

# Den felbara klinikern

DANIEL SYKES

1

---

---

---

---

---

---

---

---

## Varför har vi känslor?



2

---

---

---

---

---

---

---

---

## Vad säger psykologin om varför vi har känslor?

- Känslor ger oss information om våra behov och vad som på ett personligt plan är betydelsefullt för oss i stunden
- Känslor hjälper oss att överleva genom att tillhandahålla medfödda eller inlärd automatiska sätt att reagera snabbt på viktiga situationer
- Känslor förbereder oss för handling
- Känslor integrerar våra erfarenheter och ger oss mening och riktning i livet
- Känslor är grunden och kanske den viktigaste kanalen i vårt relaterande till andra människor

3

---

---

---

---

---

---

---

---

### Är vi inte alla lite känslfobiska när det gäller negativa känslor?

Pandora's Box

"Jag är så rädd för att om jag börjar gråta så kommer jag aldrig att kunna sluta."  
"Jag vågar inte släppa fram min ilska. Tänk om jag tappar kontrollen?"  
"Jag är livrädd för att mina känslor kommer att vara så smärtsamma att jag inte överlever."



4

---

---

---

---

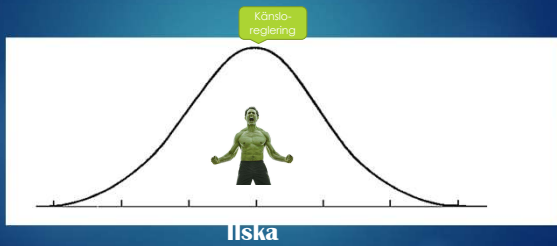
---

---

---

---

### Ett känslfobiskt förhållningssätt till negativa känslor



5

---

---

---

---

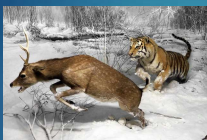
---

---

---

---

### Känslor behöver inte regleras, de är reglerande!



6

---

---

---

---

---

---

---

---

## Känslofobins konsekvenser

Närma sig  
känslorna

Fjärma sig  
känslorna

"Psykopatologi kan förstås som ohälsosamma försök att undvika och fly från smärtsamma känslor, minnen och andra inre upplevelser."

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology, 64*(6), 1152.

7

---

---

---

---

---

---

---

---

## Att lära sig stå ut med negativa känslor

Arbeta med att:

- hitta vägar för att övervinna rädslan för att närma oss svåra/negativa känslor och erfarenheter
- våga stanna kvar i det svåra för att utforska det
- se att det går att finna mening i det svåra och smärtsamma
- förstå att svåra och smärtsamma känslor/erfarenheter är basen för kreativt skapande
- se att förmågan att känna svåra/negativa känslor är grunden för vår empati och vår förmåga att ha nära relationer med andra människor

8

---

---

---

---

---

---

---

---

## Känslor är begripliga men inte alltid hjälpsamma

PRIMÄRA KÄNSLOR

SEKUNDÄRA KÄNSLOR

INSTRUMENTELLA KÄNSLOR

ADAPTIV  
(FÄRSK)

MALADAPTIV  
(INLÄRNINGSHISTORIA)

9

---

---

---

---

---

---

---

---

## Kännetecken

### Primära adaptiva känslor

- Är kopplade till aktuella känslomässiga behov (färska)
- Uppstår i ögonblicket som svar på skiftande omständigheter
- Är "ötgärdsorienterade" och gör dig handlingskraftig
- Får dig att "må bra" även om det är en smärtsam känsla
- Ger lättnad och/eller leder till förändring

10

---

---

---

---

---

---

---

---

## Kännetecken

### Primära maladaptiva känslor

- Triggas av aktuella känslomässiga behov men är en upprepning av tidigare negativa erfarenheter (ett sår)
- Förändras inte av förändrade omständigheter
- Blir alltid på samma dåliga sätt varje gång
- Får dig att känna dig överväldigad, låst och fast
- Känns som en negativ del av din identitet
- Ger ingen lättnad och leder inte till förändring

11

---

---

---

---

---

---

---

---

## Kännetecken

### Sekundära känslor

- Är reaktiva (reaktion på en annan känsla)
- Syftar till att undvika negativa känslor
- Döljer våra verkliga känslomässiga behov
- Är ofta grunden i psykiska symptom

### Instrumentella känslor

- Sekundära känslor som personen använder med avsikten att (medvetet eller omedvetet) styra omgivningen

12

---

---

---

---

---

---

---

---



13

---

---

---

---

---

---

---

---



14

---

---

---

---

---

---

---

---