

— HANDBOK —

# FRI FRÅN ÅNGESTPROBLEM

Enkla psykologiska verktyg som  
hjälper dig att må bra



**THOMAS JOST AUF DER STROTH**

LEGITIMERAD PSYKOLOG

## Inledning: Fri från ångestproblem

Ångest, stress och rädsla är helt naturliga upplevelser för oss människor och ingenting vi kan bli av med - men det går att bli fri från ångestproblem. Den här handboken förklarar vad ångest är, hur ångestproblem uppstår och hur du kan frigöra dig från dem.

Handboken är för dig som tröttnat på att vara hindrad av ångest i din vardag och vill bli fri från negativa känslor och tankar som ett hinder.

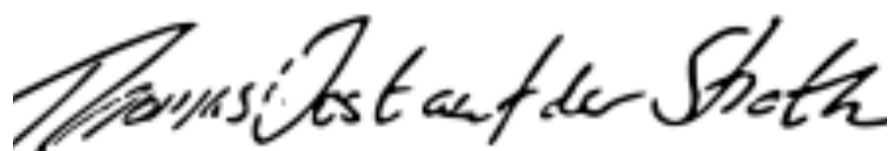
Först ges en kort förklaring av ångest vad ångest är och varför det kan bli ett problem. Du får lära dig en enkel övning som mildrar, löser upp och kan hindra ångest från att uppstå. Du får också lära dig om hur tankar fungerar, de vanligaste problemen med tankar och enkla övningar för att undvika att fastna i dem. I boken ger jag dig också tips på hur du kan göra övningarna till en naturlig del av din vardag - så att du steg för steg kan frigöra dig från problem med ångest.

Jag är psykolog och har hjälpt många människor med sin ångest. Lejonparten av de som söker för ångest hos mig blir hjälpta av metoderna jag presenterar i handboken. Jag vet att många människor, unga och gamla, är hindrade av ångest i vardagen. Jag hoppas att boken kan hjälpa alla som vill bli fria från problemen.

Metoderna är inte helt och hållet mina. De är till stor del hämtad från allt jag lärt mig som psykolog, yoga- och meditationslärare. I synnerhet har jag använt mig av terapiformen ACT - Acceptance & Commitment Therapy - när jag utvecklat metoderna.

Med önskan om att handboken finner sin väg till alla människor som behöver den.

Jag hoppas att just du får nytta av den!



Thomas Jost auf der Stroth

Båstad, våren 2023

## Vad är ångest?



När vi har ångest känner vi oss oroliga eller rädda för saker som inte är farliga. Vi kan också få ont i kroppen eller ha svårt att sova. Ibland kan vi ha så mycket ångest att det blir svårt att göra det vi verkligen vill.

På vårdcentralen skiljer de mellan många olika typer av ångest. Det finns till exempel generaliserad ångest, panikångest, social ångest och specifika fobier. Det som skiljer de olika typerna av ångest är inte hur det känns utan i vilka situationer och hur ofta det vi känner är ett hinder för oss i vardagen.

Oavsett vad ångest kallas upplever vi den alltid inuti vår kropp – ångest är en *inre* upplevelse. Det finns grovt indelat tre olika typer av inre upplevelser: Dina tankar, dina känslor och dina fysiska förnimmelser.

Skillnaden mellan tankar och känslor är oftast lätt att uppleva men vad är skillnaden mellan känslor och fysiska förnimmelser?



## Fysiska förnimmelser av ångest

Känslor är alltid större än vår kropp, de är riktade utanför oss själva: Ilska är något vi vill förändra, glädje något vi vill dela och sorg något vi saknar. Tänk på känslan när du kommer in i ett rum med några människor som just bråkat - det är som att känslan finns i rummet.

Stress, rädsla och ångest liknar varandra i hur de upplevs i kroppen. Stress kommer oftast av att vi har för mycket att göra eller för lite tid att göra det. Rädsla är kopplat till ett yttre hot, t.ex. skulle du bli rädd om du mötte en tiger på vandring i Sumatras djungel.

När vi upplever ångest finns det oftast inget i vår omgivning som gör oss rädda, istället är det ett inre fenomen som skrämmer oss.

Ångest är alltså inte en känsla i meningen att den handlar om saker utanför din kropp. Det är en fysisk förnimmelse; av att dina blodkärl drar ihop sig, blodtrycket ökar, hjärtat slår snabbare och det uppstår tryck i olika delar av kroppen, oftast i överkroppen.

Ångest upplevs ofta som en kombination av några olika typer av inre förnimmelser. Oavsett hur du upplever ångest, lägg märke till att det är en fysisk förnimmelse som alltid sitter någonstans i din kropp. Detta är den första ledtråden till hur du övervinner dina problem med ångest.



En riktig tiger - din kropp signalerar fara!



Din kropp signalerar fara - det var bara ångest. En papperstiger.



## Fem olika sorters fysiska förnimmelser

- 1) Upplevelsen av vår kroppsposition - kroppens olika delars position i relation till varandra. Kallas proprioception.
- 2) Upplevelsen av att våra muskler är avslappnade eller spända.
- 3) Smärta. Om du fokuserar på dina fingertoppar när du är lugn och avslappnad kan du förnimma något stickande eller pirrande - det produceras av smärtreceptorer som vi har överallt i kroppen.
- 4) Tryck. T.ex. upplevelsen i din kropp när flygplanet lyfter från marken, tryck över bröstet eller en klump i magen.
- 5) Temperatur. Värme kan uppstå plötsligt i kroppen. T.ex. flödet av värme genom kroppen som föregår impulsen att kasta upp.

