**Stockholm Structured Group Therapy Project**

**Manual**

**Jon Frederickson**

**ISTDP Institute**

**Översatt av Karl Lindemalm, PTP-psykolog, Psykiatri Nordväst, Stockholms läns landsting**

**[Varje session är 2 timmar lång]**

*Vecka 1: Sambandet mellan ångest och symptom*

**Gruppledaren**: De psykologiska symptom som gör att ni är här idag består antingen av ångest eller olika försök att undvika ångest. Därför är ångestreglering viktigt för att ni ska må bättre. I den här gruppen kommer ni lära er känna igen och reglera ångest. Ni kommer också lära er om de vanligaste undvikandestrategierna som ger upphov till era symptom. Vi kommer att börja arbeta med ångesten för om ni kan sänka er ångest, kan ni må bättre mycket snabbare. Till att börja med kommer vi att använda långsam, regelbunden andning för att hjälpa er att reglera er ångest.

Om en liten stund kommer jag be er att blunda. Sedan kommer jag att be er att andas in under fem sekunder och andas ut under fem sekunder och sedan fortsätta på samma sätt. Den här långsamma regelbundna andningen sänker ångest och minskar antalet symptom. Andningen gör också att vi tänker klarare. Nu provar vi det här i fem minuter.

Blunda, andas [fem sekunder], andas ut [fem sekunder].

[Fem minuter senare]: Vad lade ni märke till i kroppen? Vilka förändringar lade ni märke till? Känns det ovant kunna reglera ångesten?

Låt oss göra det igen. Blunda. Andas in. Andas ut. [fortsätt i 10 minuter.]

Vad lade ni märke till i er kropp den här gången? Vilka förändringar lade ni märke till?

Nu kommer jag skicka runt en checklista med olika symptom på ångest.

*Checklista över ångestsymptom*

*Kryssa för symptom du har just nu eller som du haft den senaste månaden.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | *JUST NU* | *DEN HÄR MÅNADEN* |
| Muskelspänning i armar, ben, nacke, rygg eller mage  Spänningshuvudvärk  Suckar  Muntorrhet  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Migrän  Magont  Illamående  Diarré  Plötsligt behov att gå på toaletten  Svimningskänsla  Yrsel  Dimsyn  Svårigheter att tänka  Minnesproblem  Känna sig tom i huvudet  Koncentrationsproblem  Svettiga händer  Överdriven svettning  Andningssvårigheter  Andnöd  Hyperventilering  Svårigheter att samordna rörelser  Somna under samtal  Rädsla för att dö  Rädsla för att bli galen  Tankar som rusar  Avbryta andra  Svårigheter att hålla händer eller ben stilla  Svårigheter att sitta still  Känsla av att se sig själv utifrån  Sömnproblem  Skrika på andra  Svårigheter att vänta på sin tur |  |  |

[Bjud in gruppen till ett samtal om vilka symptom de kryssat för. De fyra första symptomen över linjen är tecken på ångest som är okej. Symptomen under linjen är tecken på för hög ångest.]

**Gruppledaren**: Hur många av er har några av symptomen under linjen just nu?

Hur många av er har haft några av symptomen under linjen den senaste månaden?

Det betyder att er ångest är för hög. Och jag kan gissa att det känns ganska normalt för er?

Så fort ni får något av symptomen under strecket kan ni sätta er ner och göra andningsövningen vi gjorde nyss för att sänka er ångest.

Vi kan göra andningsövningen för att sänka er ångest nu.

[Ångestreglering: Andningsövning 20 minuter]

**Diskussion**:

* Hur känns det annorlunda nu? På vilket sätt har era symptom förändrats?

Om era symptom inte har förändrats är det okej också. Vi kommer att fortsätta jobba med er ångest tills den sjunker. Att er ångest fortsätter vara hög, är en av anledningarna till att ni är här. Den här kroniskt höga ångesten kallas allostas. Våra kroppar fastnar i ett läge av hög ångest och vi når inte jämvikt, homeostas. När vi har haft hög ångest länge verkar det normalt. Vi blir vana vid det och inser inte att ångesten är för hög.

* På vilka sätt blev ni distraherade när vi gjorde andningsövningen?
* På vilka sätt började ni strunta i er ångest?
* Vilka invändningar hade ni mot att göra andningsövningarna?

