärda reaktionerna.

Det är förstås inte lätt till en början att ”pausa” precis när en överväldigande tanke eller känsla kommer. Men med vetskapen om att när man börjar träna på det – att först bli medveten om att det händer, märka att den vanliga automatiska reaktionen är på väg – och att istället för att låta det ske, uppmärksamma det där lilla ”utrymmet”, både i tanke, känsla och tid innan, där det faktiskt kan gå att stanna till.

Först en väldigt liten stund, kanske knappt märkbar, men med träning sakta öka längden på den stunden och så småningom uppleva att just där finns valet att agera på annat sätt. Eller tänka nästa tanke på annat vis.

Att man på så sätt kan välja friare hur man ska ta hand om sig själv och det som händer och känns inuti.

Här nedan tre tekniker till på samma tema. Att stanna upp, stoppa vad man gör, vara med det som sker, oavsett vad det är, se om det finns en annan möjlig reaktion på det som tänks eller känns, och ta sen hand om dig och din situation på



STOPP (stopp, ta ett djupt andetag, observera, dra dig tillbaka, gör det som fungerar)

STOPP är en teknik som används inom KBT-terapi

Stopp/stanna

Ta ett djupt andetag

Observera – beskriv känslorna, bilderna, tankarna kroppsliga sensationer och triggers

Pull back / Dra dig tillbaks. Få perspektiv. Vad är den större bilden? Ta ett helikopterperspektiv. Är det här sanning eller åsikt? Hur skulle någon annan se på det här? Finns det andra sätt att se det här?

Practice what works. Gör det som fungerar. Vad är bäst att göra just nu – för mig, för andra, för situationen?



SOAS (stanna upp, observera, acceptera/tillåta, svara/släppa)

SOAS är ett verktyg inom mindfulnesssträning och härstammar från buddhismen. En hjälpsam förkortning som hjälper hjärnan att träna på att bli mer medveten om vad som händer, så vi kan fatta medvetna beslut i stället för att bara reagera automatiskt.

S Stanna upp/Sitt eller stå still. Ta kontakt med ett andningsankare (t ex ta tre djupa andetag)

S Observera vad som pågår i dig – spänningar i kroppen, känslor, stresstankar om vad som sker nu och vad som *eventuellt* kan ske sedan – tills du

S Accepterar situationen som den är. För då, om en liten stund kan du mer ändamålsenligt

S Svara, välj om du ska svara/ge respons eller om du ska

S Släppa taget – och låta det som är bara vara en stund om det är möjligt.



RAIN (recognize, allow, investigate, nurture)

RAIN är en annan enkel-att-minnas-metod för att få mer av mindfulness och självmedkänsla vid tillfällena av känslomässiga svårigheter, skapad av Tara Brach, en välkänd meditationslärare.

Recognize what is going on; (Uppmärksamma vad som pågår)

Att känna igen betyder att man medvetet erkänner de tankar, känslor och beteenden som påverkar dig i varje ögonblick. Detta kan göras med en enkel mental viskning och notera vad du är mest medveten om

Allow the experience to be there, just as it is; (Tillåt upplevelsen att vara precis som den är)

Att tillåta innebär att låta de tankar, känslor, känslor eller förnimmelser som du känner igen helt enkelt vara där utan att försöka fixa eller undvika någonting.

Du kanske känner igen rädsla och tillåter det genom att viska mentalt "det är ok" eller "detta hör hemma" eller bara "ja."

Att tillåta skapar en paus som gör det möjligt att fördjupa uppmärksamheten.

Investigate with interest and care; (Undersök med intresse och omsorg)

För att undersöka, uppmana din naturliga nyfikenhet för att rikta en mer fokuserad uppmärksamhet på din nuvarande upplevelse.

Du kan fråga dig själv: Vad vill ha mest uppmärksamhet? Hur upplever jag detta i min kropp? Vad tror jag är sant? Vad vill den här utsatta platsen ha från mig? Vad behöver det mest? Oavsett frågan kommer ditt undersökande vara som mest effektivt om du fäster din uppmärksamhet på känslan i kroppen.

Nurture with self-compassion. (Vårda med självmedkänsla)

Självmedkänsla börjar naturligt uppstå i de ögonblick som du känner igen att du upplever smärta och lidande. Och självmedkänsla utvecklas alltmer när du vårdar även ditt inre liv med egenvård. För att göra detta, försök att känna vad den sårade, rädda eller skadliga platsen inuti dig mest behöver. Behöver det ett meddelande om lugnande? Av förlåtelse? Av sällskap? Av kärlek? Se om du kan ge det. Från dig själv till dig själv.

Experimentera och se vilken eller vilka sådana vänliga ord och tankar som mest hjälper till att trösta, mjuka upp och hålla tryggt. Det kan vara som en inre viskningen, jag är här med dig. Jag är ledsen och jag älskar dig. Jag älskar dig och jag lyssnar. Det är inte ditt fel. Lita på din egen förmåga att hitta de rätta orden. För de finns där, det kan bara ta lite tid.