## Hur ångestproblem uppstår

Alla levande varelser är programmerade att undvika obehag. Om du lägger din hand på en varm spisplatta kommer du automatisk dra bort handen. Vi försöker oftast samma sak med inre upplevelser av obehag, men det fungerar inte så bra. Det finns ingen hand och det finns ingen platta. När vi upplever ångest har vi ingenstans att ta vägen, för ångesten finns i vår egen kropp!

När vi har ångestproblem försöker vi på olika sätt undvika de fysiska förnimmelser som utgör ångesten: Vi kanske "går upp i huvudet" och försöker tänka kring vad som händer med oss och hur vi ska lösa det. Andra gånger kanske vi googlar för att hitta svar på varför vi mår dåligt. Vi kanske har för vana att sticka ut och springa för att rensa huvudet, eller ringa en kompis. Andra kanske dricker alkohol eller tar till något annat för att undvika det obehagliga. Vissa sätt

### *Undvikandeparadoxen*

*När vi undviker en situation som orsakar ångest, lär vi oss att undvika istället för att hantera. Detta kan göra att vi känner oss mer osäkra och rädda för situationen i framtiden, vilket leder till ökad ångest.*

medför fördelar som bättre kondition och vänskapsrelationer, andra gör bara situationen värre och ökar sannolikheten att vi upplever ännu mer ångest nästa dag. Det alla sätt har gemensamt är att de är försök att undvika den inre upplevelse av obehag som utgör ångesten. Om en strategi att undvika inte fungerar så kan det hända att strategin bara gör ångesten värre. Detta är ett känt fenomen i psykologi och kallas undvikandeparadoxen.

Att försöka undvika ångest är som att trycka ner en badboll under vattenytan. Du ser den inte så bra, den är hal och det krävs mycket fokus och energi för att hålla den kvar. När badbollen är under vattnet upplever du viss kontroll över förnimmelserna. Om du skulle släppa taget är du rädd att den sticker upp i luften utanför din kontroll. Kanske skulle du få "värsta panikattacken".



När vi försöker undvika något obehagligt eller ångestladdat tenderar det att bli starkare och mer frekvent. Detta är på grund av att undvikande beteenden ofta ger tillfällig lättnad från obehaget vi försöker undvika, vilket förstärker det undvikande beteendet och gör det svårare att sluta undvika ångesten. Som ett resultat ökar ångesten över tiden och kan orsaka större problem än om vi hade konfronterat det från början.

Lösningen på problem med ångest ligger bortom kontroll - i acceptans. Vi kan acceptera det mesta intellektuellt: "Ok, detta är ett problem för mig, jag accepterar det och går vidare" men intellektuell acceptans räcker inte.

Ångest och känslor har jag beskrivit som olika saker. Men eftersom de båda helt eller delvis bor i kroppen är de mycket lika i hur vi behöver lära oss att hantera dem: De går inte att lösa. Vi måste gå igenom dem.

***Känslor går inte att lösa, vi måste gå igenom dem***

Nu ska jag berätta hur du kan göra det. Sitt bekvämt och bakåtlutat i soffan eller lägg dig ner på rygg på en skön matta. Övningen tar inte lång tid. En ljudfil med en vägled version av övningen finner du [HÄR](#)



## Acceptans av fysiska förnimmelser

*Hitta en ställning där din kropp inte stör dig under övningens gång.*

**1) Känn hela din kropp inifrån - finns det någon del som känns mer än någon annan? Använd din fantasi och ge förnimmelsen du upplever en tredimensionell form:**

*Känn dig fram, visualisering är bara ett stöd. Följ efter om förnimmelsen flyttar på sig.*

**2) Försök att föreställa dig formens färg, ytskikt och textur. Visualisera förnimmelsen tydligare.**

**3) Gå in förnimmelsens absoluta mittpunkt, dess centrum - och upplev den inifrån. Har du svårt att göra detta försök föreställ dig ett hål som du går in genom.**

*Lägg märke till om något förändras när du gör detta.*

*Tillbaka till steg 1 vid behov.*

## Hur du använder och integrerar övningen i din vardag

När du börjar lära dig övningen, gör den som en övning med slutna ögon på en plats du är relativt ostörd. Gör den varje dag i en vecka oavsett om du känner ångest eller inte. Jag kallar det att torrsimma. Om du inte upplever ångest, öva på att rikta ditt fokus mot något som kliar eller är obekvämt i kroppen. Det kommer hjälpa dig att automatisera sekvensen och gör den mycket enklare att göra i skarpa situationer. Försök att i tillägg göra den i varje situation du upplever ångest.

Ju mer du gör övningen desto lättare blir den. Till slut kommer du kunna göra den med öppna ögon medan du gör andra saker. Efter en vecka eller två med daglig övning kommer du att kunna sluta torrsimma och fortsätta göra den bara när du behöver den. När

du gör övningen medan du gör andra saker kan du hålla den enkel och hoppa över steg 2: Känn ångesten i din kropp - gå in i mitten på upplevelsen.

## Varför övningen fungerar

När vi fokuserar vår uppmärksamhet mot ett obehag så förändras det vi upplever. Ångestproblematik kan förklaras som rädsla och instinktivt undvikande av inre fysiska förnimmelser, likt tryck, värme och smärta. Vi har receptorer, mottagare, för dessa förnimmelser överallt inuti vår kropp.