Många som har hög ångest har upplevt någon form av försummelse tidigare i livet. Vi kanske har haft föräldrar som gjorde oss ångestfyllda eller inte brydde sig om vår ångest. Om vi blir försummade, om andra inte bryr sig om vad vi känner, lär vi oss att strunta i vad vi känner. När vi lär oss att strunta i vad vi känner, lär vi oss också att strunta i vår ångest och det blir en vana. Problemet är att om vi struntar i och avfärdar vår ångest kan vi inte reglera eller sänka den.

Vi jobbar med andningsövningen igen.

[Ångestreglering: andningsövning, 30 minuter]

**Diskussion**:

* Vad lade ni märke till i kroppen den här gången?
* Vad lärde ni er om er ångest?
* Vilka reaktioner lade ni märke till under andningsövningen?
* På vilka sätt försökte ni strunta i er ångest?
* Kändes det ovant att känna sig mer lugn i kroppen? På vilket sätt?

När ni är vana vid att ha mycket ångest, kommer det kännas lite konstigt i början när ångesten går ner. Det kan till och med ta lite tid att vänja sig vid när hög ångest har varit det normala. Det är inte ett problem. Det är en ganska typisk reaktion, när vi lär oss att reglera och sänka ångesten.

Tills vi ses nästa vecka, stäm av varje dag mot checklistan och se vilka ångestsymptom du kan lägga märke till. Lägg också gärna märke till vad som triggar din ångest. Är det något som någon gör eller säger? Är det en känsla? Eller en önskan att göra något nytt? Är det en önskan att göra något trevligt? Lägg märke till vad som ger dig ångest den här veckan. Gör andningsövningen i fem minuter varje gång din ångest blir för hög.

[Varje gång någon säger att de inte kände sig bekväma, eller blev uttråkade, eller började tänka på något helt annat, eller slutade tvärt, eller tänkte att det var dumt, eller att de inte gillade det, säg så här: ”Bra! Det är ett tecken på ångest. Lägg märke till hur du försöker undvika det obekväma. Det här tecknet på att du försöker undvika ångest, är det som skapar försvar som ger dig symptom. Så när vi övar på ångestreglering, lägg märke till de här små tecknen på obehag. De är hemliga triggers till undvikandestrategier som skapar psykologiska symptom. Du kommer lägga märke till under den här gruppbehandlingen att vi kommer hjälpa dig att möta känslor som du i vanliga fall undviker. När du blir bättre på att reglera ångesten kommer du känna mindre obehag och dina undvikandebeteenden kommer att minska också.]

[Avsluta varje sammankomst med att sänka ångest med andningsövningen. Annars kommer ångesten som väcks i diskussioner i gruppen leda till utagerande, återfall och symptom. Mönstret för varje grupp är 1) andningsövning för att sänka ångest. 2) en övning för att möta det som är svårt 3) andningsövning. Se till att alla har sänkt sin ångest innan sammankomsten avslutas.]

*Vecka 2: Att lägga märke till ångest och vad som triggar den.*

**Gruppledaren:** Förra veckan fick ni lära er att lägga märke till er ångest och att sänka den. Har ni lagt märke till vad som skapat ångest den senaste veckan? Hur har det fungerat att reglera ångesten med andningsövningar under veckan?

På vilka sätt har ni försökt strunta i eller undvika ångesten?

**[30 minuter andningsövning]**: Vi börjar med andningsövning igen. Lägg märke till alla sätt ni försöker distrahera er själva och kom tillbaka till andningen. Ok.

**Diskussion**:

* Vad lade ni märke till som triggade er ångest medan ni gjorde andningsövningen?

[1) Om deltagare inte lade märke till något som triggade ångest säg: “Okej. Jag kommer att hjälpa dig lägga märke vad som triggar din ångest så vi kan ta reda på vad som driver den”.

2) Om de lade märke till att de tänkte på en relation: “Exakt. Känslor triggas i relationer. Och om de känslorna var förbjudna tidigare, så kommer de känslorna att trigga ångest. Det är därför vi arbetar med detta. Många får symptom på grund av känslor och ångest som triggas i relationer. Om jag kan hjälpa dig att se de här mönstren och sänka din ångest, kan vi minska antalet symptom.”

