**Vad är känslomässigt kontrastundvikande, och varför är det läskigt att vara glad ibland?**

1. Tänk dig att du skall träffa några bekanta till en vän och att din vän plötsligt berättar för andra om alla dina goda kvalitéer. Du känner plötsligt att det känns pinsamt och viftar bort komplimangerna och påtalar ett par dåliga kvalitéer hos dig själv. Varför?

2. Du har sökt in till en utbildning och när ansökningsformuläret kommer tillbaka står det att du är andra reserv till en utbildning med över 100 deltagare. När du ska prata med vänner eller ens tänka på att komma in känns det läskigt och du lägger ofta till ”fast vi vet ju inte om jag kommer in” eller ”det är säkert inga som kommer hoppa av”. Varför?

3. Du ska lämna in en skriven text på jobbet eller i skolan. Texten är bra skriven men till personen du lämnar den till påpekar du alla fel du kan komma på innan du själv vet om du får kritik. Varför?

En psykologiskt fenomen som kan förklara ovanstående beteenden kallas för känslomässigt kontrastundvikande. En känslomässig kontrast är när man befinner sig i ett positivt känslomässigt tillstånd (exempelvis lugn, glädje, stolthet, lust etc) och plötsligt förflyttas till ett negativt tillstånd (exempelvis rädsla/ångest, sorg, skam, skuld etc). Tidigt i psykologisk forskning lyckades man identifiera att människor tycker det är mer smärtsamt att först befinna sig i ett positivt känslomässigt läge och sedan kastas till ett negativt sådant, än att befinna sig i ett negativt tillstånd som plötsligt förvärras. Man känner sig liksom mer förberedd om man redan är i det negativa känslotillståndet.

Hjärnan är expert på att komma ihåg när något är smärtsamt och vill gärna undvika att det sker igen. Den gör detta genom att generera obehag när den uppfattar risk för att det smärtsamma kan återkomma. När det gäller smärtan som kommer från skarpa känslomässigt kontraster så blir obehaget ofta associerat med den positiva känslan. Detta kan göra att man paradoxalt nog, ofta omedvetet, försöker undvika att uppleva och ge uttryck för positiva känslor! Som inte detta vore nog, blir det som en signal till hjärnan att man undkommit en risk varje gång man undviker den positiva känslan. Detta kan göra obehaget starkare med tiden och öka vanans makt över undvikandet.

I exempel nummer 1 ovan känns det obehagligt att inta en stolt position eftersom man kommer ihåg tidigare gånger då man varit stolt men sedan blivit dragen i skam. Därför undviker man stoltheten genom att diskvalificera komplimangerna och påtala några dåliga kvalitéer hos sig själv.

I exempel nummer 2 känns det obehagligt att hoppas, en form av glädje för något som inte inträffat än, eftersom man då riskerar att bli ledsen när förhoppningen inte infrias. Man avhåller sig därför för att tänka hoppfulla tankar eller att uttrycka vad man hoppas på tillsammans med andra.

I exempel nummer 3 så känns det obehagligt att bli överraskad av skuldkänslor inför att man gjort något fel och man påpekar därför uppgiftens brister för att känna skulden på egna villkor.

**När är kontrastundvikande ett problem?**

Förmodligen är känslomässigt kontrastundvikande vanligt, kanske till och med något som vi alla gör ibland utan att det orsakar särskilt stora problem för oss. Men om man av olika anledningar blir väldigt rädd för känslomässiga kontraster eller om rädslan återkommer i många olika situationer kan hjärnan automatiskt börja generera okontrollerbara negativa tankar som syftar till att undvika positiva känslor (exempelvis oro, självkritik eller grubbel). Även om tankarna gör att vi effektivt undviker risken för känslomässiga kontraster på kort sikt, så blir den långsiktiga konsekvensen att vi får svårt att uppleva positiva känslor. Utöver detta leder även tankarna ofta till frekvent ångest, skam och/eller nedstämdhet.