Vid ångestproblematik signalerar nervsystemet fara genom att aktivera några av dessa receptorer i någon kombination utan att det finns ett egentligt hot i omgivningen. Instinktivt försöker vi undvika obehaget genom att antingen distrahera oss (tänka på något annat, rikta vår uppmärksamhet mot en skärm, ringa en kompis) eller undertrycka och döva det vi upplever (mat, ångestdämpande medicin, alkohol, andra droger). Undvikandeparadoxen (se ovan) beskriver hur detta bara leder till ökad ångest. När vi slutar trycka ner badbollen under vattenytan blir det helt enkelt lättare för kroppen att släppa igenom de fysiska förnimmelser/signaler som utgör ångestupplevelsen vilket tillåter upplevelsen att förändras. När vi dessutom riktar vårt fokus direkt mot upplevelsens "kärna" ger vi ytterligare signaler till vår kropp att dessa förnimmelser inte är farliga.

Övningen är en kombination av den psykologiska tekniken interoceptiv exponering, buddhistisk mindfulness och yogisk pratyahara. Den vänjer dig vid förnimmelserna som utgör själva obehaget (tryck, värme eller smärta, eller någon kombination av dessa) genom att du tillåter obehaget att finnas samtidigt som du visualiserar det som en tredimensionell form. Detta håller också delen av hjärnan som annars hade försökt fundera ut vad förnimmelsen



betydde eller på om den är farlig, upptagen med att hjälpa dig upplösa förnimmelsen. När vi fokuserar på endast de delar av förnimmelsen som utgör själva obehaget, istället för att instinktivt undvika obehaget genom att tänka vad det betyder, eller rikta din uppmärksamhet någon annanstans för att komma undan obehaget, börjar vi på riktigt acceptera det och vänja oss vid det. Vårt medvetande är associativt och kommer, med bibehållet fokus vänt mot de fysiska förnimmelser som utgör ångesten, att förändra dessa förnimmelser till något neutralt. Under tiden du fokuserar på förnimmelserna kommer



dessutom kroppen relativt snabbt att signalera "fara över", genom att slappna av i kringliggande muskulatur och sakta ner hjärtslagen - vilket ytterligare stillar rädslan för att uppmärksamma inre fysiska förnimmelser.

## Sammanfattning

När vi känner ångest blir vi oroliga för ofarliga saker. Ångest är en inre upplevelse av rädsla kopplat till olika typer av fysiska förnimmelser. Vid ångestproblematik har vi vant oss vid att undvika eller distrahera oss från i grunden ofarliga fysiska förnimmelser som upplevs obehagliga. Undvikande och distraktion tenderar att öka både ångesten och sannolikheten att den uppstår. Övningen kombinerar tekniker för att vänja oss vid inre förnimmelserna genom att visualisera och fokusera på dem. Genom att göra övningen ofta blir det till slut en vana att aktivt möta och lösa upp ångesten. Detta minskar rädslan. Så småningom upplevs inte ångest som ett problem och hinder i vardagen längre.

## Tankar som problem i vår vardag

En papperstiger innebär att dina tankar signalerar fara som väcker ångest i din kropp. Kom ihåg att vi har tre olika sorters inre upplevelser - fysiska förnimmelser, känslor och tankar. Tankar kan komma till oss i bilder, eller som ord, mer eller mindre tydliga. Om du ägnar en liten stund åt att uppmärksamma dina tankar några gånger per dag, kommer du lägga märke till hur ofta och hur mycket du tänker. Tänkande är ofta ett bakgrundsfenomen, det är bara när vi aktivt styr våra tankar som vi medvetet upplever att vi tänker.

De flesta av våra tankar är repetitiva och förutsägbara. När vi fastnar i negativa tankar, när våra tankar hindrar oss från att göra det vi verkligen vill eller skrämmer oss - då kan det vara värt att ge dem lite extra uppmärksamhet.

Du kanske hindras av en negativ inre monolog, som sänker din självkänsla och ditt självförtroende. Du kanske hindras av att du ständigt tänker och oroar dig för saker som hänt eller som ska hända. Kanske har du "katastroftankar" - tankar som målar upp obehagliga scenarior i ditt huvud som du gör allt för att undvika - som gör det mycket svårt att göra det du egentligen vill.

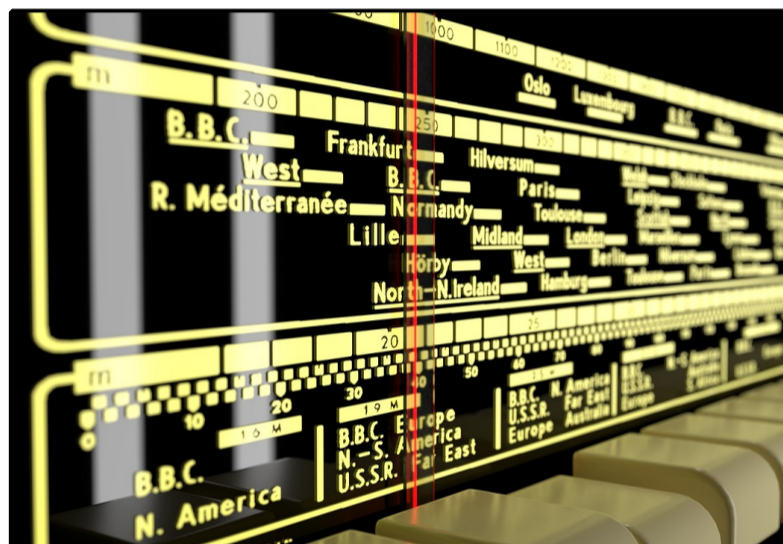
Jag kommer först gå igenom ett sätt att förstå vad tankar är och hur de fungerar. Sen kommer jag gå igenom tre övningar: Först en grundläggande övning som successivt lär dig att förhålla dig mer medvetet till alla sorters tankar. Övningen går ut på att observera

