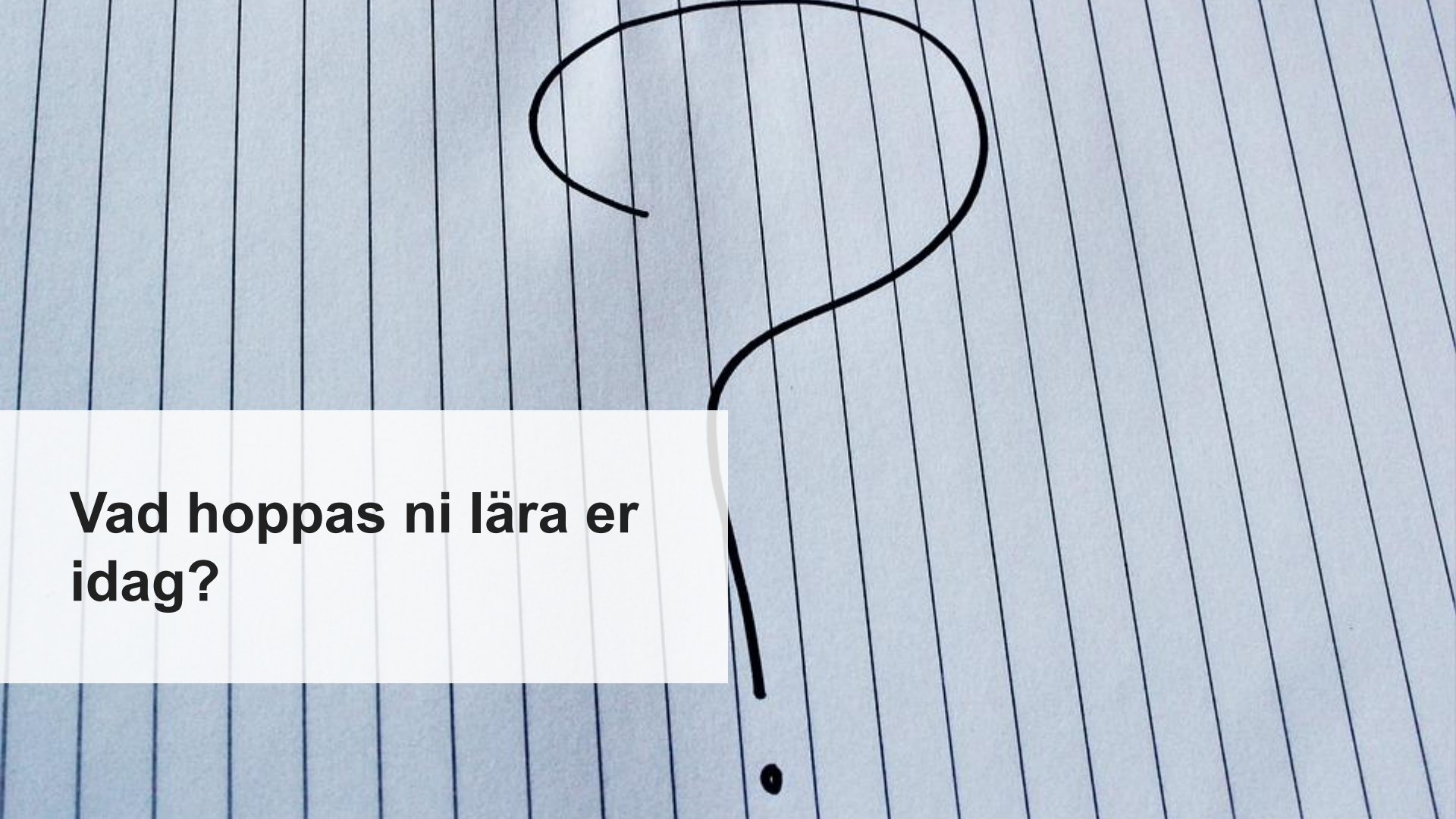




Använda hexaflexen i samtal

Mattias Myralf
info@myralf.se

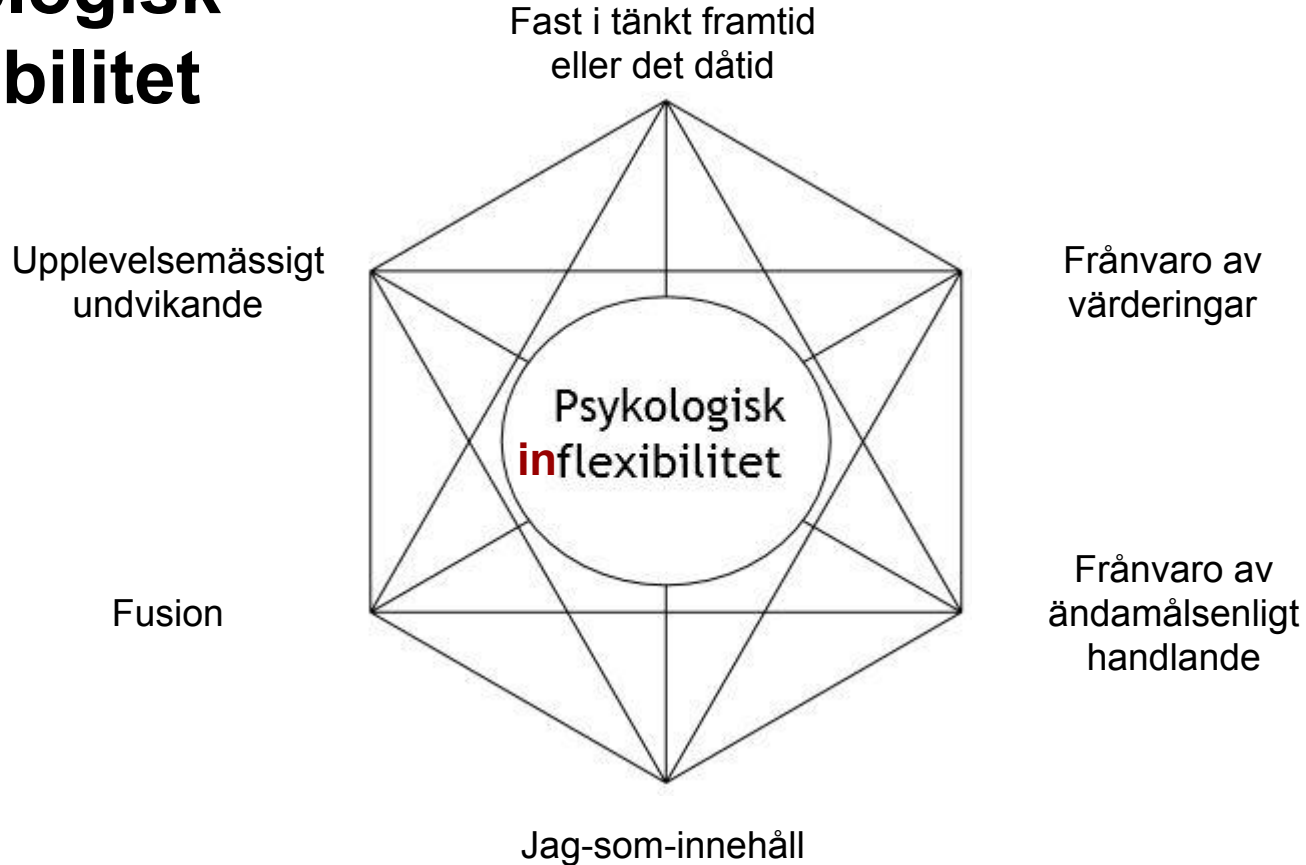


**Vad hoppas ni lära er
idag?**

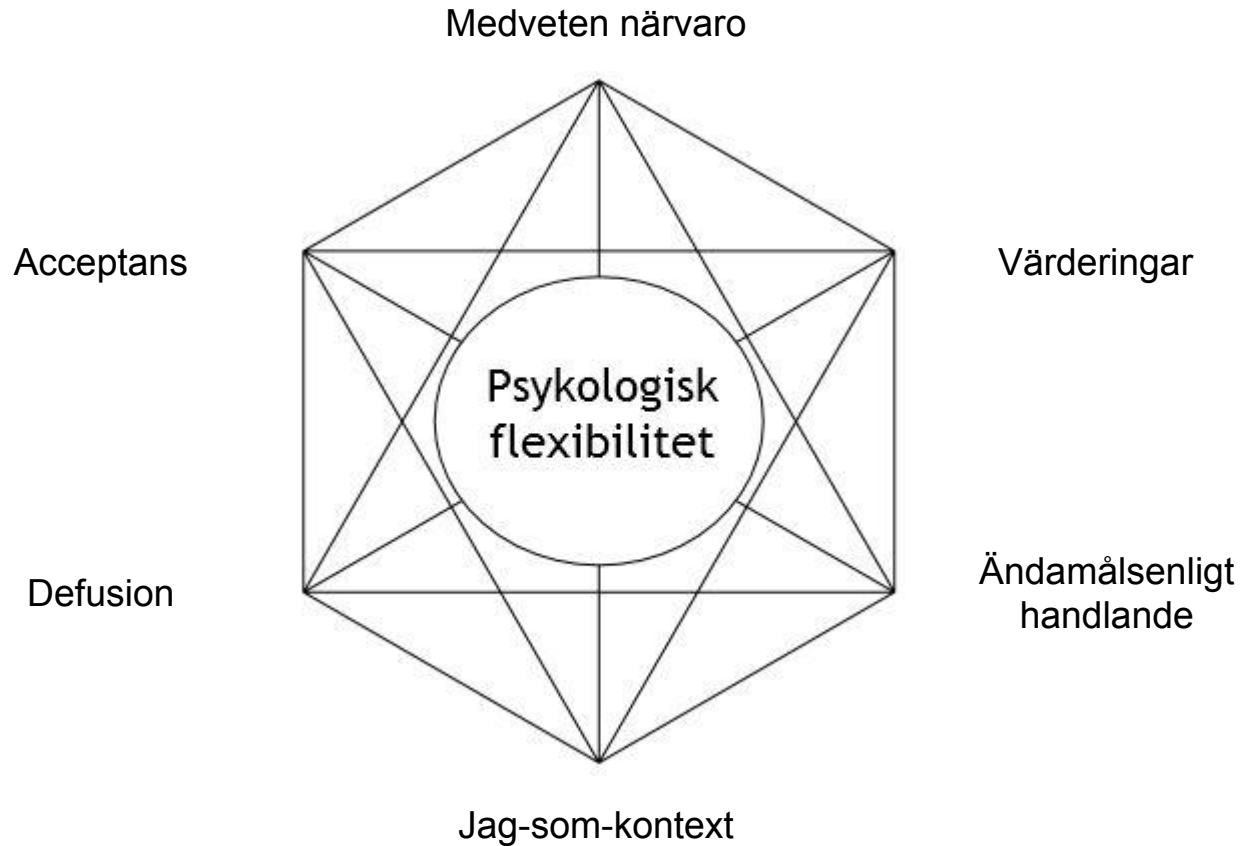
A photograph of three ancient stone columns supporting a structure, likely a temple or monument. The columns are made of weathered stone and feature fluted shafts. They are set against a clear blue sky. The text "Pelare och processer" is overlaid in white, bold, sans-serif font across the center of the image.

Pelare och processer

Psykologisk inflexibilitet



Hexaflexen





Acceptans

Acceptans handlar om att uppmuntra
öppenhet och nyfikenhet mot inre upplevelser

Acceptans används när flykt och undvikande
av inre upplevelser hindrar viktiga åtaganden