3) Om någon lade märke till en tanke eller projektion om framtiden säg: ”Ja precis. Ibland spelar vår hjärna ett spratt med oss och kommer på påhittade hot i framtiden. När vi inte kan skilja på ett verkligt hot från ett påhittat hot i vår hjärna, får vi ångest i kroppen”.]

**Ledaren:** Varför får vi ångest? Om en tiger kom in här i rummet, skulle vi alla bli rädda, rädda för en verklig fara. Som tur är behöver vi inte vara rädda för tigrar här. Så varför får vi ångest när vi inte har några verkliga faror som lejon, tigrar och björnar? Vi får ångest när vi känner känslor som vi tror är farliga att dela med andra eller visa upp för andra. Om man dömde oss tidigare för att vi kände de här känslorna, så signalerar vår kropp idag att de här känslorna är farliga. Vi kanske lärde oss att mamma eller pappa blir arga, ledsna eller får ångest om vi delar med oss av den viss känsla. Om de blir arga, ledsna eller får ångest så är relationen vi behöver för att överleva i fara. Och genom betingning, får vi ångest varje gång vi får en känsla som kan hota den här tidiga relationen. Med tiden blir ångesten automatisk och omedveten. Det bara händer utan att vi är medvetna eller lägger märke till det. Problemet är att ångesten gör oss förlamade och skapar symptom i kroppen. Och våra kroppar blir vana vid en ångestnivå som är onormalt hög. Ångesten är inte normal. Men den har varit normen för oss.

Men om ångest är något dåligt, varför har vi det? Låt oss titta på djuren.

[Cheetahvideo. Stanna vid 00:53 för att undvika att visa när leoparden dödar gasellen.]

Evolutionen har försett oss med en kamp/flykt-reflex. Gasellen behöver inte tänka ut vad hon ska göra. Flykt-reflexen väcks automatiskt. Det är samma för oss människor. Till exempel om vi nästan blir påkörda av en bil. Vi hoppar undan och våra hjärtan börjar bulta. Det är inget vi gör medvetet själva. Vår djur-hjärna gör det åt oss.

Vi delar detta rädsloaktiveringssystem med djuren. Och vi människor får ångest i relationer på grund av känslor som väcks. Kommer du ihåg när någon var arg på dig när du var barn? Kommer du ihåg när du blev dumpad av någon? Kommer du ihåg hur arg och ledsen du var och vilken ångest som väcktes?

Det är på det här sättet vi får symptom. En situation i en relation skapar känslor. De här känslorna ger oss ångest eftersom någon ogillade känslorna tidigare. Så vi försöker gömma våra känslor. Det sätt som vi väljer att gömma våra känslor på skapar problem och symptom.

Ett exempel: Någon kritiserar dig på ett osjyst sätt. Du blir arg på personen. Men ilskan ger dig ångest, så du gömmer undan ilskan. Du kanske vänder ilskan mot dig själv och säger: ”Han har rätt. Jag är oattraktiv.” Eller så säger du ”Jag hatar mig själv.” Problemet är att om vi undviker ilskan och vänder den mot oss själva blir vi deprimerade.

Så vår uppgift här blir att se bortom ångesten och se vilka känslor som ångesten täcker över. Om vi kan lista ut vilka känslor det här, kan vi möta dem och kanalisera dem till handlingar som stärker oss istället för att bli deprimerade.

Jag skulle vilja att var och en skriver ner en situation som triggar känslor och ångest. Skriv ner hur du hanterar situationen och dina känslor.

**Diskussion:** Låt oss se om vi kan hjälpas åt att se vad det är som triggar er ångest så vi kan hjälpa er att må bättre. [Låt en person i taget berätta vad de har skrivit.]

[Låt varje person beskriva situationen. Fråga sedan gruppen vilka känslor de skulle ha i den situationen. Rita upp konflikttriangeln på tavlan och skriv in känslorna i känslorhörnet. Skriv in ångesten i ångesthörnet. Fråga personen som berättat hur hon hanterade situationen och sina känslor. Skriv upp de olika försvarsmekanismerna hon använt i försvarshörnet.]

**[Andningsövning 30 minuter]**

**Gruppledaren**: Lägg märke till när ni får ångest. Försök lista ut vilken situation eller känsla som triggar ångesten. Fokusera sedan på andningen för att sänka ångesten.