sina tankar utan att delta i tankarnas innehåll. De andra två övningarna är mer specifika och går ut på att lära sig hantera en inre negativ monolog respektive katastroftankar.

Alla tre övningarna är utformade för att hjälpa dig närma dig och inte vara rädd för tankar.

## Ett nytt perspektiv på tankar

De flesta av oss har lärt oss att de tankar vi tänker är våra egna - privata händelser i vårt inre som ingen annan har tillgång till. Vi tänker att det som händer inuti våra huvuden säger något om vilka vi är och vad vi står för. Ibland kanske vi blir rädda för vad andra skulle tycka om de visste vad vi tänkte. Allt detta är rimligt. Men det är inte hela sanningen. Det stämmer att vi har viss kontroll över våra tankar. Vi kan oftast styra dem och sortera dem så att vi tänker på ungefär det vi vill tänka på. Men var kom tanken att du vill styra dina tankar ifrån? Ingen väljer fullt ut sin nästa tanke. Tvärtom. Tankar bara uppstår, utan att vi valt det. Du har säkert någon gång haft svårt att sova för att dina tankar bara snurrar. Valde du dem? Nej.



Här kommer en ny tanke: Tankar är likt radiovågor på olika frekvenser. Våra kroppar är som radiomottagare. Vårt känslomässiga tillstånd bestämmer vilken frekvens vi plockar upp tankar från. När vi är nedstämda tänker vi ledsna tankar. När vi är glada tänker vi hoppfulla tankar. När vi är arga tänker vi på hur dumma alla andra eller vi själva är. Det tar längre tid att ändra sitt känslomässiga tillstånd än det tar att ändra sina tankar.

Detta är anledningen att så kallat positivt tänkande inte alltid fungerar. Om du mår dåligt och försöker tänka positivt kommer de negativa tankarna att fortsätta komma tills du gått igenom de känslor som får dig att spontant och automatiskt tänka negativt.

Att störas av tankar är som att lyssna på en radiostation vi inte tycker om. Det är inte alltid praktiskt möjligt att gå igenom våra känslor och byta kanal i situationen vi befinner oss i. Men våra tankar är inte exakt som radiovågor och våra kroppar är inte radioapparater. Vi är mycket mer avancerade än så. Våra tankar uppstår också

***Om du mår dåligt och försöker tänka positivt kommer de negativa tankarna fortsätta uppstå tills du gått igenom de känslor som får dig att tänka negativt***



som ett resultat av vanor. De tankar du tänker är med hög sannolikhet tankar du tänkt hundratals gånger förut. Så många som 95% av våra tankar är repetitiva. Visst vore det skönt om vi kunde förändra vår upplevelse av dem så att de inte stör oss?

## Förändra din upplevelse av tankar

Tänk dig att du deltar i en dragkamp med dina önskade tankar och känslor. Du håller i repet och försöker få dem att dra åt ett annat håll. Ju mer du drar desto mer motstånd får du. Oavsett hur mycket du drar verkar du inte kunna vinna och få tankarna att försvinna. Vad skulle hända om du istället släppte repet?

Undvikandeparadoxen konstaterar att det vi gör motstånd mot växer. Det är precis samma sak med tankar som med känslor och fysiska förnimmelser. Det fungerar inte att göra motstånd och trycka undan. Att släppa repet handlar om acceptans. Återigen är det inte intellektuell acceptans som är det viktigaste, utan din faktiska förmåga att tillåta, släppa igenom och observera det du tänker - utan att fastna i innehållet.

Nästa övning tränar dig i att frikoppla dig från dina tankar. Lite övning varje dag gör att du successivt upplever dem som ett allt mindre problem i din vardag. En ljudfil med en vägled version av övningen finner du [HÄR](#)

### Tankeobservation

*Hitta en ställning där din kropp inte stör dig under övningens gång. Sätt en timer på mobilen: 30 sek-10 minuter.*

#### **Observera dina tankar.**

*Tillåt dina tankar att vara precis så som de är. Försök inte förändra något, bara observera det som uppstår av sig själv. Följ inte med dina tankar, skjut inte heller undan dem - bara observera dem. Så fort du märker att du fastnat i en tanke, att du deltar i den eller skjuter undan den - tillbaka till att observera.*

*Gång på gång återgår du till att observera det som händer av sig själv - att återgå är det du övar på.*

*När klockan ringer, avsluta övningen och gör samma sak igen nästa dag.*

## Hur du använder och integrerar övningen i din vardag

Det är till en början omöjligt att inte ryckas med av tankar. Själva övningen går ut på att uppmärksamma när detta händer - och återgå till att bara observera. Att "misslyckas" är därmed en stor del av övningen.

