



# Klok på følelser – emosjonsfokustert ferdighetstrening

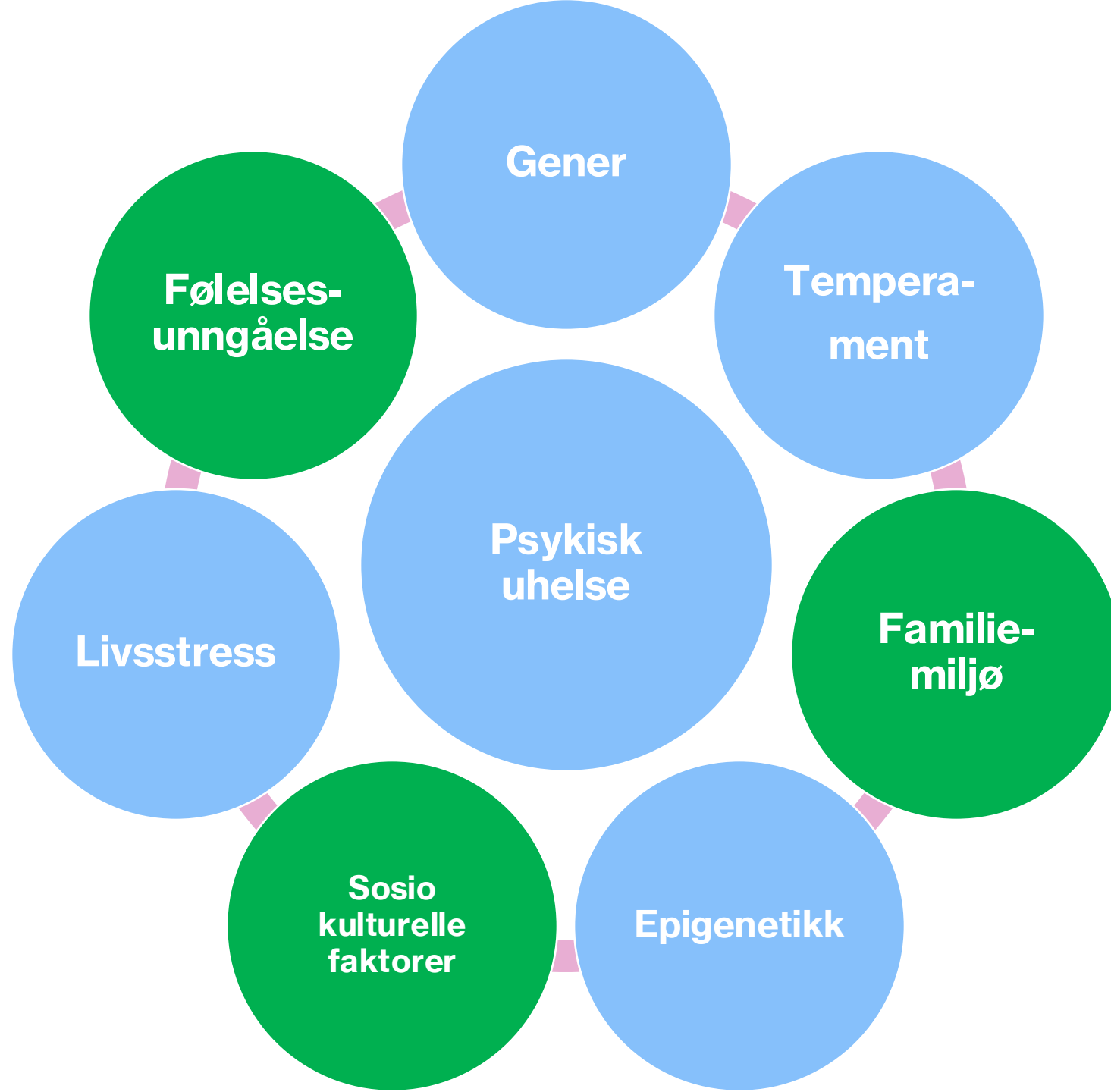
Nadia Ansar

Psykologspesialist/PhD

# Årsaker til psykiske lidelser og atferdsvansker









HVORDAN UNNGÅ Å UNNGÅ?