*Vecka 3: Att stå ut med ångest utan att göra något åt den*

**[Andningsövning 30 minuter]**

**Gruppledaren**: Idag ska vi undersöka hur närhet kan trigga ångest. Det kanske låter konstigt. Borde inte närhet få oss att må bra? Tänk på en mamma som håller om sitt spädbarn. Men tänk om nära relationer tidigare har lett till smärta. Om en relation tidigare har lett till smärta, kommer vi att få ångest i kroppen även om vi är i säkerhet.

Vi ska nu titta på en video av en hund som blivit misshandlad av sina tidigare ägare. Den har blivit räddad och är på besök hos veterinären. Trots att veterinären är snäll och bara vill hjälpa hunden, så förstår den stackars hunden inte det. Vi tittar tillsammans.

**[Visa videon Rädd hund från början]**

Stanna på 1:04 Ser ni hur hunden morrar? Vad är det för känsla? [Ilska.]

Fortsätt till 1:17 Hör ni hur hunden gnyr? Vad är det för känsla? Rädsla.

Fortsätt till 1:23 När hunden bajsar på sig är det samma tecken på hög ångest som hos människor.

Fortsätt till 1:47. Ser ni hur hunden slickar honom? Vad är det för känsla? [Kärlek]

**Diskussion**:

* Vilka symptom på ångest hade hunden? [skälla, gömma sig i hörnet, bajsa på golvet]
* Vilka känslor hade hunden? [Ilska, ångest, kärlek]
* Varför var hunden rädd för veterinären? [Han trodde att veterinären skulle skada honom som hans tidigare ägare hade gjort.]
* Vad förstod inte hunden om sin ångest? [Han förstod inte att hans ångest var gammal information grundad på information om det förflutna. Det var inte ny information om nuet.]

Har någon här blivit sårad i en relation? Det är inte så konstigt att vi får ångest. Alla har vi en hundhjärna. .

Så vad hände egentligen med hunden? Han närmar sig en människa. Han har blivit sårad av människor förut. Så han känner kärlek och raseri samtidigt. De här känslorna gör honom nervös, så han vill springa iväg från veterinären eller attackera honom.

Det är samma sak med oss. Personer gjorde oss illa. Så i relationer känner vi kärlek och en önskan att vara nära, men vi är ofta arga och irriterade istället. Och de här känslorna triggar ångest: symptomen som vi har pratat om.

En bidragande orsak till många psykologiska symptom är sättet vi hanterar känslor och ångest i relationer. Känslor triggas av människor som är viktiga för oss. Så vi jobbar hårt med att gömma våra känslor och skydda oss själva i relationen. Men då blir vi deprimerade eller får ångest istället.

Vår uppgift är att hjälpa er att möta känslorna som ni i vanliga fall undviker. Om ni kan möta känslorna som skapar ångest, kan ni bemästra ångesten istället för att ångesten bemästrar er. Och ångesten kommer att sjunka.

**Övning**: Jobba två och två. Jag kommer att be er titta varandra i ögonen med värme i 10 sekunder. Lägg märke till vad som händer i kroppen medan ni gör det. Nu kan ni börja

**Diskussion**:

* Vad lade ni märke till i kroppen?
* Vilka ångestsymptom lade ni märke till?
* Vilka andra reaktioner lade ni märke till?
* Hur känns det? Att bara det att titta någon i ögonen kan trigga känslor och ångest inom er?

**Övning**: Vi gör det igen. Titta varandra i ögonen med värme i tio sekunder. Lägg märke till hur kroppen reagerar under tiden, vilken gammal information den producerar. Nu kan ni börja. .

**Diskussion**: Vad lade ni märke till i kroppen denna gång? Vilka känslor väcktes?

**Övning**: Vi gör det en gång till. Lägg märke till ångesten i kroppen. Och lägg märke till hur det är att observera den här gamla informationen utan att göra något särskilt åt den. Observera de kroppsliga reaktionerna utan att göra något åt dem.

**Diskussion**:

* Vad händer inom er när ni låter ångestsymptomen bara vara där, utan att göra något åt dem?
* Vilka tankar hade ni om er partner under övningen eller om övningen själv?
* Vad hände inom er när ni lät ångestsymptomen finnas och bara vara i er kropp och gav dem utrymme?
* Vad händer inom er när ni accepterar era ångestreaktioner som gammal information?