**Vad gör man åt det då?**

Som tur är finns det psykologiska behandlingsmetoder som kan råda bot på ovanstående. En behandlingsmetod som kan rikta in sig på att avhjälpa rädsla för känslomässiga kontraster är Unified Protocol. I UP tränar man att känna igen hur man gör för att undvika positiva känslor. Det kan handla om att kritisera eller ursäkta sig själv offentligt för att undvika stolthet, avhålla sig från att pröva nya aktiviteter eller beteenden för att undvika att bli besviken eller att alltid hålla sig aktiv för att undvika att känna lugn eller lustkänslor. Man tränar sedan olika sätt att motverka dessa strategier. Det kan handla om att via medveten närvaro träna sig att ha ett neutralt eller medkännande förhållningssätt gentemot sig själv för att motverka självkritik, att fokusera på en lustfylld uppgift i nuet istället för nästa plikt som skall göras, eller att agera tvärt emot känslostyrda beteenden som syftar till att undvika positiva känslor och minska risken för känslomässiga kontraster.

Slutligen tränar man känslomässiga exponeringar. Vid exponering utsätter man sig många gånger för det man är rädd för tills hjärnan lär sig att det inte är något farligt. Om detta görs upprepat och utan att undvika det man är rädd för så minskar de problematiska känslorna, beteendena och tankarna över tid.

Applicerat på känslomässigt kontrastundvikande så behöver man utsätta sig själv för de beteenden eller situationer som är associerat med den positiva känslan. Det är viktigt att man samtidigt motverkar känslomässiga undvikanden eller känslostyrda beteenden som syftar till undvikande av positiva känslor. Det kan handla om att tala gott om sig själv inför andra och avhålla sig ifrån självkritik, ta emot en komplimang istället för att diskvalificera den eller våga hoppas på att något kan gå ens väg tillsammans med andra.

Resultatet kan bli en minskad rädsla för positiva känslor, minskad tendens till självkritik/grubblerier/oro och mindre ångest och/eller nedstämdhet. På nästa sida följer några vanliga exempel på positiva känslor som vi ofta undviker, hur man gör för att undvika dem och förslag på exponeringsövningar. Efter detta finns det tomma fält där du kan fylla i vilka positiva känslor du själv undviker, vilka situationer/beteenden som triggar dem, samt hur du gör för att undvika känslorna.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Känsla som undviks** | **Känslomässigt undvikande/känslostyrda beteenden** | **Exempel exponeringsövningar** |
| Stolthet | Självkritiskt tänkande, diskvalificerande av komplimanger, undvikande av att berätta om goda kvalitéer för andra | Ta emot komplimanger, berätta om något som man är duktig på inför andra, avhålla sig ifrån offentlig självkritik, lägga märket till och stoppa självkritik |
| Glädje, förhoppningar | Upprepat grubblande kring hur hopplöst allt är, att innan en aktivitet intala sig själv och andra att det inte kommer bli roligt/givande/meningsfullt, passivitet inför att pröva saker som kan leda till något man vill, inte engagera sig i behandlingen eftersom den ändå inte kommer hjälpa | Pröva aktiviteter eller beteenden som känns som hopplösa med ett öppet sinne, avhålla sig ifrån att i förväg skjuta ner förslag eller aktiviteter tillsammans med andra, lägga märke till och försöka avhålla sig ifrån överdrivet grubblande kring hopplöshet. |
| Lugn | Upprepad oro, ständigt hålla sig aktiv eller alltid arbeta med en uppgift (OBS ett tydligt tecken på kontrastundvikande kring lugn är att man får ångest eller känner sig stressad vid exempelvis meditation, yoga eller avslappningsövningar) | Tillåta sig själv att göra avslappnande eller oproduktiva saker som är lustfyllda. Avslappnings och/eller mindfulnessövningar. |

Skriv ner de positiva känslor du tror att du undviker, vad som brukar trigga dom samt hur du tror att du gör för att undvika dem.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Situation/trigger** | **Positiv känsla som undviks** | **Känslomässigt undvikande/känslostyrda beteenden** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |