Bryta beteendemöster

Suck, en till sån där självhjälpsbok, tänkte jag först. Men det var något som lockade med titeln på **Siri Helles** bok *Känslofällan*. Det där med känslor kan ju vara ganska krångligt ibland. Och vissa dagar då de mörka känslorna tränger på kan kännas riktigt svåra. I varje fall för mig. Så jag beställde boken och började läsa, om än med viss skepsis. Men jag blev glatt överraskad. Det här var ju riktigt bra.

Siri Helle är utbildad psykolog och har jobbat kliniskt med klienter/patienter under många år. Det märks att hon har välgrundade teoretiska kunskaper om, och praktiska erfarenheter av det hon skriver om. Men hon förklarar ändå på ett lättfattligt sätt så att vem som helst kan förstå. Hon betonar också att det har varit viktigt att få förmedla sina erfarenheter:
”Den här kunskapen är alltför värdefull för att stanna inom terapirummets fyra väggar”, skriver hon.

Siri Helle är också väldigt tydlig med vad hon själv tänker om självhjälpsböcker i allmänhet: ”Den här boken är ingen ersättning för terapi. Tyvärr räcker självhjälpsböcker sällan till om ditt lidande är stort eller om du har svårt att funka som vanligt i vardagen. Gå till en psykolog eller kontakta din vårdcentral. De kan hjälpa dig vidare.” Och det tycker jag känns lugnt och tryggt.

***Känslofällan* handlar om det tillstånd** vi alla kan hamna när vi agerar på våra känslomässiga impulser trots att det ställer till besvär för oss. För själva kbt-principen (kognitiv beteendeterapi) att vi tänker tankar, som sedan skapar känslor som vi sedan handlar efter, är det inget konstigt eller problematiskt med. Men när vi fastnar i våra känslor och antingen agerar på ett sätt som inte är bra för oss, eller om vi väljer att inte agera överhuvudtaget. Trots att det vore bra för oss. Som när vi blir rädslostyrda och missar många av

livets möjligheter.

Ja, när vi hamnar där, då är det dags att agera utifrån *beteendeprincipen*, menar Siri Helle. Det vill säga agera och utföra handlingar som är bra för oss, och på det sättet förändra våra tankar och känslor. Att sluta vara slavar under känslorna. Författaren ger oss en mängd praktiska tips på hur vi kan göra utifrån denna beteendeprincip när det handlar om självkänsla, glädje, motivation, oro eller stress.

Boken är också skriven med lite humor mellan varven. Vad sägs om dessa slagkraftiga citat:
”Du kan inte lyfta en hel bil men du kan lära dig rätt sätt att använda en domkraft” eller ”bemöt dig själv som en vuxen som tar ett barn i handen och visar att det inte finns något monster i garderoben”, och slutligen ”att fokusera på negativ information gör det lättare att överleva, men svårare att leva”.

Ett annat exempel på hur hon formulerar sig är när det gäller att träna på kontrollbehov och rädsla för att göra fel: ”Istället för att sitta uppe till klockan 02 och leta efter slarvfel i rapporten, lägger du in ett stavfel med flit och går och lägger dig”.

Känslofällan är bra för alla oss med ett beteendemönster vi vill bryta. Men som författaren skriver är det viktigt att också ha lite självmedkänsla och distans till våra problem ”vi är trots allt bara apor på en sten i rymden”.

Peter Roth

Känslofällan, ta makten över dina tankar, känslor och ditt beteende
Siri Helle
Bonnier fakta

Psykolog Siri Helle
KÄNSLO
FÄLLAN
Ta makten över dina tankar,
känslor och ditt beteende
BONNIER FAKTA