**Ångestreglering**: [andningsövning, 30 minuter].

*Vecka fyra: hur vi använder förnekande*

**Ångestreglering:** [andningsövning, 30 minuter]

[Visavideon“It’s not about the nail”.]

**Diskussion**:

* Vad ligger bakom hennes problem?
* Varför ser eller förstår hon inte det?
* När hon inte ser den verkliga orsaken, var placerar hon orsaken?
* Vad vill hon att han ska lyssna på? [Hennes föreställningar]
* Vad ber hon honom att göra? [Förneka verkligheten så att de kan leva i förnekelse tillsammans.]
* Vad är hon rädd för?
* Vad borde hon vara rädd för?
* Vad tror hon att problemet är?
* Vad är det riktiga problemet? [Spiken och hennes förnekande.]
* Vad fokuserar hon på? [Sina tankar*.]*
* Vad vill hon att han ska strunta i? [Verkligheten.]
* Vill hon höra en sanning eller en lögn?
* Varför vill hon att han ska dela hennes lögn? [Då skulle hon inte behöva inse sanningen, att hon har fel. Och hon skulle inte behöva skämmas över att ha gjort ett misstag.]

[Se om gruppdeltagarna kan uppmärksamma att hon bry sig mer om sin egen övertygelse än verkligheten. Se om de lägger märke till att hon vill att han ska göra detsamma.]

**Övning**: Ni kanske inte vet hur man gör när man förnekar. Därför gör vi en övning så ni kan lära er det. Skriv ner tre saker om er själva som ni inte gillar.

[Låt deltagarna jobba med det i fem minuter.]

Då går vi varvet runt och förnekar att det ni skrivit är sant. Till exempel om du har skrivit ”Jag ångrar att jag hoppade av gymnasiet” kan du förneka det genom att säga ”Jag bryr mig om att jag hoppade av gymnasiet. Det var ingen stor grej. Det var bra för mig att jag hoppade av”. Eller om du är arbetslös och är missnöjd med det kan du säga “Jag bryr mig inte att jag är arbetslös. Det är skönt att vara hemma”.

**Diskussion**:

* Vad kände ni inombords när ni tränade på förnekelse?
* Vilka typer av förnekelse använde ni?
* När vi förnekar verkligheten, ljuger vi för oss själva. På vilka sätt har ni ljugit för er själva?
* Vilka lögner har ni velat att andra ska tro på?
* Vilka lögner har ni hört andra säga?
* Vilken är den svåraste sanningen ni någonsin behövt acceptera?

**Ångestreglering**: [andningsövning, 30 minuter]

*Vecka fem: Hur vi ljuger för oss själva*

**Ångestreglering: [andningsövning, 30 minuter]**

**Gruppledaren:** I djurvärlden väcks rädsla av verkliga hot. Gasellen ser en gepard. Rädslan väcks och gasellen flyr. Har den tur, kan den undgå att bli uppäten av gasellen. Det är ett verkligt hot. Men vi människor skapar filmer i huvudet, påhittade hot. Och när skapar vi mest filmer om andra människor? När vi har ångest. När vi har hög ångest på grund av känslor inombords, tänker vi oss ofta att faran finns i den yttre världen: ”Nej, jag är inte arg på honom. Jag är rädd att han är arg på mig.” Så blir vi rädda. Vi tror att vi är rädda för andra. Men i själva verket är vi rädda för det vi tror om andra.

[Visa videon Werewolf.]

**Diskussion**:

* Vem var farlig på riktigt?
* Vem trodde de var farlig?
* På vilka sätt förnekade de verkligheten?
* Varför fortsatte de att förneka verkligheten (ex blod på tänderna)?
* Om de hade insett vem varulven var, vilka känslor hade de känt?
* Var det varulven eller deras förnekelse som var farligast?
* Hur hindrade förnekelsen de från att se det vi ser?
* Vad trodde de var farligt?
* Vad var det som var farligt egentligen? [Förnekelse, projekt, deras försvar]
* Hur lyckades de övertyga sig om att någon annan var farlig, snarare än eras förnekelse.
* Hur känns det att se hur förnekelse kan förblinda oss?
* Hur känns det att se hur enkelt det är att projicera på andra och att ha fel?

