



Välkommen till KFR:s studiedagar i Gävle 25 – 27 maj 2016





VÄLKOMMEN TILL GÄVLE.





VÄRLDENS STÖRSTA HALMBOCK.





SNART 100 000 GÄVLEBOR.





**80 MINUTER TILL STOCKHOLM
60 MINUTER TILL ARLANDA.**





1984 ST KOBBAR, HOLMAR OCH SKÄR.





**GÄVLE HAMN,
1 000 FARTYGSANLÖP PER ÅR.**





**GÄVLE STRÅND, HEM FÖR
2 000 INVÅNARE.**





1 WHISKYDESTILLERI.



GÄVLE



240 000 GÄSTER PER ÅR I FURUVIK.





BRYNÄS IF, 13 SM-GULD.





**GÄVLE KONserterhus TÄCKS AV
169 000 BLÅ KAKELPLATTOR.**









5 MUSICERANDE ÄNGLAR.

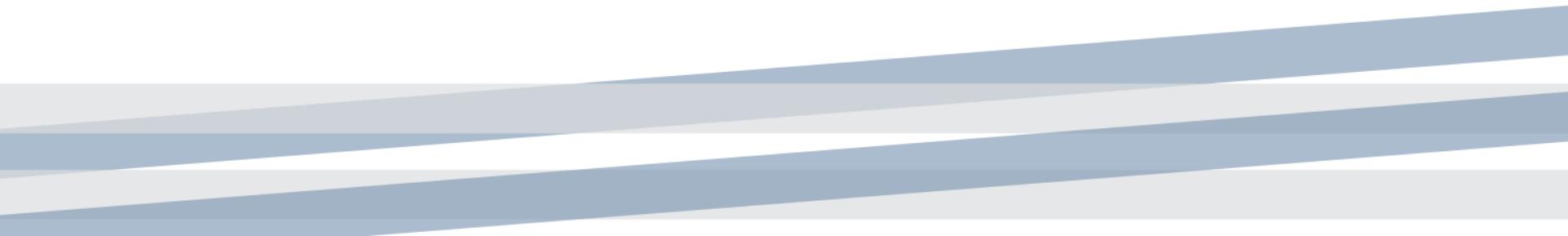




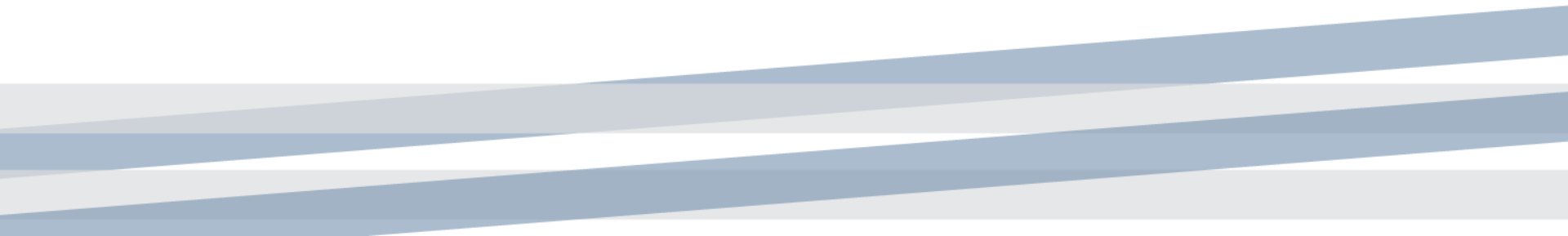
GÄVLE

www.gavle.se

Familjerådgivning och socialtjänst

- Familjerådgivning ÄR socialt arbete.
 - En naturlig del av socialtjänstens förebyggande arbete.
 - Ett komplement i satsningen på lättillgängliga insatser utan biståndsbeslut.
 - En kunskapskälla att ösa ur för övrig socialtjänst.
- 