Acceptans - övningar och metaforer

- Bussetaforen
- Tigerungen
- Den oinbudne gästen
- Eländige Krille
- Sinnesrobönen (så bra)
- Badbollen, dragkampen
- Ge svår känsla färg och form
- Fokus på andningen UTAN att styra den
- Hålla en väska ifrån sig/hålla en pärm framför ansiktet för att illustrera hur kamp och fokus på kamp gör det svårare för oss att interagera med andra. Hålla nära kan innebära att vi frigör resurser.
- Guidad övning "havsdjuret"
- Metafor ryggsäcken
- Metafor kvicksand
- Fysisk övning "pressa på en bok" (även defusion)
- Metafor volymreglage
- Kaptenen på skutan metaforen

Acceptans - användbara “meningar”

- “Om nu x är sant, hur påverkar det din förmåga till y egentligen?”
- “Hur skulle det vara om du sa till dig själv att det är okej att ha det såhär?”
- “Det är okej att vara...”
- “Hur skulle det vara att bara tillåta den här känslan i kroppen?”
- “Hur skulle du ta dig an ditt liv om du var mer accepterande över X”?
- Beskriva så objektivt, icke-värderande som möjligt händelser som inträffat
- Hur känns det att gå med på tanken att du måste kontrollera/styra/ta bort ____?
- ”Hur skulle det vara att låta X finnas där samtidigt som du ägnar dig åt det som känns meningsfullt?”
- Byta ut “men” mot “och”: “Du vill gå på festen *men* du har ångest” blir “Du vill gå på festen *och* du har ångest”
- Kan du ha den tanken/känslan - och göra det ändå?
- För att uppnå det - vad behöver du acceptera/vara villig att känna/stå ut med?
- Jag ser att du blir berörd nu... kan vi bara stanna i den här känslan en stund.. är det okej att bara låta den vara?