**Övning**: Skriv ner tre saker som du kritiserar dig själv för.

[Ge deltagarna fem minuter att göra detta]

Vi kommer att göra en övning. Vi går varvet runt och börjar med N [personen bredvid gruppledaren.] Ta dina kritiska synpunkter och anklaga gruppen för att kritisera dig. Till exempel om du känner dig tjock kan du säga ”Lars är så nedlåtande mot mig. Han tycker att jag är tjock.” Då övar vi på att anklaga andra för att tänka något om oss själva som vi i själva verket själva tänker. [Gör övningen tills alla har övat på att projicera.]

**Diskussion**:

* Vad har ni lärt er om er själva?
* Hur var det att inse att vi tror att andra kritiserar oss på samma sätt som vi själva kritiserar oss?
* Hur var det att inse att vi kan placera vår inre kritiker på andra utanför oss?
* På vilka olika sätt tänker ni att andra kritiserar er, när det är föreställningar ni har om er själva.

[Om någon känner en impuls att resa sig och gå, säg ”Vad fint att du kan lägga märke till och observera den här impulsen. Det är fantastiskt att du kan observera impulsen istället för att försöka göra något åt den. Observera bara impulsen hur den blir starkare och svagare. Ju mer du bara kan låta impulsen vara där medan du observerar den, ju mer är du i kontroll. Kom ihåg att impulsen bara är en tanke. Bara för att du har en tanke betyder inte det att du behöver göra något åt den. Du behöver göra som den säger. Det är jättebra att du kan observera och lägga märke till impulsen.]

**Ångestreglering:** [andningsövning, 30 minuter]

*Kapitel sex: Den inre kritikern*

**Ångestreglering:** [andningsövning, 30 minuter]

**Gruppledaren:** Vi lärde oss förra gången att det är lätt att tro att andra kritiserar oss för det vi själva är missnöjda med. Men med tiden inser vi att andra inte kritiserar oss. De tänker inte ens på oss. De är för det mesta upptagna av sig själva.

Det kan vara på samma sätt med ångest som med självkritik, att det så mycket har blivit en vana att vi inte längre lägger märke till det. Det verkar nästan normalt att kritisera sig själv. När vi har sagt samma sak till oss själva många gånger, lägger vi inte längre märke till hur vi pratar till oss själva.

**Övning**: Skriv ner fem saker som du kritiserar dig själv för. Skriv så här: ”Jag är för tjock”. ”Jag är dum.” ”Det där var ännu en dum kommentar.” ”Ingen vill vara med mig.” Skriv ner era vanligaste former av självkritik.

Ge ert papper till er partner. I den här övningen kommer er partner att läsa upp det ni har skrivit. Ni som läser kommer att byta ut jag mot du i meningarna. Så om det står ”Jag är fet.” så läser ni ”Du är fet.” På det sättet kommer er partner att höra hur hon kritiserar sig själv. Ni som lyssnar lägger märke till hur er kropp reagerar när ni hör era självkritiska meningar läsas upp för er. Så en av er börjar läsa väldigt långsamt. Och sedan byter ni roller.

**Diskussion**: Det här är ofta en övning som väcker mycket känslor. Vad kände ni när ni hörde era egna ord komma tillbaka till er?

På vilket sätt känns det annorlunda när någon annan säger de här sakerna istället för att du själv säger dem?

När någon annan sa de här sakerna till dig, kändes de vänliga eller grymma?

Hur känns det att inse hur grymma tankar kan vara mot oss?

**Gruppledaren:** Vi gör övningen igen på samma sätt. Läs upp din partners självkritik för hen på samma sätt som förra gången och byt roller.

**Diskussion**:

* Vilka känslor rördes upp i er när ni hörde era egna ord komma tillbaka till er?
* Vad lär ni er om detta system för kritiska tankar?
* Vad kände ni när ni läste de här orden för er partner?
* Vilken sorts person kände ni er som när ni läste de här orden för er partner?
* Hur många av er fick lust att resa er upp och gå eller börja tänka på något helt annat?

**Gruppledaren**: Självkritik är ett brott som du begår mot dig själv. Att vara grym mot dig själv är en vana du har. Naturligtvis skulle du vilja undvika en person som var grym mot dig på det sättet. Problemet är att även om du lämnade rummet så kommer du din inre kritiker följa med dig. Därför hjälper vi dig att se det här problemet så att du vet vem den riktiga fienden är. Det är inte din partner utan din egen vana att kritisera dig själv.