KÄRLEKSKAMP OCH MÄNSKLIG EXISTENS





Från kamp till kreativ dialog

Margareta Teke
Familjerådgivarna i Småland

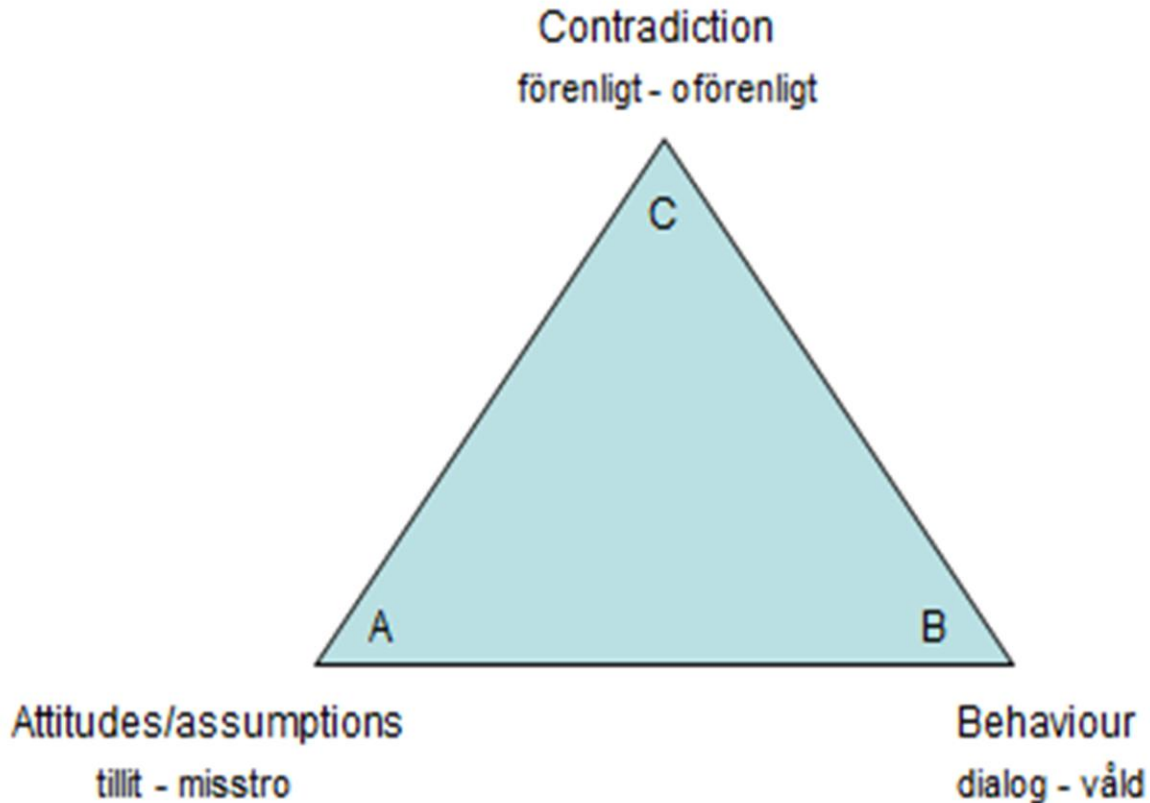




AHA

- ➔ **Konfliktdynamiken ute i världen har stora likheter med konfliktdynamiken i vardagen, i familjen!**
- 

GALTUNGS KONFLIKTTRIANGEL





AHA


- **Människor går i kamp utifrån föreställningen att är jag inte i överläge så är jag i underläge!**

KONFLIKTSTRATEGIER





AHA

- ➔ **Kamp handlar ofta om behovs-kollisioner, snarare än rätt och fel!**
- 



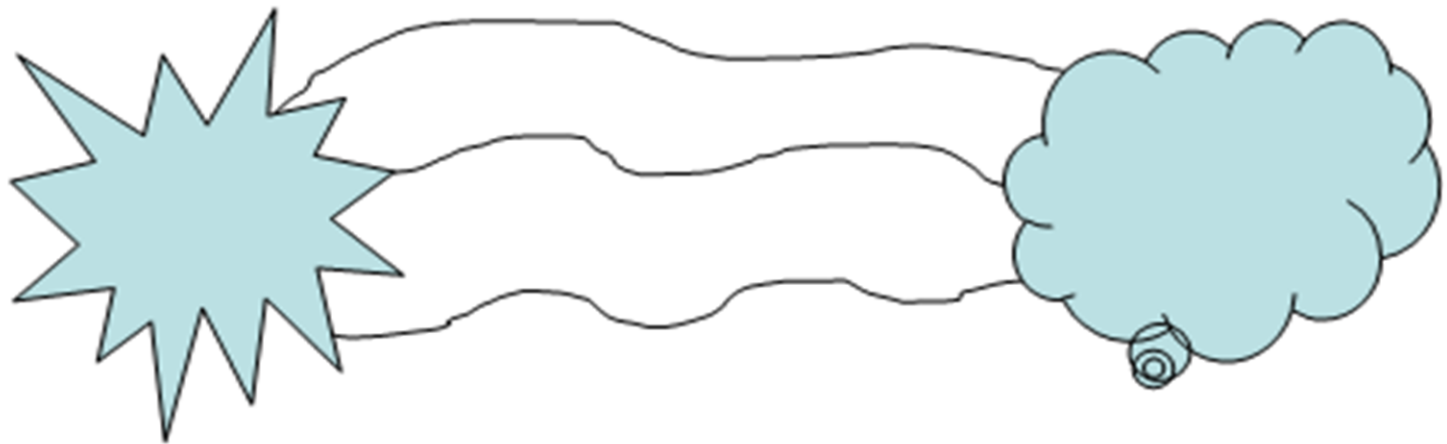
Vanliga dialektiska motsättningar i parrelationer

- Självbestämmande - gemenskap
- Öppenhet - inåtvändhet
- Förutsägbarhet – överraskning

Motsättningarna kan ageras ut antagonistiskt eller icke-antagonistiskt. Förmågan att hantera dessa kan vara en god indikator på parets förmåga att hantera förändringskeden.

Ur Larry A. Ebert: "Conflict and dialectics: Perceptions of dialectical contradictions in marital conflict", *Journal of Social and Personal Relationships*, SAGE publications, 2000 Vol. 17 (4-5) 638 – 659.)