Kognitiv defusion

Defusion handlar om att uppmärksamma tänkandet som en pågående process istället för att fastna i tankarnas innehåll

Defusion används när inre beteenden (tankar, minnen, bilder etc.) skapar hinder för patienten

Defusion - övningar och metaforer

- Förslagslådan - tankar som förslag som man kan överväga utifrån hur ändamålsenliga de är.
- Säga tanken med olika röster, snabb, långsam, pipig etc.
- Radioföljetången - tankar som spelas upp regelbundet i vissa situationer, som man har hört förr.
- "Tanken har inte någon makt att påverka verkligheten. Titta på min blåa penna, försök tänka att den är röd - ändrar den färg? Varför skulle du då vara X bara för att du tänker det?"
- "Tankar kommer och går, som löv på en flod"
- Skriva ned tankar på post-it-lappar
- Skriva i handen. Lapp i fickan.
- Demonstrationståget
- Orosmonster
- Ge din tänkande hjärna ett namn
- Tankar/känslor/fysiologi ----- JAG ----- Beteende
- Vi har ju alla den här lilla kommentatorn i huvudet...
- Kan du se på dina tankar som om de vore ballonger som du håller lätt en bit ifrån dig? Vad händer med dig då?
- "Mjök-mjök-mjök" - säga ett ord många gånger för att se hur relationen till ordet förändras
- Fönsterövningen (kanske eg. MCT ;-)
- Skriva upp självkritisk tanke på en lapp, en även en alternativ tanke, ha dem i fickan, ta fram dem då och då och konstatera att det bara är ord.

Defusion - användbara “meningar”

- “Vad säger orosmonstret till dig nu?”
- “Vad säger huvudet till dig just nu?”
- Så du har en tanke om...
- “Det är som att du har en mobbare i din hjärna. Vad försöker den övertyga dig om? Vad är de känsliga punkterna som mobbaren trycker på?”
- Byta ut “jag är..” mot “jag fick en tanke som får mig att tro att jag är..” - vad blir skillnaden?
- Så du får tankar om ... hur hjälpsamma är de tankarna?
- “problemsökaren” säger...
- Byt ut “men” mot “och”
- Händer det som tankarna berättar just nu?
- Föreställ dig att tankarna är som en “tjatrande apa” som du kan välja att lyssna på.
- Kan du ha den tanken utan att svara på den?
- Visa med gester: Kan du ha den tanken lite mer “här” *illustrerar ett avstånd* istället för “här” *framför ögonen*

Medveten närvaro



Medveten närvaro handlar om att flexibelt, frivilligt och medvetet uppmärksamma det som händer just nu

Medveten närvaro används när patienten är splittrad, omedveten eller på ett ohjälpsamt sätt fastnar i det förflutna eller i framtiden

Medveten närvaro - övningar och metaforer

- 2 min närvarande i andningen
- Andningsankare
- Kroppsscanning
- Sinne x 3
- Betrakta tre ting
- Expandera
- Löven på strömmen
- Medvetenhet om din hand
- Trygg plats
- TA
- Dåtid-Nutid-Framtidslinje (var är jag nu?)
- Var är du just nu? Vad är klockan just nu? Bli medveten om att det är just DU som är här

Medveten närvaro - användbara “meningar”

- Läger du märke till...
- Vad händer just nu?
- Vad lägger du märke till för (tankar/känslor/upplevelser) just nu?
- Hur blir det för dig nu?
- Notera...
- Var någonstans i kroppen befinner sig den känslan? Peka, beskriv den
- Vad uppmärksammar du just nu i rummet? Vad händer när du skiftar fokus från text ältande till att notera nuet?
- Beskriv det du noterar och försök att inte analysera, tolka eller döma din upplevelse. Beskriv som om du upptäckt din syn, hörsel etc för första gången.
- Om jag är du och du är jag, vad känner/tänker jag nu?
- Lägg märke till hur det känns i kroppen just nu
- När du gjorde det, vart riktade du din uppmärksamhet då? /Vart hade du ditt fokus?