**Övning**: Nu ska vi göra en hemlig övning. I ditt eget sinne. Du kommer inte att behöva berätta något för någon. Svara bara på den här frågan för dig själv: Om du inte skulle rikta all den här ilskan och kritiken mot dig själv, vem skulle du rikta den mot? Fundera på det en stund. Vem skulle få ta emot den här ilskan istället?

Tänk nu på den här personen och låt dig själv känna ilskan mot den här personen i ditt sinne. Föreställ dig hur all den här ilskan och kritiken riktas mot den personen. Fortsätt att föreställa dig detta en stund. [vänta en minut].

**Diskussion**: Vad känner ni när ni riktar ilskan mot någon annan istället för mot er själva?

**Övning**: Gör samma sak igen. Föreställ dig, tyst, i ditt sinne att du känner all ilskan och kritiken mot samma person som förut. Vi låter all vår ilska riktas mot den personen i en minut. Varsågoda!

Så fort du märker att du blir självkritisk, ställ dig frågan: Mot vem skulle den här ilskan riktas, om jag inte riktade den mot mig själv? Och låt dig sedan känna ilskan mot den personen i fem minuter. Du behöver inte berätta för någon om din ilska. Du behöver inte göra något åt den. Bara känn ilskan mot den personen i ditt sinne och din kropp utan att säga något.

**Ångestreglering:** [andningsövning, 30 minuter.]

*Vecka sju: är ångesttriggern i dig eller utanför dig?*

**Ångestreglering**: [andningsövning, 30 minuter].

**Gruppledaren**: Nu när ni har lärt er att reglera er ångest, kan vi ta nästa steg och titta närmare på vad som triggar er ångest.

**Övning**: Jag kommer att be er att skriva ner fem saker som ni tänker ger er ångest. Det går bra med vad som helst som ger er ångest.

[Skriv upp dessa rubriker på tavlan: 1) Dåtid-nutid-framtid. 2) inuti/utanför 3) Sann/påhittad]

*[*1) Dåtid-nutid-framtid:Det här hjälper gruppdeltagarna att se att det enda verkliga ”nuet” är det som händer just nu. Det som har hänt är inte nu även om vi tänker på det nu för det tillhör det förflutna. Det som är framtid är inte nu för det är inte här nu. Bara nutiden är närvarande och verkligt just nu.

2) inuti/utanför: Denna distinktion hjälper gruppdeltagarna se att de bortser vad som är inom dem (orsaken till deras ångest) och istället fokuserar på vad som är utanför (som kvinnan i videon med spiken)

3) Sann/påhittad: Denna distinktion hjälper gruppdeltagarna att se att de struntar i vad som är sant nu och istället fokuserar på påhittade scenarion i framtiden: ”Om jag tänker något så måste det vara så.”]

**Gruppledaren**:Nu går vi varvet runt och en person i taget får berätta om vad som ger dem ångest. För varje trigger analyserar vi den tillsammans.

1. Är den här triggern i dåtid, nutid eller framtid?
2. Är den här triggern inom dig eller utanför dig?
3. Är detta ett verkligt hot just nu eller något påhittat?

[Du hjälper gruppmedlemmarna att inse att de inte ser vad som är på insidan om deras fokus ligger på utsidan. Bygg deras förmåga att se projektion.]:

**Diskussion**:

* Vad lägger ni märke till i er kropp just nu när ni ser hur fantasier kan trigga er ångest?
* Hur är det att inse att den mesta ångest ni har handlar inte om verkligheten utan om det förflutna (det som inte längre finns) eller om framtiden (vad som inte finns än)?
* Hur är det att inse hur stor del av tiden som vi faktiskt dagdrömmer när vi borde vara vakna?
* Vilka är dina favoritfantasier om andra människor?

**Ångestreglering:** [andningsövning, 30 minuter]

[Om någon säger”Men det skulle kunna hända.” kan du svara ”Ja, men händer det just nu? Nej just det? Så det är inte verkligt just nu.” Om någon istället svarar ”Det känns verkligt för mig`” kan du svara ”Ja absolut. Det är klart det känns verkligt för dig. Det var du som hittade på det. Eftersom det kom från ditt sinne, uppfattar ditt sinne det som verkligt. På samma sätt som i videon med kvinnan som tänkte mer på sina egna föreställningar, än på spiken i huvudet. Bara för att något känns verkligt, blir det inte verkligt. Det satt fortfarande en spik i hennes huvud. När vi tänker på framtiden eller dåtiden, drömmer vi istället för att uppmärksamma verkligheten här och nu.” ]