BEHOV – TRE DELAR



Brist - tillstånd

Undvika

Vald väg

Utväg

Önskat tillstånd

Uppnå



AHA

- **Man måste inte vara överens om orsaken till problemet för att bli överens om lösningen!**
- 



AHA

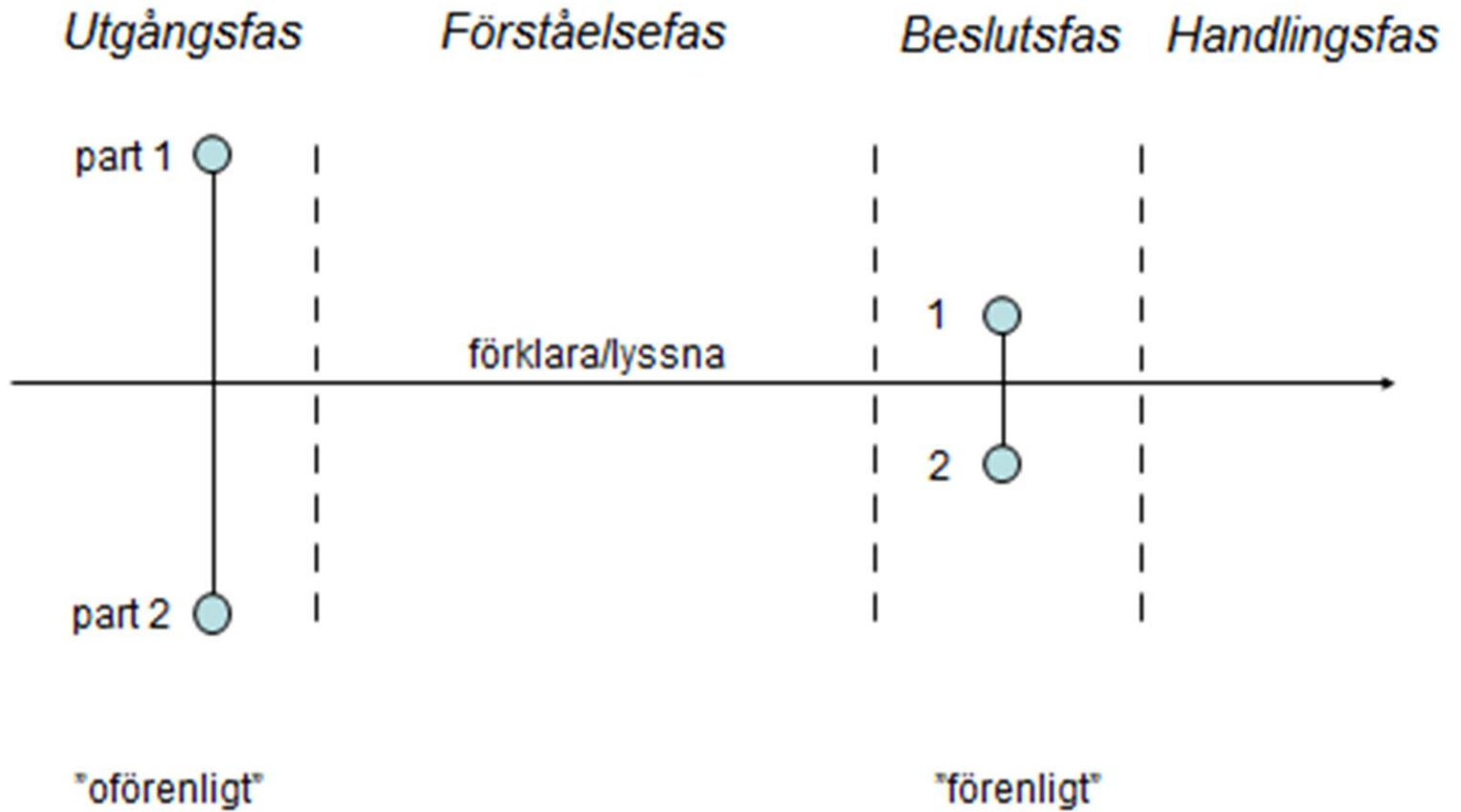
- ➔ **Det finns alltid undantag till de svårigheter klienter berättar om och där finns ledtrådar till lösning!**
- 



AHA

- ➔ Det är inte allas erfarenhet att det ofta hjälper att tala om saken, en del har motsatt erfarenhet!

KREATIV DIALOG





AHA

- ➔ Att bli hörd och förstådd kan vara nästan lika viktigt som att få det jag vill!
- 



AHA

- ➔ Barn far **VÄLDIGT** illa av föräldrars antagonism!



AHA

- Hitta det "lagom ovanliga" om du vill påverka!
- 



AHA

Strävan mot en
bättre dialog
hjälp,
oavsett
problemet's art!





Sex och lust

Christina Flodin och Karin Wulff

Att jobba med grupper

Torsten Hemlin och Annika Grufman Kalén

Feedback som verktyg i familjerådgivning

Elisabet Staberg och Kari Markkula
samt Christina Bäckblom-Fahlén

EFT

Tommy Waad och Gerd Elliot

Kan man ha familjerådgivning på Skype?

Carlos Guevara och Tobias Sunnerfjell



Själv och tillsammans

TOR WENNERBERG
Psykolog och författare

Bowlbys livslånga intresse

- John Bowlby (1907-1990) upptogs under hela sitt yrkesliv av frågan om hur barn reagerar på separationer och förluster under de första levnadsåren.
- Hans intresse bottnade bl a i ett eget separationstrauma som han upplevde i fyraårsåldern. Men också i erfarenheter som han gjorde när han i tjugoårsåldern arbetade på ett elevhem för ”vanartiga” barn.

Vad ska jag prata om idag?

- Anknytning: kärlek som evolutionär överlevnadsmekanism.
- Inte bara anknytning: differentiering som människans djupaste utvecklingsmotiv.
- Trygg anknytning som ett uttryck för differentiering av självet, hos barn och vuxna.
- Otrygg anknytning som ett uttryck för bristande differentiering, hos barn och vuxna.

Barnets band till föräldern

- Uppenbart att barn utvecklar starka känslomässiga band till sina vårdnadsgivare.
- Men varför?
- Bowlby skrev 1958 i brev till hustrun Ursula:
- ”De flesta människor förknippar rädsla med att springa bort från något. Men det finns en annan sida av saken. Vi springer *TILL* någon, oftast en person... Det är så skriande uppenbart, men jag tror att det är en ny tanke, och en revolutionerande sådan.”

Vad är anknytning?

- Bowlbys centrala upptäckt: anknytningen, de starka känslomässiga band som ett barn knyter till omhändertagande vuxna, är ett beteende som genom årmiljoner av evolution har främjat överlevnaden.
- Anknytning en överlevnadsmekanism: evolutionens svar på hur hjälplösa ungar, som föds innan de är färdigutvecklade, ska kunna överleva i en farofylld värld. Genom att hålla sig nära en beskyddande artfrände, starkare och klokare än ungen själv.

Livets grundvillkor

- Vi föds med en hjärna som är 70 000 år gammal (de flesta av hjärnans strukturer är betydligt äldre än så: däggdjurshjärnan 200 miljoner år, reptilhjärnan 500 milj år).
- Vårt psyke är med andra ord identiskt med stenåldersmänniskans: som nyfödda "förväntar" vi oss en tillvaro i en nomadiserande primatflock på den afrikanska savannen.

Relationer som överlevnadsinstrument

- Barn måste säkra sin överlevnad genom att knyta an och anpassa sig till de outtalade villkor som gäller i anknytningsrelationerna.
- Gör instinktivt allt för att undvika separation eller känslomässigt övergivande. Om vi kommer bort eller överges på savannen betyder det en säker död. Ensamhet ett livshotande tillstånd.
- Ett glapp mellan den moderna tillvaron och vår evolutionära utvecklingsmiljö.

Vår dubbla strävan

- Våra djupaste livsbehov är att komma andra människor nära *och* att utveckla en egen, självständig identitet.
- Differentieringsprocessen består i utvecklandet av ett starkt själv som förmår balansera behoven av närhet respektive autonomi.
- Skapandet av tillfredsställande relationer grund för stabil, positiv identitet, som i sin tur möjliggör fördjupade relationer.
- Ju mer självständiga vi blir, desto mer förmår vi komma andra nära utan att tappa vår jämvikt; och ju mer vi kan lita på att andra finns där för oss, desto mer självständiga vågar vi vara.

Anknytningens andra sida

- Av lika central betydelse som närhetssökandet är barnets utforskande av sin fysiska och sociala omgivning.
- Barnets "uppgift" förutom att skapa närhet och överleva är att hinna lära sig allt det barnet behöver för att bli en kompetent medlem av flocken.
- Det är *balansen* mellan närhetssökande och utforskande som är avgörande.

Från yttre till inre reglering

- Den normala utvecklingen under barndomsåren kan beskrivas som en rörelse från yttre reglering av känslor och inre tillstånd till allt mer av inre reglering.
- Föräldern mentaliserar om barnet, fungerar som ställföreträdande hjärnbark. Barnet tar gradvis över mer av de affektreglerande funktionerna.

Behovet av bekräftelse utifrån

- Från början är vi helt beroende av bekräftelse utifrån. *Reflekterad känsla av själv*: den bild av oss själva vi möter i andras responser.
- Men: detta behov följer oss genom hela livet och det tar längre tid än vi vanligen föreställer oss att utveckla en starkt förmåga att bekräfta sig själv.

Det formbara anknytningsbeteendet

- Mary Ainsworth: genom empiriska undersökningar identifierade hon tre olika anknytningsmönster som barn uppvisar vid ett års ålder. Trygg, otrygg-undvikande, otrygg-ambivalent.
- Uppfann främmandesituationen.
- Ville empiriskt bevisa Bowlbys antagande om anknytningsbeteende som universell reaktion på stress/rädsla, men förvånades av sina resultat.

Trygg anknytning

- Hur gör trygga barn?
- Separationen innebär kris: hur hanterar barnet den?
- Trygga barn: leker och utforskar när föräldern är där; gråter och ropar efter föräldern när han/hon försvinner; lugnar sig när föräldern återvänder, återgår till lek.
- Inge Bretherton: SS med tryggt anknutna barn följer dramaturgin ”boy loves girl, boy loses girl, boy gets girl back”.

Trygg bas-skriptet

- ”Om jag stöter på ett hinder och/eller blir orolig kan jag söka hjälp hos en betydelsefull annan; han eller hon kommer sannolikt att vara tillgänglig och stödjande; jag kommer att uppleva lättnad och välbefinnande som en följd av närhet till denna person; därefter kan jag återgå till andra aktiviteter.” (Shaver & Mikulincer 2009, s. 22-23).

Den primära strategin

- Den trygga anknytningen utgör vår *primära strategi* för relaterande, ett förinställt förstahandsval som aktiveras och utvecklas om barnet möter ett tillräckligt mått av mentaliserande förståelse.
- Det som mer än något annat utmärker den är graden av känslomässig öppenhet.
- Implicit förväntan om att andra kan förstå och ta emot det jag känner.

Kärnan i otrygg anknytning

- Den innersta kärnan i otrygg anknytning är negativ värdering av självet (ej förtjänt av kärleksfull, mentaliserande förståelse) och oreglerad rädsla.
- Närhet till andra kommer att aktivera dessa negativa självbilder, och utlösa automatiska responser som säkerställer ett tillräckligt mått av närhet. Dessa responser ligger till grund för sekundär upplevd trygghet, som reglerar ångest.

Principen om symtomkoherens

- Bakom många symtom, däribland otrygga anknytningsmönster, döljer sig en sammanhängande, *koherent*, känslomässig inlärning.
- Implicit känslomässig inlärning organiseras i scheman, som identifierar ett specifikt problem, och en lösning på samma problem.
- ”När x händer så måste jag göra x för att säkerställa viktiga värden som säkerhet, välbefinnande eller rättvisa.”

Otrygg undvikande anknytning:

- Fokuserar i främmandesituationen på leksakerna i rummet och tycks inte ta notis om att föräldern lämnar rummet.
- Inga uttryck för ångest och ilska, men betydande stressreaktion på den fysiologiska nivån.
- Ingen dramatik som med trygga barn. Tråkigt att observera, som om ingenting hänt.
- Att notera: den undvikande strategin har *ett enda syfte*: att **maximera närheten** till föräldern (historia av avvisande av anknytningsbeteende).

Otrygg ambivalent anknytning:

- Fokuserar genom hela främmandesituationen på föräldern. Orolig och upprörd redan när de kommer in i rummet, förblir i samma tillstånd när föräldern går och kommer tillbaka. Ingen dramatisk kurva här heller. Låter sig inte tröstas.
- Strategi att maximera anknytningsbeteende pga historia av nyckfullt bemötande: *ibland* är föräldern tillgänglig, alltså har det lönat sig att hela tiden fokusera på honom/henne.
- Inget utforskande, föräldrar till ambivalenta tenderar att inte uppmuntra autonomi.

Neuroception (Porges)

- I likhet med andra däggdjur har människan ett omedvetet hotidentifieringssystem. Ej medveten perception utan ”neuroception”: omedveten, subkortikal förmåga att skilja trygga situationer från farliga eller livshotande.
- När amygdala identifierar ett hot aktiveras somatiska och autonoma nervsystemet automatiskt och omedvetet.
- Detta hotidentifieringssystem – som vi delar med reptiler och däggdjur – utvecklades långt före hjärnbarken och pannloberna.

Kahneman

- System 1, det snabba, intuitiva tänkandet, har formats av evolutionen till att ständigt utvärdera alla stimuli vi möter. Föreligger ett hot? Är situationen trygg? Kan jag närma mig eller ska jag dra mig undan? Dessa bedömningar sker blixtsnabbt, utom räckhåll för medvetandet, som är en funktion hos det långsamma System 2.

System 1

- ”Minnet [i System 1] rymmer också en bred uppsättning av färdigheter som vi har förvärvat under vår levnad. De levererar automatiskt effektiva lösningar på de problem som dyker upp, från att passera runt en stor sten på en stig till att lugna en missnöjd kund som är på väg att spricka av vrede. [...] Allt detta sker i System 1, vilket innebär att det äger rum automatiskt och snabbt. Utmärkande för en färdighet är att den ger personen möjlighet att handskas med stora mängder information snabbt och effektivt.” (Kahneman 2011, s. 467-68)

Relationsstilar i vuxna kärleksrelationer

- Precis som i främmandesituationen tre mönster som uttrycker antingen differentiering eller bristande differentiering:
 - *Secure* (trygg)
 - *Avoidant* (undvikande)
 - *Anxious* (orolig/ångestfylld)

Trygg (*secure*) relationsstil

- Förmåga till både närhet och självständighet/distans. Varken närhet eller distans väcker betydande ångest.
- Kan reglera egna känslor, men också vända sig till partnern för stöd och förståelse när så behövs.
- Kan också stå upp för egna behov, utan att distansera sig från partnern.

Undvikande (*avoidant*) relationsstil

- Undertrycker egna behov av närhet. Självbilden organiserad kring oberoende och självbestämmande, liksom förnekande av egen sårbarhet. Rädsla för att bli uppslukad och kvävd. Deaktivering av närhetssökandet.
- Tre försvarsstrategier:
 - 1) undertryckande av anknytningsrelaterade tankar, känslor, minnen;
 - 2) överdrivet positiv självbild;
 - 3) nedvärdering av andra.

Orolig (*anxious*) relationsstil

- Självbild organiserad kring hjälplöshet och osjälvständighet; närhet till andra aktiverar rädsla för att bli övergiven och ensam.
- Tre försvarsstrategier:
 - 1) förstärkande av negativa känslor;
 - 2) orolig självnedvärdering;
 - 3) svårigheter att skilja mellan själv och andra; projicerar egna drag på andra. Hyperaktivering av närhetssökandet.

Kärleksrelationens ekologi

- Vi går in i parrelationer ännu starkt beroende av reflekterad känsla av själv.
- Kärleksrelationens ekologi tvingar oss – om vi vill att relationen ska fortsätta utvecklas – att differentiera oss och göra oss mindre beroende av reflekterad känsla av själv.
- *High-desire* och *low-desire* partnerkonflikter: ömsesidigt bekräftande upphör.

Känslomässig sammansmältning

- Båda dessa stilar uttryck för bristande differentiering av självet, eller känslomässig sammansmältning. Regleringen av de egna känslorna beroende av partners reaktioner. Beroende av *reflekterad* känsla av själv (Schnarch).
- Undvikande stil: måste ha distans till partnern för att kunna reglera sina känslor *just för att partnern är så viktig*.
- Orolig stil: reglerar sina känslor *genom partnern*.

Steg mot ökad differentiering

- Intimitet definieras på begränsat sätt i psykologiska litteraturen: fokus på ömsesidig bekräftelse (*other-validated intimacy*).
- Det som kan bryta stillestånd i relationer, och resultera i ökad differentiering, är självbekräftad intimitet, *self-validated intimacy*. Att öppna sig för partnern *utan* att förvänta sig bekräftelse och förståelse.

Känslomässig öppenhet

- Aktivering av en känslomässigt öppen inre arbetsmodell av självet. Förändrande upplevelse: jag kan vara känslomässigt öppen utan att vara beroende av min partners bekräftelse.
- Stärkt förmåga till ångestreglering om vi vet vad meningen är med det vi utsätter oss för – att långsiktigt stärka vår inre upplevelse av trygghet, vår differentiering.

Möjlig nyckel till förändring

- Ecker och Hulley (1996, 2011) fann att det som möjliggör radikalt avlägsnande av symtom i psykoterapi är när en känslomässig inlärning kontrasteras mot en annan, så kallad *juxtaposition experience*. En tidigare, begränsande inlärning kan lösas upp och skrivas över med en ny som följd av synaptisk rekonsolidering.
- Otrygga inre arbetsmodeller kan kontrasteras mot trygg bas-skriptet när individen tar steg mot självbekräftad intimitet.
- Det som *inte* var möjligt för barnet är möjligt för den vuxne, som kan stärka sin relation till sig själv.

McCulloughs definition av psykisk hälsa

- ”Ju mer vi kan skratta när vi är glada, gråta när vi är ledsna, använda ilska för att sätta tydliga gränser, älska passionerat och ge och ta emot ömhet fullt och öppet, desto längre befinner vi oss från lidande.”



Kamp för allians i parterapi

modet att stå upp för behov av den andra

Patrik Lindert leg psykolog leg psykoterapeut

Kärlekskamp och mänsklig existens

- Vårt allmänmänskliga behov av att få vara del av en exklusiv kärleksrelation
- Samtidigt verkligen så oerhört mänskligt att det många gånger är svårt att få till det!
- Istället för att se svårigheterna som avvikelser, se de som det givna och medfödda..
- Ta chansen att använda allt vi nu vet om betydelsen av anknytning, affekt och inte minst vad forskning om psykoterapi och parterapi visar oss

Kamp för allians i parterapi

- Parsituationen som en där partners antingen blir ”den som går på” eller ”den som drar sig undan” särskilt när något är svårt
- Och den så avgörande betydelsen av var och ens relation till någon som försöker hjälpa relationen mellan dem!
- kampen för att få vara var och en av partners i ett par till hjälp, konkretiserat via exemplet emotionsfokuserad parterapi (eft)

Varför just exemplet eft?

- Väl beforskad! metaanalys 1999, därefter visad effektiv också för olika undergrupper som för äldre par, par med kroniska sjukdomar, par med barn med kronisk sjukdom, par från olika samhällsklasser, kulturer, homosexuella par..
- Verkar kunna fungera bra som psykologisk behandling, vid depression (Dessaules m fl, 2003, Dessaulles, 1991, MacPhee et al, 1995, Walker, 1994), ångest (Johnson, 2002) och PTSD (Johnson & Williams-Keeler, 1998)
- Minst sagt lovande alltså, numera också allt mer spridd och med utbildningar regelbundet i Sverige

Varför just exemplet eft?

- Behandlingsmanual, samtidigt flexibel med vägledande olika delsteg och delmål beskrivna
- Tydlig teoretiska utgångspunkter; anknytningsteori och affektteori
- Tydligt beskriven teknik, vägleder terapeuten i vad som ska göras, när och hur
- Erbjuder därmed en god möjlighet att förstå hur ingående inslag bidrar till ökande trygghet och psykisk hälsa för var och en

metoden eft

Steg 1. Bryt eskalationen!

- allians, påbörja att identifiera konflikter
- identifiera den negativa samspelscykeln, identifiera rollerna
- få tillgång till icke-erkända affekter underliggande cykeln och rollerna
- omformulera problemen i termer av cykeln, underliggande affekt och anknytningsbehov; den gemensamma fienden



metoden eft

Steg 2. Engagera den som drar sig undan, lugna den som går på

- stödja ej erkända anknytningsaffekter och de motsvarande behoven, integrera dessa i relationssamspel
- stödja acceptans av partners upplevelse, nya roller och nya samspel
- förstärka anknytningsbehov, känslomässigt engagemang och därmed gemensamma betydelsefulla delade erfarenheter som omdefinierar anknytningen mellan partners



Metoden

Steg 3. Konsolidering och integration

- förstärka nya lösningar på gamla relationsproblem
- förstärka nya positioner och nya positiva samspel



forskning – när och hur fungerar eft?

- Parets terapeutiska allians med terapeuten avgörande, mer avgörande än vid individuell psykoterapi (förklarar uppåt 20 % av variansen enligt Johnson & Talitman, 1997, i individualterapi förklaras ungefär 10 %)
- Allians avseende uppgifter i terapin, alltså vad som ska göras, viktigast
- De par som beskrev sig som mindre nöjda med relationen och var mer överens om uppgifter i terapin rapporterade större positiva förändringar

forskning – när och hur fungerar eft?