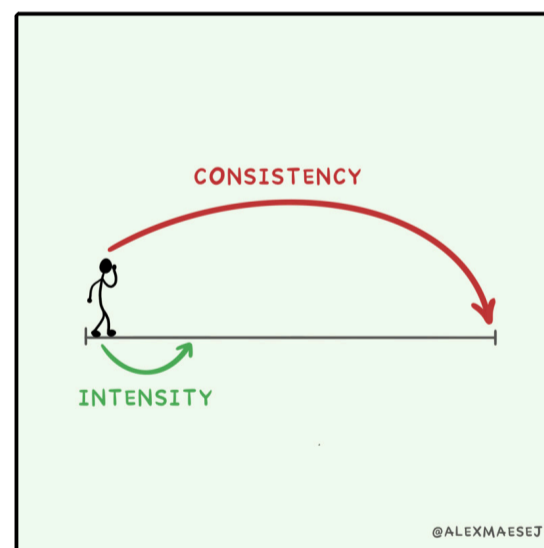
En lindansare går inte spikrakt över linan. Likt en lindansare tappar vi hela tiden balansen och faller in i våra tankar eller i att skjuta undan eller recensera dem. Så fort du uppmärksammar att du deltar i eller påverkar tankarnas innehåll snarare än observerar dem som en process i ständig förändring - korrigerar du dig själv och återfår balansen.

Ju fler gånger du styr tillbaka din uppmärksamhet tillbaka till att observera - desto snabbare går det och ju lättare blir det .

Till slut kommer du göra det utan att du märker det.

Här är några tips på vägen som du kan få anledning att återkomma till:

- Ansträng dig inte! Övningen går ut på att göra mindre än du tror. I vanliga fall tänker vi aktivt, övningen går ut på att bara tillåta saker som händer av sig själv - tankar.
- Försök att göra övningen varje dag, men sänk tiden om du av någon anledning har svårt att få till övningen varje dag. 5 minuter är ett förslag. Det är mer effektivt att göra övningen 3 minuter eller 30 sekunder om dagen i tre veckor än 5 minuter några gånger i veckan.
- Koppla övningen till något du redan gör varje dag så blir den enklare att få till. Gör den t.ex. direkt efter lunch, innan du borstar tänderna eller innan du går och lägger dig.
- Försök inte upprepa ett bra övningstillfälle - tillåt varje tillfälle du övar att vara ett nyfikat utforskande.
- Kom ihåg att tanken "det finns inga tankar" också är en tanke du kan observera.



- Om du kommer på något viktigt du ska göra eller missat att göra när du övar - avbryt inte övningen för att skriva ner eller göra det. Ta risken att glömma det igen. Var det viktigt kommer du ihåg att göra det efter klockan ringt.
- Timern är viktig. Om du inte använder timer för att veta när du ska avsluta, använd något annat yttre stimuli, en partner som säger till dig eller en klocka som klämtar. Om du avslutar på eget bevåg följer du ju en tanke - vilket du tränar på att inte göra!

Efter en vecka eller två med daglig övning kommer du ha mycket lättare för övningen. Efter ytterligare några veckor kommer du uppleva ökad distans mellan dig och dina tankar. Du börjar nu spontant att släppa igenom dem och inte kämpa med dem lika mycket.

## Varför övningen fungerar

I vanliga fall finns ingen skillnad mellan vår uppmärksamhet och våra tankar - vi är "i" våra tankar när vi tänker dem. En tanke leder till en annan och vår uppmärksamhet är som *sammansmält* med tanken.

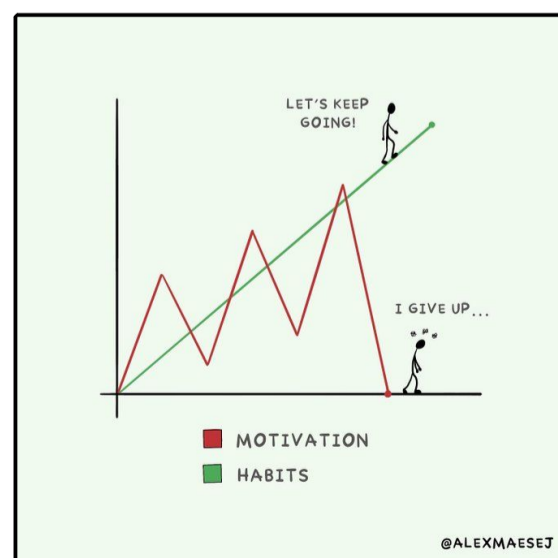
I övningen tränar vi på att "ur-sammansmälta" med våra tankar. När vi aktivt fokuserar på våra tankar uppstår det en skillnad mellan observatören och tankarna.

Ju fler gånger vi drar tillbaka vår uppmärksamhet från att vara sammansmält med en tanke, desto starkare blir vanan att göra det.

Successivt förändras vår hjärna till att bli mer medveten om tankar som en process (något som händer) - istället för tankar som innehåll. Just den här skillnaden mellan process och innehåll har visat sig mycket effektiv för att hjälpa människor bli fria från tankar som ett problem.

Det krävs lite träning för att det ska bli en ny vana, det är därför jag understryker vikten av att sänka tiden om t.ex. 5 minuter på något sätt känns jobbigt att göra varje dag.

Daglig övning öppnar ett fönster i ditt medvetande inom vilket du upplever en större distans till dina tankar - en skillnad mellan tankar och dig som upplever dem. Successivt kommer fönstret börja öppnas spontant i din vardag, utan att du anstränger dig för att göra det.