Jag-som-kontext



Jag-som-kontext handlar om att medvetet uppmärksamma vårt medvetandet och att vi är medvetna

Jag-som-kontext används när patienten är rädd för att möta sin inre värld eller är fast i en ohjälpsam självbild

Jag-som-kontext - övningar och metaforer

- Schackmetaforen
- Guidad mindfulnessövning “resa genom åldrar, roller, känslor, tankar...”
- Himmel/hav-metafor
- Se sig som havet där vågorna kan blåsa/se sig som behållare för sina känslor/tankar/upplevelser
- Jag är... eller inte.
- Skriv “jag är...” påståenden. Läs upp dem. Vem är det som läser?
- Välj vad du gör med det påståendet/tanken/känslan/förnimmelsen
- Övning; “det där - det här” (kanske även defusion)
- Metallica Sad but True
- 6st i rummet (det jag visar, vad jag upplever, reflekterande)

Jag-som-kontext - användbara “meningar”

- “Lägger du märke till vem det är som har de här tankarna/känslorna/upplevelsen?”
- Har/är du [infoga personlighetsdrag, mående, eller andra “stabila” kännetecken] just här och nu?
- Den som upplever det just nu
- Du kan välja att problemlösa eller uppleva och se på tanken
- Om du tänker dig att ta ett steg tillbaka och se dig själv sitta här...?

Värderingar



Värderingar handlar om att veta och välja vad som är viktigt och meningsfullt här och nu

Värderingar används när motivation saknas och/eller för att skapa en riktning i behandlingen och i livet

Värderingar är en fyr som hjälper oss att hitta vår väg i livet

Värderingar - övningar och metaforer

- “Livskompassen”
- Livslinjen
- Begravningsövningen/90-årskalaset
- Hemligheten
- Första sekvensen från filmen “Upp”/Fotoalbum med de tillfällen du vill minnas
- Aktivitetsdagbok + sedan lyfta fram och utforska de värderingar som finns kopplade till de plusaktiviteter som noterats.
- Piltavlan
- Hur ser din “priorlista” ut?
- Alla andra försvinner från jordens yta. Vad VILL du göra?
- Hur vill jag vara och göra närmaste året? Vilka kvalitéer vill jag stå för i mitt liv?

Värderingar - användbara “meningar”

- “Vad är det som sätter litet mer “liv i ditt liv”? “
- Vad är meningsfullt för dig och hur kan du agera i den riktningen samtidigt som du besväras av X?
- Vad är viktigt för dig?
(sammanfattande) “så det här är något du värdesätter?”
- “Jag ser att du skiner upp lite när du pratar om det här...Vad betyder ... för dig?”
- “Finns det något du längtar efter?” “Något du vill ha mer av i livet?”
- “Om den här perioden du gått/går igenom vore ett kapitel i en bok, vad skulle det kallas? Vad vill du att nästa kapitel ska heta?”
- Om du inte bryr dig om vad andra tycker eller vad man “borde” tycka, vad är då viktigt för dig i ditt liv?
- För personer i kris: “I det här svåra du nu går igenom, vad vill du stå för? (+ ev:) Vad kan vara din “fyr”?”
- Om du saknade skam i kroppen - hur skulle du göra? (folk som sätter andra före sig själv)
- Vad är på riktigt viktigt för dig?
- Vad vill du bli ihågkommen för när du inte längre lever?
- Om andras åsikter och sociala konventioner inte fanns - hur hade du betett dig då?



Ändamåls- enligt handlande

Ändamålsenligt handlande är att hitta aktiviteter som för patienten i den riktning den önskar röra sig.

Ändamålsenligt handlande används för att skapa förändring i patientens liv

Ändamålsenligt handlande - övningar och metaforer

- Köra bil i storm eller regn.
- Gå mot din sol.
- Konkreta beteenden i vardagen (utifrån livskompassen)
- Må bra knappen (vad hade du gjort då?)
- Miljonvinsten (som blir en 20-lapp)
- Magisk fråga (hur skulle det vara om du inte hade det här problemet?)
- På 10 sekunder gör något som förbättrar tillvaron för just dig
- Vad vill du göra med den situationen? 1) Fly, 2) ändra/lämna, 3) acceptera, 4) grubbla
- Säga ifrån sig arvssynden

Ändamålsenligt handlande - användbara “meningar”

- Vad kan du göra för att ta ett första steg i en sådan riktning?
- Om (ångesten) inte hade en så stor makt över dig/styrde ditt liv, vad skulle du göra då?
- Hur skulle det vara att göra det fastän det är jobbigt?
- Vad är ett minimalt steg, som kan leda dig närmare detta?
- Kan du vara villig att stå ut med ett tillfälligt obehag för att röra dig mot något som är viktigt för dig?
- Om du skulle besluta dig för... hur skulle du då gå tillväga?