- Betydelsen av (kvinnliga) partners öppenhet vad gäller upplevelser av likgiltighet, känslolöshet för deras egen nivå av intimitet vid uppföljning
- Även betydelsen av (kvinnliga) partners tillit till deras partners omtanke och omsorg (caring), predicerade deras partners tillfredsställelse vid uppföljning
- Ännu större effekt om den andra (manliga) partnern beskrev sig inte använda sig av sin partner som anknytningsperson
- Äldre män (över 35 år) tenderar att rapportera större relationsmässiga förändringar vid uppföljningar (Jacobson & Addis, 1993)

kamp för allians – modet att stå upp för behov av den andra

Terapeuten väcker och förstärker..

- Affekt som stödjer anknytningsbehov, uppmärksammar snarare rädsla, sorg och längtan än defensiv ilska eller förakt och känslomässig avstängdhet
- En modig tro på den andras omsorg om mig, vilken reglerar rädsla som typiskt väcks vid relationssvårigheter
- All slags öppenhet för det höga priset av en känslomässig avstängdhet, olika upplevelser av avsaknad av kontakt och meningsfullhet

kamp för allians – modet att stå upp för behov av den andra

Terapeuten är till hjälp genom att..

- Vara någon annan som står upp för var och ens behov av den andra, för människors behov av varandra
- Om och om igen lugna var en tillsammans med den andra, partners delar därmed återkommande upplevelser av trygghet och öppenhet, till och med nyfikenhet inför sina svårigheter

kamp för allians –
modet att stå upp för behov av den andra

Så vad kan terapeuten själv behöva?









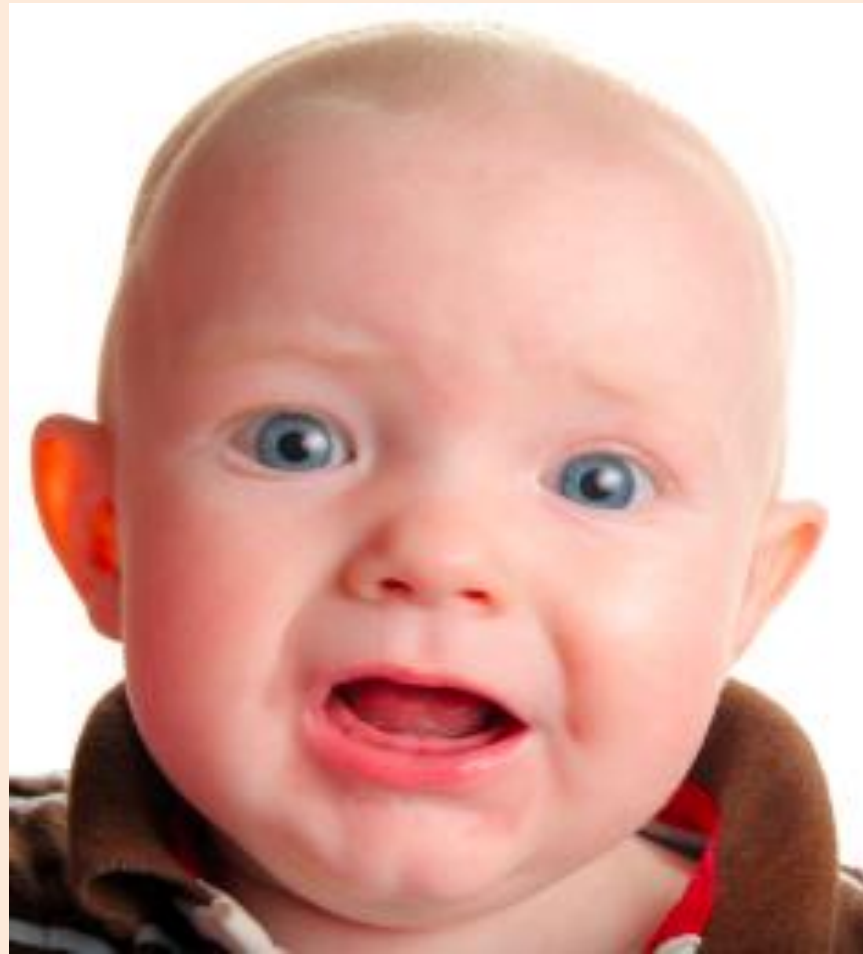
Den medkännande terapeuten – känslig för lidande och hängiven att lindra

Med hjälp av vårt medfödda trygghetssystem balansera vårt såväl som andras hotssystem, och inte minst vårt och andras utforskarsystem

Ett sätt att samla mod för att våga stå upp för ett medfött behov av den andra, som tragiskt nog ofta upplevs som både skrämmande och förödmjukande..

Hotsystemet

- Affekter: ångest, skam, äckel, ilska
- Beteenden: fight/flight, freeze, submission
- Kognitioner: ”better safe than sorry”; snabba slutsatser
- Självpupplevelse: negativ självupplevelse, hotad, avvisad









Vårt så dominerande hotsystem

- Lätt att lära hjälplöshet efter få misslyckanden, svårt att ändra på trots många framgångar (Seligman, 2006)
- Människor gör mer för att undvika förlust än att nå motsvarande vinst (Baumeister, 2001)
- Negativ information om en person har större genomslag än positiv (Peeters & Czapinski, 1990)
- Det tar ungefär fem positiva samspel för att komma över ett enda negativt (Gottman, 1995)

Hotsystemet i svåra situationer

Exempel på frågor att ställa sig:

- Är jag rädd eller skamsen? Är jag egentligen rent av äcklad eller arg?
- Märker jag av att jag är på väg att hamna i att försvara mig, försöka fly situationen eller tar på mig en alltför underordnad roll? Blir jag till och med mentalt frånvarande, disträ?
- Hamnar jag i alltför snabba och ytliga slutsatser, exempelvis om den andre/de andra, mig själv eller själva situationen?
- Ser jag mig själv plötsligt som hotad eller avvisad? Eller som misslyckad?