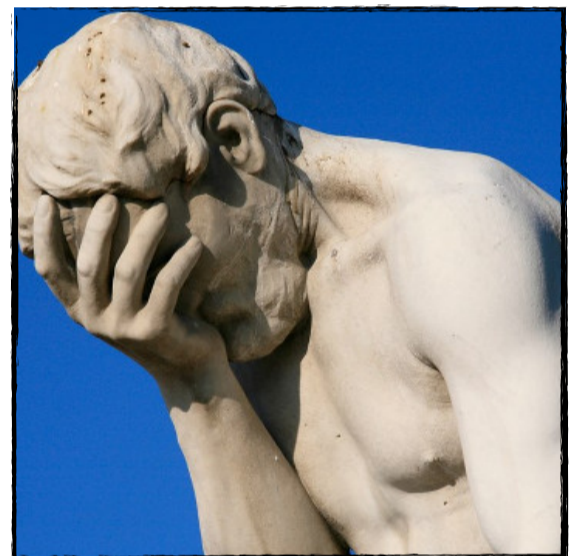
En ny relation till dina tankar växer stadigt fram.

## Sammanfattning

Tankar påverkas av vårt känslomässiga tillstånd och går inte att kontrollera fullt ut. Eftersom negativa tankar fortsätter uppstå tills vi hanterar de bakomliggande känslorna, fungerar det inte att bara försöka tänka positivt. För att ändra vår upplevelse av våra tankar kan vi öva på att observera dem utan att fastna i innehållet. Genom att öva en mycket kort stund varje dag kan vi få mer distans till alla sorters tankar. Detta hjälper oss att fokusera på det vi verkligen vill.

## Inre negativ monolog

Många människor upplever en inre negativ monolog: En ström av självkritiska eller pessimistiska tankar och känslor, vilket ofta sker automatiskt och omedvetet. Den inre monologen kännetecknas av negativa övertygelser om oss själva, våra prestationer eller vår framtid. Denna typ av tänkande kan leda till låg självkänsla, ångest och depression, och kan påverka alla aspekter av livet. En inre negativ dialog kan ta sig uttryck i form av generaliseringar, överdrifter och negativt fokus, vilket får oss att ifrågasätta våra förmågor och värderingar.



## Hur negativa inre monologer uppstår

Ibland, när du har låg energi eller känner dig nedstämd, kanske du hör en inre negativ monolog om dig själv på repeat i ditt huvud. T.ex.:

“Jag är elak, lat, dum och dålig”

Undvikandeparadoxen konstaterar att om du försöker skjuta undan de negativa tankarna kommer detta inte hjälpa dig att förändra dem, istället göra detta det mer sannolikt att de återkommer.

När vi granskar våra negativa kommentarer om oss själva istället för att skjuta undan eller undvika dem - likt en försvarsadvokat skulle göra med en misstänkt - händer något

spännande. Du börjar allt mer se hur den negativa monologen egentligen började som en dialog.

Den negativa monologen är ett symptom på en underliggande inre konflikt mellan olika tankar och viljor inuti dig som bråkar med varandra. Likt en magnet med två poler skapas ett balanserat magnetfält som upprätthåller konflikten:

”Jag vill vara snäll mot min partner... men jag är nog en elak person egentligen...”; ”Jag vill träna... men jag orkar inte!”; ”Jag vill vara mer noggrann när jag arbetar – men jag är nog bara dum och dålig!”

Varje gång du skjuter undan en positiv impuls, vilja eller tanke med en dömande tanke om dig själv – stärker du ditt inre dömande. Till slut låter den negativa dialogen mer som:

”Jag är nog en elak person egentligen... men jag är också snäll!”, ”Jag orkar aldrig träna, jag är en lat person... men så kan jag inte tänka!”, ”Jag är bara dum och dålig... men så ska jag inte tänka!”

Även om det upplevs mer positivt att kämpa mot dina negativa tankar än att tillåta de negativa att vinna kräver detta energi. När du har låg energi eller känner dig ledsen – då vinner de negativa tankarna och en inre negativ monolog blir det enda du hör.

## Förändra en negativa monolog till en positiv dialog

Att förändra vår inställning och relatera mer positivt till alla våra tankar och känslor kan vara nyckeln till att förbättra vår mentala hälsa och välmående. Genom att se våra tankar som hjälpsamma snarare än skadliga kan vi använda dem för att stärka oss och navigera genom livets utmaningar.

Följande är en teknik för "inre konflikthantering", utformad för att hjälpa dig förändra attityden till dina tankar och samtidigt bygga en mer harmonisk och stöttande inre dialog.



## Djävulens advokat

*Den sida vi vill se vinna behöver sällan en försvarare. Djävulens advokat låter de oönskade sidorna i oss prata till punkt:*

**1) Börja med att uppmärksamma och observera din inre dialog**

**2) Försök identifiera minst två olika viljor, röster eller intentioner som slåss mot varandra inuti ditt huvud**

**3) Sätt dig själv i rollen som försvarsadvokat för den vilja du inte vill se vinna**

**4) Aktivera din nyfikenhet och förhör sidan av dig själv du inte vill acceptera.**

*Ställ nyfikna frågor och följdfrågor kring varför du tänker så och varför det kan vara bra att tänka så, etc. Försök att verkligen uttömma det oönskade perspektivet inom dig.*

*I rollen som försvarsadvokat utgår du inte från att den här delen av dig är förkastlig - utan att den faktiskt har något viktigt att säga.*

## Hur du använder och integrerar övningen i din vardag

Djävulens advokat är en intellektuell övning där du utforskar och uttömmar dina olika perspektiv. Du kan göra den "i ditt eget huvud" ute på en promenad eller när du sitter i bilen. Det svåraste med övningen är att inte byta roll från advokat till åklagare. Vanan att avfärda, förminska och trycka ner upplevt negativa tankar inom oss kan göra det svårt att lyfta fram och nyfiket undersöka dem.

Om du har en vän eller partner du litar på fullt ut kan du testa att göra den tillsammans med någon. Då kan din vän spela rollen av biträde och hjälpa dig hålla dig till rollen: Djävulens advokat.



## Varför övningen fungerar

Undvikandeparadoxen innebär att ju mer vi försöker undvika eller kontrollera oönskade tankar och känslor, desto mer riskerar vi att förstärka dem.

När vi försöker undvika eller undertrycka tankar blir vi mer uppmärksamma på dem, vilket i sin tur ökar sannolikheten att de återkommer. Ett exempel på detta är när vi säger till oss själva att "inte tänka på en rosa elefant". Ju mer vi försöker undvika att tänka på den rosa elefanten, desto mer sannolikt är det att vi faktiskt kommer att göra det.

Djävulens advokat är en kombination av de psykologiska metoderna sokratisk frågeställning och dialektisk syntes. De metoderna hjälper dig utmana och omvärdera dina negativa och irrationella tankar; granska dina negativa tankar och utvärdera deras sanningshalt; och hantera inre konflikter genom att erkänna och integrera tillsynes motsägelsefulla perspektiv, känslor och åsikter.

Djävulens advokat lägger till en extra dimension: Genom att aktivt försvara dina negativa tankar kommer du till att utforska och förstå det unika värde som dessa tankar kan ha. Det hjälper dig integrera användbar information från de negativa tankarna i dina värderingar.

Genom övningen lär du dig uppmärksamma och acceptera att både positiva och negativa tankar kan ha ett användbart budskap. Din uppfattning om dig själv och andra nyanseras och fördjupas så att du till slut förstår hur även dina negativa tankar om dig själv ibland har något viktigt att säga.

## Sammanfattning

I en inre negativ monolog strömmar självkritiska och pessimistiska tankar genom oss trots att vi inte vill. Detta kan leda till lägre självkänsla, ångest och depression. Tankarna uppstår ofta när vi har låg energi eller känner oss nedstämda. För att förändra negativa monologer till positiva dialoger kan vi använda tekniken Djävulens advokat.

Övningen innebär att vi utforskar och uttömmar våra olika perspektiv genom att nyfiket utforska och aktivt försvara de negativa tankarna. Genom att uttömma, bättre förstå och därmed acceptera förekomsten av både negativa och positiva tankar kan vi bygga en mer harmonisk och stöttande inre dialog.

# Katastroftankar

Metaforen "papperstiger" beskriver hur vi människor med hjälp av vår avancerade hjärna kan uppleva fara även när ett verkligt hot inte är närvarande. Katastroftankar innebär att vi förutser de mest negativa scenarierna i olika situationer, trots att det ofta finns mycket liten eller ingen grund för sådana slutsatser. Ett obehagligt scenario spelas upp, gång på gång i vårt huvud, och hur vi än försöker kan vi inte sluta tänka på det.

## Hur katastroftankar fungerar

Katastroftankar bygger på liknande principer som en skräckfilm. Du förväntar dig att något fruktansvärt kommer att hända, vilket gör att du vill undvika tanken, men tanken kommer ständigt tillbaka. På liknande sätt, i en väl utförd skräckfilm, inträffar genuint skrämmande händelser endast några få gånger. Filmen håller dig på tårna och ökar successivt din ångest under filmens gång genom att upprepade gånger få dig att tro att något kommer hända.



I båda fallen kan vår förväntan resultera i ökad ångest och en känsla av att vara på helspänn. Oron och förväntan på fara kan hålla oss i ett ständigt oroligt tillstånd. Effektiviteten i både katastroftankar och skräckfilmer ligger i deras förmåga att manipulera vår uppfattning om en förestående undergång och skapa en känsla av sårbarhet och maktlöshet.

När vi försöker undvika eller distrahera oss från negativa tankar, bekräftar vi indirekt att de är hotfulla eller skadliga. Detta förstärker tankarnas betydelse och makt över oss. Tankarna kan efterhand komma upplevas ännu mer intensiva och påträngande.

När vi lyckas distrahera oss från katastroftankar och andra negativa tankar tar vi bort något obehagligt och belönas med en känsla av lättnad. Detta gör oss mer benägna att undvika negativa tankar vilket i sin tur kan leda till att tankarna återkommer oftare.

Allt detta händer eftersom tankarna aldrig bearbetas eller konfronteras fullt ut, vilket tillåter dem att behålla sin makt över oss.

## Neutralisera dina katastroftankar

De obehagliga scenarior våra katastroftankar spelar upp för oss är en papperstiger – en påhittad film som spelas upp gång på gång. Genom att konfrontera tankarna inser vi att de inte är farliga. Följande teknik syftar till att konfrontera dina katastroftankar, uttömma dem så att de slutar vara obehagliga. Det är en relativt enkel metod.