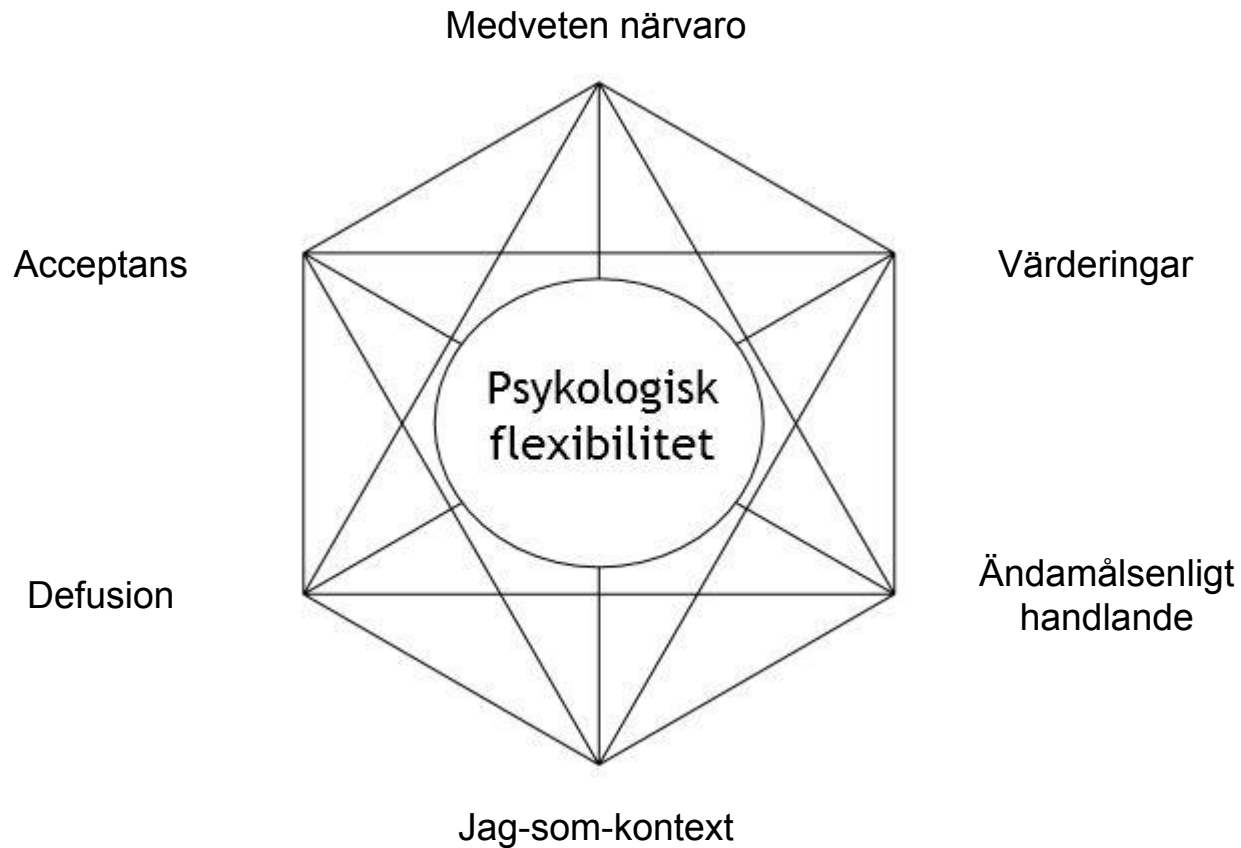
A ball of red yarn is shown on the left side of the image. A single strand of the yarn extends from the ball, loops back to the right, and then continues to trail off towards the bottom right corner of the frame. The background is a plain, light-colored surface.

**Psykologisk
flexibilitet är som ett
garnnystan...**



Nu ska vi öva!

Hexaflexen



A sunset scene over a body of water. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and a vertical reflection on the water's surface. The sky is filled with dark, dramatic clouds. The word "Sammanfattning" is written in a large, white, sans-serif font across the center of the image.

Sammanfattning

A small, vibrant green seedling with two rounded leaves and a thin stem, growing from a bed of lush green moss. The background is a soft, out-of-focus green, creating a serene and natural atmosphere.

Tack för idag!