Utforskarsystemet

- Affekter: upphetsning, ”energi”, triumfatorisk glädje, ilska
- Beteenden: sträva, konkurrera, uppnå, kontrollera
- Kognitioner: förväntningar, begär
- Självpupplevelse: självfixerad, självuppfylld







Vårt så övertygande utforskarsystem

- 85 % av studenter tror att de är bättre än sina medstudenter på att komma överens med andra
- 94 % av universitetsanställda tror att de är bättre lärare än sina kollegor
- 90 % av alla bilförare tror att det är bättre bilförare än andra bilförare (det tror de även om de nyligen orsakat en bilolycka)
- Ytterligare studier visar att folk tror att de är roligare, mer logiska, mer populära, mer attraktiva, mer trovärdiga och mer intelligenta än andra
- De flesta tror dessutom att de är mer kapabla att se sig själva objektivt, visar studier

Ur "Self-Compassion. Stop beating yourself up and leave insecurity behind." (Neff, 2011)

Utforskarsystemet i svåra situationer

Exempel på frågor att ställa sig:

- Är jag väldigt uppfylld och upptagen av situationen, nästan som "hög"? Blir jag väldigt arg om det jag tycker är "rätt" att göra inte är möjligt?
- Märker jag att jag jämför mig med andra? Försöker nå någon slags position? Eller är jag mycket upptagen av att bevaka det jag mödosamt uppnått?
- Är jag överhuvudtaget mycket i framtiden? Mycket uppfylld av vad som väntar snarare än vad som är nu?
- Märker jag av att jag helst talar om mig eller mitt? Stör jag mig på andras tal om sig och sitt?

Trygghetssystemet

- Affekter: lugn/ro, trygghet, sorg, glädje, nyfikenhet/öppenhet
- Beteenden: spontana, lekfulla, generösa
- Kognitioner: flexibla, prövande
- Självpupplevelse: självförglömd



Vår medfödda medmännisklighet

Sociala förmågor med påvisad neurologisk grund

- Altruism (Bowles, 2006; Judson, 2007)
- Generositet (Harbaugh, Mayr & Boghart, 2007)
- Ärlighet (de Quervain et al, 2004; Singer et al, 2006)
- Förlåtelse (Nowak, 2006)

Ur "Buddhas brain" (Hansen, 2009)

Trygghetssystemet i svåra situationer

Exempel på frågor att ställa sig:

- Är jag känslig och öppet nyfiken för det klienten kommer med, oavsett om det är ”bra” eller ”dåligt”? Kan jag till och med känna glädje över att få dela det svåra? Känner jag mig lugn och närvarande även när jag blir ledsen?
- Kan jag reagera spontant? Känns det jag gör i situationen som självklart snarare än en uppoffring?
- Märker jag av att jag trots det svåra kan se saker från olika håll, tillåta mig att vara öppet osäker? Kan jag till och med tillåta mig att se eventuella komiska sidor av det svåra?
- Märker jag att sådant som jag annars kan grubbla över när det gäller mig eller mitt är som bortblåst? Känns det som en lättnad snarare än att jag undviker något? Kanske till och med som om ”mig och mitt” inte är lika svårt tack vare det svåra jag fått tillfälle att dela?

Att vara snäll känns ju faktiskt bra!



Varför är det i så fall så svårt?

- På grund av vårt så dominerande hotssystem

Negativa erfarenheter av vår altruism, generositet, ärlighet och förlåtelse lär oss att undvika skrämmande framtida erfarenheter, ”bränt barn skyr elden”

- På grund av vårt så övertygande utforskarsystem

Vår (redan självförstärkande) tendens till att sträva, konkurrera, uppnå och kontrollera förstärks än mer i många sammanhang, ”bensin på brasan”

Självmedkänsla – när vi lärt oss bära vårt livs lidande

Själva viljan/modet/beredskapen att möta

- Det oförutsägbara och okända
- Det skrämmande, skamliga och äckliga
- Det vi naturligt oftast helst helt undviker

i andra och i oss själva – med närvaro och medkänsla

Hur kan vi lära oss bära vårt lidande?

Genom att medvetet söka kontakt med det som aktiverar vårt trygghetssystem just då när vårt liv innehåller ett stort lidande

- Goda relationer! Kan ju dock som bekant väcka våra värsta rädslor
- Psykoterapi inriktad på att närma och reglera värsta rädslorna
- Övning i att vara medkännande medvetet närvarande med sig själv och med andra, gärna tillsammans med andra
- Klappa sin katt..



Malins grå vantar
Kostar två slantar
Ta dem i hand
Sätt dem i band
Och låt Malin få dansa!

Låt mig värma din
frusna själ
Och blåsa på falnande
glöd.
Göra trasig längtan hel
Innan den lägger sig
död.
Ge dig ny inspiration
att leva!