[Om någon har svårt med detta fråga gruppen de här frågorna:],

1. Är det här en trigger som du vet till 100 % existerar i den yttre världen, i verkligheten? Eller är det en trigger som din egen hjärna skapar?
2. Tänk er att det kommer in en tiger i rummet just nu. Är det en tiger i rummet just nu? Kan er hjärna föreställa sig en tiger här trots att det inte finns någon tiger här just nu?
3. Tänk er att jag kommer att få en lurvig svans imorgon. Har jag en lurvig svans nu? Kan er hjärna relatera till en fantasi i framtiden istället för till vad som är verkligt just nu?

[1) triggers ”inuti” är känslor som väcks av verklige saker som vi upplever 2) triggers ”utanför” är fantasier om dåtiden eller framtiden, fantasier om andra människor och spekulationer om vad som rör sig i andra människors sinnen, förutsägelser om dem själva och andra. Är triggern ett verkligt stimuli eller ett påhittat stimuli. Ångest skapas av en känsla just nu. Hjälp gruppdeltagarna att se hur de struntar i vad som är inuti och istället fokuserar på vad som är utanför. Hjälp dem att se i hur stor utsträckning som de lägger märka till vad som inte är verkligt (ett förflutet som är förflutet eller en framtid som inte finns längre) och struntar i vad som verkligen händer just nu.]

*Vecka åtta: hur kärlek triggar ångest*

[**Ångestreglering:** 30 minuter andningsövning]

**Gruppledaren**: Kommer ni ihåg videon med hunden? Vad hade veterinären för känsla för hunden? [*Kärlek*]

Insåg hunden att veterinären älskade honom?

Vad gjorde hunden blind för veterinärens kärlek? [Hundens föreställning att veterinären skulle skada honom. Hundens ilska och ångest.]

När hunden inte såg veterinärens kärlek, vad såg hunden istället?

På vilket sätt missuppfattade hunden veterinären?

Fanns veterinärens kärlek där även när hunden inte kunde känna den?

**Övning**: Nu kommer vi att göra en liten ”hundhjärna”-övning. Jag kommer att be er att vända er till er partner. Ni kommer att turas om. Den ena av er kommer att börja och säga till er partner hur mycket ni hoppas att hen kommer att bli bättre och slippa må dåligt. Efter att du har sagt det är du tyst en stund. Sedan byter ni roller.

**Diskussion:**

* Hur reagerar er hundhjärna när er partner vill det bäst för er.
* På vilket sätt är det jobbigt eller obekvämt för er hundhjärna att få kärlek och stöd från människor?
* Vad tänker hundhjärnan i hemlighet när er partner uttrycker stöd för er?
* Vad är hundhjärnan rädd att er partner ska göra om ni accepterar kärleken och stödet?
* På vilket sätt vill hundhjärnan att er partner ska sluta vara vänlig mot er?
* Vill er hundhjärna kunna lita på andra igen?
* På vilket sätt försökte ni avfärda deras stöd?

Vad känner ni nu? [*Låt alla svara på den här frågan*]. Märker ni att vi får ångest när vi blir omhändertagna? Och när vi får ångest försöker vi undvika, stöta bort eller strunta i kärleken som vi får. På samma sätt som hunden blir vi rädda att personen som älskar oss ska skada oss. Så vi skjuter bort den påhittade personen som skadar oss och förlorar samtidigt den som älskar oss.

Idag är det ju vår sista träff. Vilka tankar, känslor och reaktioner får ni när ni tänker på att vi ska ta avsked av varandra?

**Ångestreglering**: [andningsövning, 30 minuter]

Ni har lärt er att reglera er ångest. Ni har också lärt er om några vanliga orsaker till varför vi får ångest. Och ni har lärt er att om ni är självkritiska kan ni fråga er vart ilskan skulle riktas om den inte riktas mot er själva. Och att känna ilska i ert sinne mot den personen i 5 minuter, så att ni kan känna ilska istället för depression.

Jag hoppas att ni har upplevt detta som användbart. Och jag ser fram emot att ha kontakt mer er för att följa upp hur ni mår och vilka framsteg ni gjort. Tack så mycket för att ni deltog i det här projektet.