# Kort om følelser

- ❖ Varsel – og signalsystem
- ❖ Preprogrammede tilstander som organiserer
- ❖ Bringer viktig informasjon til vår oppmerksomhet
- ❖ Fungerer som et kompass for å ta valg
- ❖ Kommuniserer
- ❖ Oppsto lenge før språket
- ❖ Forteller om våre grunnleggende behov



Emosjonelle skjema



Implisitt kunnskap



Opplevelsesprosesser –  
ikke representasjoner



Emosjonell  
hukommelse







AFFEKT





# Hvor mange grunnfølelser har vi?

- ❖ Sinne
- ❖ Sorg
- ❖ Avsky
- ❖ Skam
- ❖ Frykt
- ❖ Glede
- ❖ Iver og interesse



# Primært tre måter følelser blir vanskelige

1. Når vi unngår følelser
2. Når følelser dekker til andre følelser (sekundærfølelser)
3. Når gamle følelser hemmer oss i dag (maladaptive primærfølelser)



# Forskjellige emosjonelle aktiveringer



PRIMÆRE FØLELSER



SEKUNDÆRE FØLELSER



INSTRUMENTELLE FØLELSER



ADAPTIV



MALADAPTIV





# **Oppskriften er der – bruker vi den?**

Hvordan kan vi forstå og møte følelser  
på en mer emosjonsvennlig måte?

# Fire nøkkelferdigheter

**F**ORSTÅ FØLELSER

**Ø**K MOTIVASJON

**L**ØS RELASJONELLE VANSKER



# Forstå følelser - Validering

- Vis aksept for følelsen
  - Også for følelser som er uventet eller vanskelig å forstå (sint uten grunn, redd uten fare)
- Valider følelsen og opplevelsen
- Empati og inntoning (språk, ansikt, stemme)
- Unngå å gå for “den lyse siden”
- Husk: Selv om du er uenig i den andres opplevelse av virkeligheten er deres følelser likevel gyldige.

# "BUT" is a killer!

- Erstatt MEN med FORDI
- «Jeg skjønner at du føler sånn FORDI...» i stedet for:  
«Jeg skjønner at du føler sånn, MEN...»
- Valider før råd og problemløsning



# «Det er ingen som liker meg»

Ikke rart at du er lei deg fordi det er skikkelig kjipt at de andre ikke vil være med deg. Det er ordentlig trist og vondt.

Empatisk  
validering

Positiv  
invalidering

Selvfølgelig er det mange som liker deg. Jeg liker deg jo!

Ja det har du rett i. Det er ingen som liker en sint gutt som ikke kan oppføre seg.

Negativ  
validering

Negativ  
invalidering

Klart folk liker deg. Du må bare slutte å være så sint og oppføre deg.

# Hva hvis jeg bommer?

A 3D white figure is standing next to a large, golden question mark. The figure has its right hand on its head, suggesting confusion or deep thought. The background is a solid brown color.

- Det kommer til å skje. Men feil og reparasjoner fører til et sterkere bånd mellom mennesker.
- Den andre føler at du i hvert fall prøver å forstå.
- Den andre retter på deg.
- Hvis du sier feil, gå tilbake, start forfra – det er det motsatte av følelsesunngåelse!

# Øk motivasjon





## Følefeller

- Jeg vil ikke validere
- Jeg vil ikke si unnskyld
- Jeg vil ikke sette tydelige grenser/Jeg vil ikke mykne opp grensene

# Ta radikalt ansvar og be om unnskyldning

1. Si hva du har lyst å si unnskyld for
2. Sett ord på hvordan det må ha vært for den andre (valider!)
3. Be om unnskyldning og formidle autentisk anger
4. Snakk om hva som kunne vært gjort i stedet (om ikke annet, så “Jeg burde ha funnet en annen løsning”) og si hva du har lyst å gjøre annerledes fra nå av.




# Hva er virkningen av å si unnskyld?

- Opplevelse
- Modellæring
- Raushet
- Åpenhet
- Tillit
- Følelseskompetanse
- Skyld
- Symptomreduksjon
- Forsoning/gi slipp

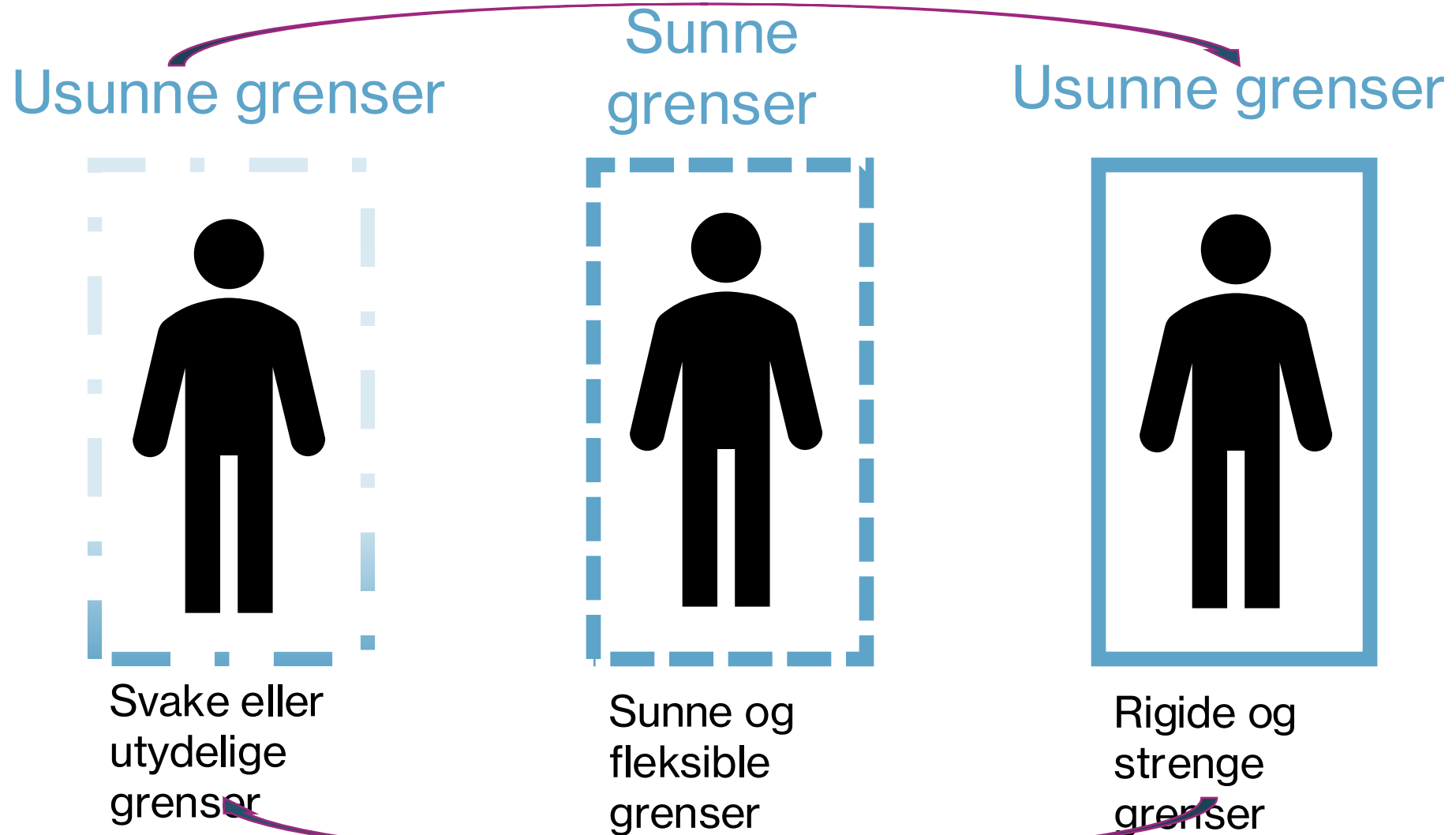






**Å endre egne  
grenser, forandrer  
andres atferd**

Personer som ikke har sunne grenser, beveger seg ofte frem og tilbake mellom utydelige og strenge grenser.



## SYMPTOMER

Stress Angst Uro  
Nedstemthet Tomhet Flat  
Sinne Irritasjon Skyld

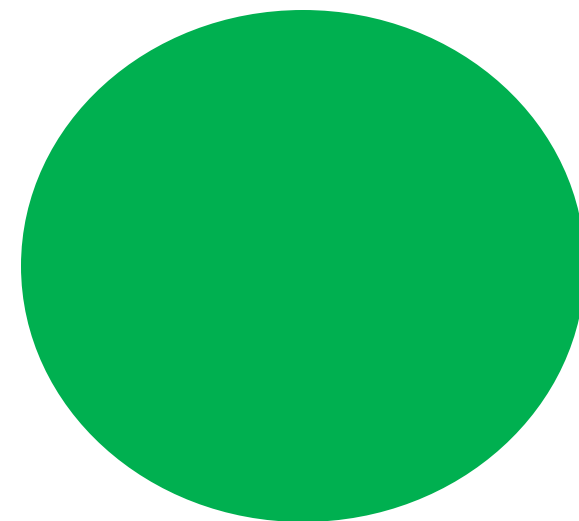
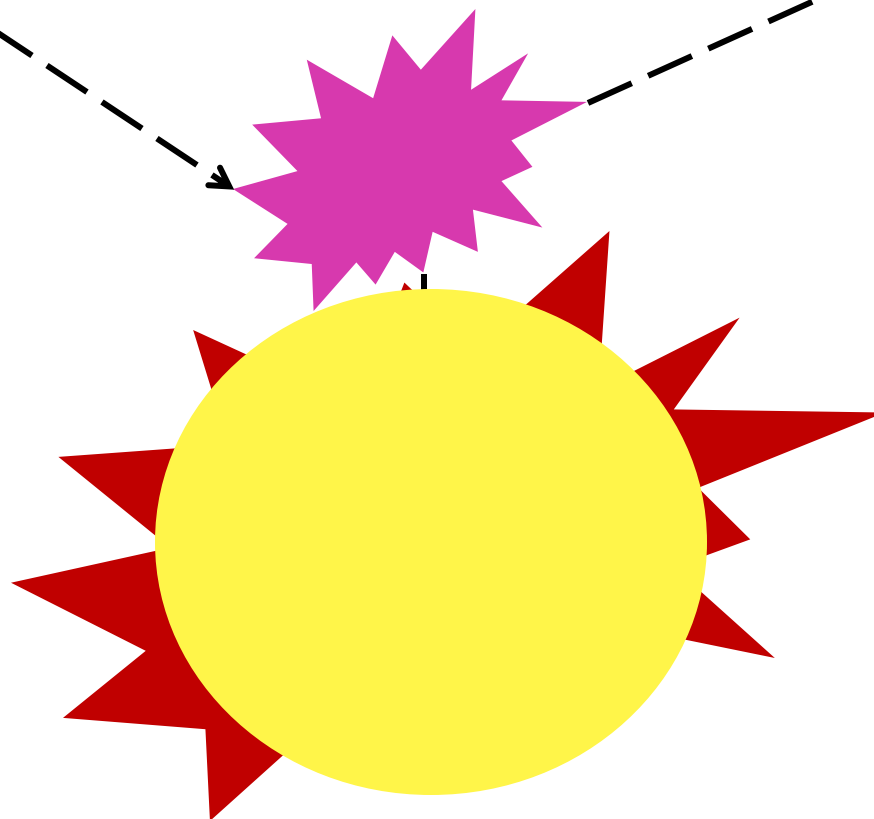
## STRATEGIER FOR Å REDUSERE SYMPTOMER

Grubling  
Bekymring  
«Tenke positivt»  
Unngåelse  
Overarbeid  
Perfeksjonisme

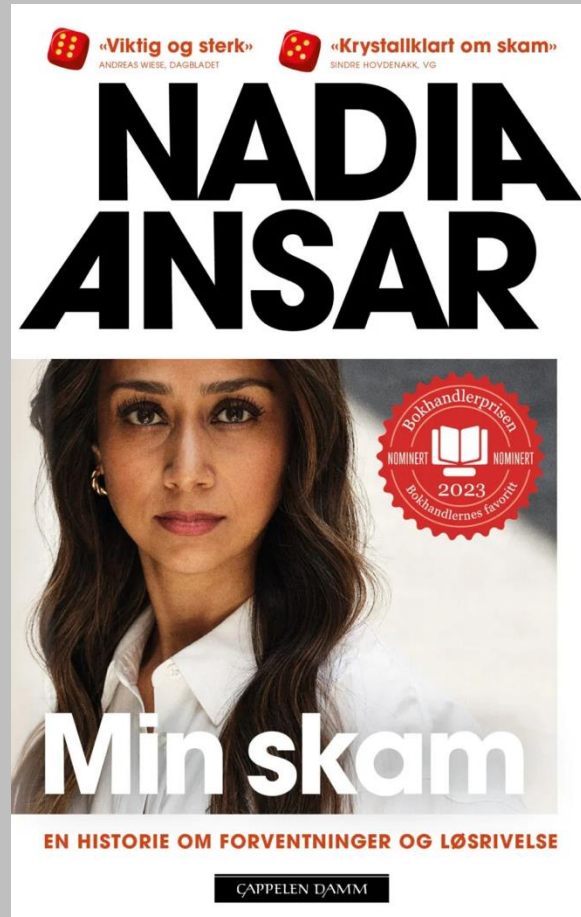
**UTFORSK OG SKAP  
MENING AV DET  
VONDE**

**AVDEKK  
FØLELSES-  
MESSIGE BEHOV**

**FASILITER  
HJELPSOMME  
FØLELSER**







# Takk for meg!

E-post:

[ansar@ipr.no](mailto:ansar@ipr.no)

For mer informasjon:

<https://www.folelleskompasset.no/>  
[www.ipr.no](http://www.ipr.no)