### Konfrontera katastroftankar

*När du märker att obehagliga tankar återkommer och du har några ostörda minuter, testa följande:*

- 1) Börja med att uppmärksamma vilket scenario katastroftanken målar upp:  
Var är du, vad är på väg att hända, vem är i fara?**
- 2) Tänk steg för steg igenom det värst tänkbara. Föreställ dig att du genomlever det du absolut inte vill hända.**
- 3) Tänk igenom scenariot till sin logiska slutsats. Ställ följdfrågor till dig själv och tänk så långt fram i tiden att du inte kommer på mer.**

*Det brukar ofta sluta med en begravning eller ett handikapp. Du kanske föreställer dig själ ensam, övergiven eller något annat du inte vill. Påminn dig själv om att detta bara är en tankeövning – ingenting händer på riktigt. När du inte kommer längre i tanken – det värsta tänkbara har hänt och livet fortsätter – är du klar med övningen.*

## Hur du använder och integrerar övningen i din vardag

Konfrontera katastroftankar går ut på att utforska ett obehagligt scenario. Gör övningen för dig själv när du har en stund över, eller tillsammans med en vän. Din vän kan då hjälpa dig att nå till tankens slut genom att ställa följdfrågor likt "vad händer nu?" och "vad händer efter det?". Du kan behöva göra övningen några gånger för att verkligen tömma ut tanken



på det obehag du vill undvika. Har du flera olika katastroftankar som handlar om liknande eller helt andra obehagliga scenarior – applicera övningen även på dessa.

## Varför övningen fungerar

Vår hjärna gör inte alltid skillnad mellan det vi tänker är sant och det som faktiskt är sant. När lilla Alfons Åberg föreställer sig ett lejon i sin garderob då finns lejonet i hans upplevelse av verkligheten. När Alfons pappa öppnar garderoben, tänder lampan och Alfons både ser och får höra att lejon "finns i ofta i garderober": Då slutar lejonet att finnas i Alfons garderob.

Övningen lyser upp det mörka du inte vågar möta. Den är en kombination av KBT-teknikerna dekatastrofering och sokratisk frågeställning. Den hjälper dig omvärdera och utmana dina katastroftankar. Den hjälper dig inse att dessa tankar inte är verklighet – utan bara tankar.

När vi aktivt ställer följdfrågor till oss själva om det vi är rädda för, tänder vi lampan, aktiverar vår nyfikenhet. När vi är nyfikna på vad som händer, inuti eller omkring oss, är vi inte rädda för det. Att själv ta över taktpinnen och bestämma oss för att utforska våra katastroftankar gör stor skillnad. Istället för att fienden anfaller oss uppifrån en kulle och vi försöker försvara oss i nerförsbacke – är det nu vi som har övertaget.

I övningen utsätter du dig successivt och steg för steg för obehaget katastroftankarna innefattar, genom att ställa följdfrågor till dig själv. Detta neutraliserar successivt den ångest som tankarna väcker och förbättrar din förmåga att hantera situationer som utlöser tankarna.

## Sammanfattning

Katastroftankar innebär att vi förutser de mest negativa scenarierna i olika situationer, trots att vi inte vill och trots att sannolikheten att det kommer hända är mycket liten. Katastroftankar kan ge upphov till ökad ångest och en tendens att undvika saker vi egentligen vill göra. Genom att tänka igenom hela det negativa scenariot och alla de följder som kan uppstå, ända fram till den punkt då vi inte kan komma på något mer, kan vi neutralisera katastroftankarna och minska deras makt över oss. Övningen hjälper oss att



omvärdera och utmana våra katastroftankar, och inse att de inte är verklighet – utan bara tankar.

## På vägen mot frihet

Du har nått slutet av handboken. Du har lärt dig grunderna i acceptansträning vilket gör det möjligt för dig att utforska dina egna upplevelser på nya sätt. De övningar och metoder som presenterats, inspirerade av ACT och andra beprövade tekniker, har förhoppningsvis gett dig konkreta steg att ta för att mildra, lösa upp och minska sannolikheten att ångest uppstår i din vardag.

Att arbeta med ångest är en individuell process, och det kan ta tid att finna den rätta balansen och de strategier som fungerar bäst för just dig. Ha tålamod och var snäll mot dig själv under resan. Det är viktigt att påminna sig själv om att vi inte är ensamma och att många människor, både unga och gamla, både har upplevt och övervunnit ångest som ett hinder i sina liv.

Jag vill avsluta med att önska dig lycka till i ditt inre arbete. Var trygg i vetskapen att förändring och tillväxt är möjligt och att även du har kraften att skapa en meningsfull vardag för dig själv. En vardag utan ångest som ett hinder.

Jag hoppas att denna handbok har varit till hjälp och att den kommer att finna sin väg till andra som också kämpar med ångestproblem. Tillsammans kan vi bygga en värld där vi alla är fria att leva våra liv fullt ut, utan att ångest står i vägen för våra drömmar och mål!

Lycka till på din resa, och kom ihåg att du är starkare än du tror.

Vill du ha mer hjälp?

Du finner ljudfiler där jag vägleder genom de två första övningarna på vår hemsida:

<https://vastkustpsykologi.se>

Om du vill ha ytterligare vägledning i hur du hanterar tankar, känslor och fysiska förnimmelser, kan du maila mig direkt på [info@vastkustpsykologi.se](mailto:info@vastkustpsykologi.se).

